¿Poque ahora es colectivamente relevante, aunque suene muy raro, dormir bien, comer bien y mantener el mejor estado interior?

Imprimir

"Tips" para gestionar la cuarentena según mi vivencia y experiencia en Barcelona.

#SinMiedo#SinPanico#CienxCientoResponsabiliad

Probablemente se rio del TITULO de este escrito y lo hizo pensar muchas cosas, por ejemplo "Esta tía esta desconectada, que no se entera que hay personas pasando o muriéndose de hambre en muchos lugares del mundo? unos por la situación generada gracias al coronavirus, otros desde hace décadas en razón a la miseria producida por el modelo en el que hasta ahora habíamos vivido, ¿cómo van a comer, dormir y mantener el mejor estado de ánimo estos grupos de personas?". Por favor, permítame explicarme a continuación a través de una serie de reflexiones breves que voy haciendo como Eco-activista y productora Eco-lógica.

Si usted está leyendo éste escrito, seguramente no hace parte de esa población vulnerable, lo intuyo porque ha tenido la tecnología para acceder a esta información, ha tenido el tiempo para leerlo, igualmente la capacidad personal y mental para dedicarle atención a este escrito. Si tiene estas posibilidades muy probablemente hace parte del 30% de la humanidad que tiene un lugar en éste planeta mínimamente confortable donde dormir, alimentarse física, emocional, sentimental, espiritual e intelectualmente, y por lo tanto, desde mi punto de vista, tiene tiempo y energía suficiente para recodificarse y recolocarse como human@, tanto en lo individual como en lo colectivo, frente al nuevo escenario vital en el cual hemos entrado como individuos y como colectividad humana, por ello, es para Usted que estoy escribiendo, porque pienso que ahora, como siempre tenemos la responsabilidad con nosotros mismos de estar bien y la responsabilidad colectiva fraterna y solidaria con todos los otros que no lo están. Visto el título de este escrito de esta manera, CuidarNos mutuamente, no es egoísta, es una responsabilidad para el bien de la especie humana que hace parte de la red de vida del Eco- sistema llamado Planeta Tierra.

Escribo estas reflexiones para éste 30% de la humanidad que está en mejores condiciones a nivel material para reaccionar y ayudar a las otras personas que no lo están, pero ojo, no

desde el egoísmo, sino desde la fraternidad, la compasión, la responsabilidad, la solidaridad, la colaboración; les escribo porque éste 30% de la humanidad debe ponerse ahora en marcha desde sus casas, en equilibrio interior y de manera consciente para ayudar aquellos que lo están necesitando; motivo por el cual, además de no haberse contagiado o haber superado el contagio, la segunda gran responsabilidad social, dentro de una serie importante de responsabilidades, es mantenernos en equilibrio y saludables, para poder darle la mano a los otros que no están en igual situación.

En el Tip #1 [i] expliqué una forma de lograr centrarse interiormente para salir del estado de miedo y pánico hacia un estado de equilibrio interior, y desde allí poder actuar de una mejor manera a través de una rutina consciente. El Tip #2 que quiero proponerles, en el marco de las anteriores explicaciones, es el siguiente: preparen sus cuerpos humanos para vivir en el nuevo escenario que ya está aquí, el virus y las pandemias no desaparecerán, el Covid-19–Coronavirus mutara, nuevas pandemias llegaran y la mejor herramienta para relacionarnos con este nuevo escenario son cuerpos humanos física, metal y emocionalmente saludables, para lo cual les quiero compartir tres ideas que vienen de la Filosofía Ayurveda, uno de los sistemas de salud naturales más antiguos del mundo, venido de la India y registrado en los libros ayurvedas que significa “ciencia de la vida”, en resumen ellos son: DORMIR BIEN, COMER BIEN Y MANTENER EL MEJOR ESTADO DE EQUILIBRIO INTERIOR.

Estas tres recomendaciones les ayudaran a tener un sistema de defensas alto y un cuerpo con energía vital en equilibrio, les comparto los conceptos básicos de cada una de estas recomendaciones:

- DORMIR BIEN, Esto se logra durmiendo las horas que tocan, cada cuerpo tiene su dinámica, entre 7 y 10 horas, esta última cantidad de horas para los niños y adolescentes. Se consigue saber cuándo ya se ha dormido suficiente, porque el cuerpo se despierta naturalmente sin necesidad de despertadores y con su energía vital en alto.
- COMER BIEN, Esto quiere decir bueno sano, saludable ecológico, natural, de temporada y de proximidad; sin conservantes, colorantes, ni olorantes industriales; y algo muy importante la comida hecha con amor y alegría, porque nuestro estado de ánimo se transmite a los

alimentos que preparamos, que van al sistema digestivo y de allí a cada punto de nuestro cuerpo. Cocinar con angustia, desespero, rabia, frustración… no es recomendable; alimentémonos de buenos sentimientos, pensamientos y emociones, esto sube nuestro estado de ánimo y la secreción de hormonas favorables para el fortalecimiento del sistema defensivo y del cuerpo humano en general.

- MANTENER EL MEJOR ESTADO INTERIOR, buen ánimo. Creo que aquí ya sabemos de qué estamos hablando

Ahora bien a esta altura de mi escrito quiero incorporar que esto es aplicable para toda la humanidad.

Un segundo objetivo socialmente relevante ahora, es mantener las defensas altas para no contagiarse, no contagiar a los otros, para no volverse a contagiar o para vivir el proceso del contagio y que el cuerpo humano esté preparado para gestionar saludablemente el Coronavirus (COVID-19) y los que vendrán.

En este momento histórico, en que los grandes cambios se instalaron de golpe, no podemos mejorar el mundo solos, solo podemos hacerlo en red, como colectivo humano consciente y saludable que hace parte de la red de vida instalada en el planeta Tierra. SOMOS UN TODO ORGNICO INTERRELACIONADO E INTERCONCTADO, POR LO TANTO CUIDEMOS-NOS A NOSOTR@S A L@S OTR@S. Estoy segura que por aquí podemos avanzar.

---

[i] https://sandracampo2013.wordpress.com/2020/04/18/tips-para-gestionar-la-cuarentena-mi-vivencia-y-experiencia-en-barcelona/

Sandra Campos, Eco activista www.biocivilizacion.org, productora Ecológica del Ghee Caldes d’Estrac www.espaidelsilenci.com

Foto tomada de: consalud.es/