

Guía para Salir de la Artrosis

HORACIO MESÓN



Bonsai Ediciones

“Guía para salir de la Artrosis”

HORACIO MESÓN



Bonsái Ediciones

Tapa Maribel Núñez

Impreso en print.tips
Av. Constitución 5154
Mar del Plata

Julio 2019

Introducción

Los cortos escritos que siguen han sido editados en el formato original, tal como fueron publicados en Facebook en los inicios del 2019. Esto sucedió durante un periodo de tres semanas. Tuvo una significativa y cálida recepción por gran cantidad de personas en la red.

Comenzó siendo solo un testimonio y sucedieron cosas que rompieron lo lineal.

La artrosis fue lo más convocante. Eso creí en una primera lectura. Ingenuo de mí.

La lucha contra ella. Los descubrimientos hechos en el camino. Las puertas que quedaron abiertas para seguir investigando. La comprensión de la enfermedad como un fenómeno manifiesto por desarreglos energéticos y químicos. El entusiasmo, la permanencia y el enfoque emocional. El despertar de la fe simplemente eso. Fe y ganarle a la enfermedad y al sistema. Si, así de micro y así de macro.

Hubo que ritualizar nuevas costumbres, grabarlas bien. Repetirlas con la máxima precisión en su momento justo. Ritos repetidos y rutinarios que a uno le hacen bien.

Moderar la emoción, su tono. Prestarle particular atención a los procedimientos claros y formas limpias. La permanencia en la intención. Y el propósito jalando con fuerza. Siempre yendo.

Y todo esto ha sido ir construyendo un estilo de vida acorde con las propias necesidades y aspiraciones.

Dejar de sentirse un “ser-enfermo” es una fuerte liberación, pero volver a soñar con la posibilidad de volar sin límites es único y extraordinario. Es la alegría del vivir.

Permanentemente me hacen preguntas, me consultan. Solicitan la posibilidad de encontrarnos a conversar sobre este tema de la artrosis y como frenarla.

Hablo de personas enfermas y algunas de largo proceso. Tristes, precupadas, en soledad. Personas que se arriman tímidamente a pedir. Piden una mano para salir de la situación, para curarse. Para calmar el dolor y el clamor de la depresión.

Es un profundo compromiso que asumo, decido acompañar a quien lo solicite. Estar dispuesto y disponible. Y difundir al máximo estas posibilidades que abren el futuro, sanan y nos permiten vencer definitivamente al dolor y al sufrimiento.

El autor.

Apuntes completos sobre el tema de la Artrosis y algo más...

Inicialmente me surgió publicar un corto testimonio. Algunos amigos pidieron gentilmente ampliación o descripción sobre el tema. Lo realice en cuatro etapas o escritos.

La primera fue narrar cenestésicamente (registros, sensaciones y alegorías) el camino del dolor y el sufrimiento y la manera de salir de ellos. Un plan para contrarrestar y superar la situación definitivamente.

Luego la importancia de hacerse cargo del propio destino tomando la salud y la vida en las propias manos. Y que esta última sea un ir viviendo y no un ir muriendo. Destacando también el “fondo de sentir” (armo-
nización de las vísceras) como determinante de un registro de sí fortale-
cido.

Siguió la relación de esta enfermedad con temáticas internas. La ne-
cesidad de comprender y ponerle luz a esto. La reconciliación profunda.

Por último y siguiendo la línea de reflexión sobre el mundo interno fue totalmente necesario comprender el sistema de “poleas y palancas” que a uno lo han hecho moverse. Funcionamientos, carencias y com-
pensaciones. Al poder desactivar esto surge el -aquí y ahora-. El fin en sí
mismo y el registro de liberación. Finalmente destacamos el espíritu
lúdico como la mejor actitud para profundizar la dirección de la propia
vida y elemento fundamental para diseñar un estilo de vida ajustable en
cada tramo y acorde al nivel de las más grandes aspiraciones.

Sobre cómo salir de la artrosis. (27-01-19, texto nro. 1)

Me han solicitado por este medio (Facebook) y telefónicamente que narre como fue la experiencia de frenar la artrosis y salir del estado en que nos deja. A mi manera lo más breve que se me ocurrió es lo que va a continuación.

“...creí que era una especie de tendinitis masiva. Tenía en simultaneidad dolores por todas partes. Hombros, brazos y de cada vértebra colgaba dolor para cada lado. También desde el esternón en abanico y uniéndose con los de la espalda eran cientos y cientos de ellos minando mi existencia y ganas de vivir.

Primero comencé con algunos. Aparecían se iban. Luego con más y allí una aspirina. Se intensificaron y superaron el umbral de la resistencia y así comencé con los miorrelajantes. Consumiéndolos sostenidamente me fueron enfermando todo el aparato digestivo: estómago, hígado, vesícula, riñones, intestinos... un desastre. Repetía ingenuamente para mis adentros ya se me va a pasar, ya se me va a pasar...

De la cama para levantarme tenía que ayudarme mi compañera y si estaba solo rodaba de costado y haciendo fuerza con las manos como bisagra oxidada intentaba enderezarme. De las sillas más esfuerzo con los antebrazos que con las piernas, tenía que apoyarme firme y pararme. Estallaba en múltiples dolores que finalmente era solo uno.

El rictus y la mirada fueron cambiando, los pensamientos se estrecharon en un sendero oscuro y con dirección equivocada. El temor a salir a la calle, a manejar, a vivir. Y los seres queridos y allegados muy preocupados.

En medio de esto médico y exámenes. Diagnóstico: A-R-T-R-O-S-I-S.

El dolor sostenido cuando supera el umbral de la tolerancia lleva a la tristeza, melancolía, remordimiento, depresión y todo esto genera violencia interna. Dolor y sufrimiento. El dolor de cualquier enfermedad sostenido en el tiempo lleva a ese sin salida que es la famosa depresión.

Comencé a comprender varias cosas profundamente que solo conocía intelectualmente, la experiencia es sabia.

No pude dejar de relacionar esta enfermedad de los huesos con temáticas internas: ¿De dónde viene esto y porque? Era difícil precisar, mi vida estaba empañada y así la mirada, teñida. El aparato digestivo destruido sin asimilar nutrientes y con un fondo de sentir pleno de malestar y traducción de impulsos negativos. Mi conciencia estaba cercada y minada. Este fue el piso de la gran caída. La muerte.

El deseo de no seguir viviendo se fortalecía. Imaginarse algo a futuro significaba multiplicar los pesares. No valía la pena, a que tanto sufrimiento... Permanecí como dentro de un gran bolsón oscuro y de tela húmeda. Encerrado fantasmagóricamente. Terrible. Desvitalizado no tenía las suficientes fuerzas para intentar luchar. Y el medico diciendo: para esto que usted tiene no hay cura, cada día estará peor. Y la glucosamina que no cura sino atenúa.

Siempre hay alguien a quien escuchar. Un amigo me hablo de una señora a quien se la podía encontrar en you tube: Ana María La Justicia. Me hablo de ella y de las virtudes del Magnesio y el Ácido Ascórbico (Vit. C). Pero lo más importante fue cuando me dijo: hace lo que ella propone y en seis meses pasas a otra historia. Se trataba de una dieta y suplementos alimenticios.

Apareció una chispa, una pequeña luz surgió de aquella oscuridad. Estaba resurgiendo la fe. Mi amigo me dio Fe.

Mi cuadro al momento:

Artrosis.

Aparato digestivo enfermo.

Depresión-pánico-muerte.

¿Cómo y que hacía entonces? No quería seguir tomando medicación porque mi cuerpo no daba más. No asimilaría nutrientes con vísceras enfermas y cómo cubría lo del estado de ánimo que me encerraba y me desviaba de la verdadera necesidad y objetivo.

Lo de la artrosis lo solucionaría con Ana María y su tratamiento. Esta señora química de profesión y mi gurú aunque ella no lo sabe, realizó todo un estudio. De allí y con su propia experiencia elaboró un plan para frenar y curar la artrosis y osteoporosis. A los cincuenta y pico andaba en silla de ruedas y hoy a los noventa y pico anda por el mundo dando conferencias y sembrando libros y c-a-m-i-n-a-n-d-o. Busqué you tube y escribí: Ana María La Justicia parte I. Escuchaba, anotaba. Volvía para atrás corregía y ampliaba ávido.

Siempre tuve plantas aromáticas alrededor, rodeado y protegido. Mis abuelos maternos con quienes me crie fueron los responsables. Andá a buscarme unas hojitas de menta nene... me decía ella. Ellos viven en mi huerta-jardín. Mis aromáticas tienen identidad y están referidas a seres entrañables, así se dio y quise hacerlo. No se me da por hablarles ni ponerles nombre, en cualquier momento, jajá.

Tenía la solución a mis temáticas a la mano. Lo que quiero transmitir es que a las plantas les tengo afecto devocional, a todas. Comencé a guilear y puse: tinturas madre que beneficien el apartado digestivo. Y no me quedé con una página, fueron muchas. De las que yo tenía en casa el Sr. Romero se llevaba todos los premios y así hice la primer tintura con este querido aliado que posibilitó a los pocos meses de tres ingestas diarias tener la digestión más veloz de toda mi existencia. Sigo tomándolo una vez por día.

Ya asimilaba los alimentos. Y se reconstituía toda la parte flexible del esqueleto. Este volvía a poblar de colágeno gracias a la señora La Justicia y su pequeño video de unos treinta minutos que sigo difundiendo con entusiasmo testimonial. El dolor iba desapareciendo.

La depresión y ataques de pánico fueron difuminados gracias a la Melisa que instalada a metro y medio del Romero y separados por el señor Poleo siempre me sonríe. La quiero y también hoy hago una toma diaria de ella, antes tres. Lo más lento de la recuperación fue esta parte, la del bajón. Salir de un poso húmedo es subir y caer, una vez más resbalando y subiendo y así poquito a poco llegue hasta aquí. Costo pero valió. La Melisa es uno de los mejores yuyos para combatir la depresión y ataques de pánico. Es una gran aliada para complotar.

El dolor estaba al inicio y ya no quería tomar esas pildoritas chiquitas y tan dañinas para amortiguar el sufrimiento. Los baños de inmersión con Sulfato de magnesia (Sales Epson) de treinta minutos de duración a temperatura agradable me restaban cada vez que los hacia hasta el cincuenta por ciento de este flagelo por un buen rato. Hubo días que realice más de una incursión en la bañera. Cada uno, por gusto y afinidad, se va apoyando en distintas cosas. Natación es muy buena. Yoga. Ejercicios. Acupuntura. Yo di con un masajista de manos mágicas. Todo esto ayudó a paliar este tema.

Fanatizado con el tratamiento de quien mencione como mi gurú para salir de la enfermedad. Con permanencia con las tinturas y gusto por esta nueva vocación que despertaba de un aletargado olvido de si seguía fortaleciéndome y creyendo en lo que había puesto en marcha. Comencé a creer en mí de nuevo.

Fitoterapia, así se llama lo que ejerzo como oficio sanador.

Mi compañera y la Aromaterapia hicieron lo suyo. De solo imaginar me el aroma entrañable de la Lavanda se me dispara una sonrisa. A esta planta y sus virtudes la encontraba en la almohada aromatizada (aun hoy), en un medallón de cerámica abizcochada que cuelga de mi cuello y es depositario de la esencia primordial de este querido “yuyo” sagrado. Hay y hubo más de esta disciplina que me acompaña diariamente.

En esos años de enfermedad viví la perdida de seres queridos. Estos mojones oscuros de mi biografía fortalecieron la caída. Pero la caída ya venía y la Artrosis también. Solo que detonó mucho después.

La bendita profecía de mi amigo Luis María se cumplió, a los seis meses había desaparecido la mitad del dolor. Comencé a ser otro y fortalecí el tratamiento. Duplique la apuesta.

Hoy mi vocación es patente. La medicina integral, psicofísica y espiritual. Más crece la vocación cuando la alimento solo con coherencia y más crece el compromiso hacia el mundo. El mundo son las personas que tengo alrededor.

La reflexión continúa y ahora el futuro no pesa ni duele. Se ha roto un marco de subjetividad limitante.

Esto ha ayudado a fortalecer mi camino y mi propósito. Este último es definitivamente la superación del dolor y sufrimiento en mí y en quienes me rodean.

Encuentro la diaria necesidad de profundizar en mi estilo de vida y transmitir este testimonio.”

Sobre cómo salir de la Artrosis. (3-02-19, texto nro. 2)

“... para salir de la artrosis uno necesita tomar la salud en sus propias manos. Y esto no significa dejar de consultar a los médicos o dejar de hacerse los exámenes en la periodicidad necesaria para ver cómo vamos regulando. Tampoco significa abandonar ningún tratamiento de medicina alopática. No. Tomar la salud en las propias manos es tener conciencia de la situación en que uno se encuentra. Como estoy, que necesito y para donde voy por lo menos. Tomar en las propias manos el destino de nuestra vida es también eso.

Llegamos a un mundo que no elegimos y en donde ya había formas imperantes. Leyes, ritos, costumbres, creencias y maneras. Un modelo de felicidad que con el surgimiento de la tv. pudieron profundizarlo haciendo un manejo intensivo de la subjetividad que se fue perfeccionando hasta hoy. Donde las corporaciones planifican y calendarizan la vida de la gente. Todo corporativizado como los laboratorios y la industria farmacopea y farmacéutica.

Llegamos y había un sistema. Que tiene al rey dinero como máximo valor. No a las personas. Ni a la naturaleza, plantas, animales, insectos, el planeta entero.

Los laboratorios son los que financian los proyectos de investigación sobre nuevos fármacos. Por ejemplo, hacen estudios sobre el colesterol y dicen que tener más de 200 es tener colesterol alto. Entonces presionan a los legisladores para que elaboren leyes; influyen con los colegios de médicos, obras sociales, con los planes de estudios medicinales de una provincia o estado nacional. Pudieran querer bajar a 150 ese máximo y siendo así deberían medicar a los recién nacidos y declararlos enfermos de cronicidad. La salud está en el sistema y a la mayoría de los profesionales se les murió la vocación. Pero hay algunos/as de gran calidad humana. Los/as hay.

La educación y la salud son parte de un mundo vertical. Y en la mayoría de los casos la medicación que se nos suministra desde allí tiene contraindicaciones. Nos hace daño. Ellos dicen que no hay otra cosa...

La gran industria farmacéutica también fabrica veneno: Bayer-Monsanto.

Pero hay otras formas que imperan y vienen de nosotros mismos. Nuestro marco subjetivo es la representación de ellas.

Hace muchos años que con un gran grupo de amigas y amigos trabajamos el autoconocimiento. En todos estos tipos de trabajos de agoramiento psicológico siempre se comienza por el pasado. Por el temor, el rencor, el resentimiento, el perdón. Por reconciliarse.

Que hígado, que tripas... son expresiones relacionadas a la bronca, a la rabia y al rencor u odio. Y es así los sentimientos bajos se graban en las vísceras bajas. Tonos emocionales graves, oscuros y densos. Dan esas notas. Esto se traduce en sensaciones. Una trama de estímulos internos, de sensaciones e impulsos. Un fondo de sentir determinante que nos identifica y determina que somos. Yo soy eso... (Un mundo cenestésico).

Con el tema de la salud una sanación profunda que fortalezca el estilo de vida debería comenzar también por allí. Si hubiera un órgano o miembro afectado tratarlo específicamente pero a la par iniciar el plan de fortalecimiento y purificación de esas vísceras bajas. Poniendo particular atención a nuestro amigo el hígado. Solito, asimétrico y con tantas responsabilidades. Dicen por ahí que tiene más de 400 o 500 funciones. Desde el fortalecimiento de las uñas de los pies, la piel toda hasta los bulbos capilares este señor suministra sustancias. Y cuando está enfermo... el acumula todo. Metales pesados y elementos tóxicos de todo tipo. El los filtra. Si esta impactado lo que nos proporciona es deficitario. Carente de salud.

Poder cambiar ese fondo de sentir es armonizar. Con los años la capacidad de respuesta de cada parte de uno va disminuyendo. Por eso optimizar y regenerar nuestro funcionamiento es un buen aporte a nuestras vidas, a nuestro futuro y a nuestra alegría.

El registro de bienestar no solo surge desde el corazón.

Salir de la Artrosis o de cualquier otra enfermedad es profundizar en un tipo de estilo de vida. Una intención permanente en el tiempo. Un

procedimiento simple y claro. Y un tono emocional.

Decidirse a tomar el destino en nuestras manos es un acto revolucionario y es no violento.

Tibia es la sensación de existir. Suave es nuestra mirada y firme nuestra intención.

Humanizar la salud y nuestro cuerpo también es humanizar la tierra..."

Sobre cómo salir de la artrosis. (10-02-19, texto nro. 3)

“... en mi caso hubo bastante tiempo de vueltas y de reflexión sobre la relación de esta enfermedad y una temática interna o el Trabajo Interno. Con que tipo de sentimientos la ligo o se vincula. Con que comportamientos y que conductas. Con que postura mental.

El remordimiento, el rencor, la culpa, el temor como base. El estoicismo como postura, el forzamiento o contra pelo como manera. Huesos roídos o corroídos. Carcomidos y deformados...

Sucede que la estructura ósea no solo es el sostén de toda esa masa blanda que tenemos. Sino que también es una reserva proteica. No lo rígido que es el calcio sino lo flexible y blando: el colágeno.

Cuando detona doña artrosis o uno se da cuenta que algo le pasa, la enfermedad ya llevaba años haciendo lo suyo. Poco a poco hemos ido marchitando los huesos. Disecando. Exprimiendo. Como si nos comiéramos a nosotros mismos. Esto obedece a un plan y se podría decir que algo se desprogramo o se reprogramo. Al rigidizarse el esqueleto y perder elasticidad trae riesgos. Lo elástico de ellos les da mayor resistencia y fortaleza. Sin colágeno estamos expuestos a la osteoporosis, artrosis, fracturas, etc. Estos riesgos crecen a medida que pasa el tiempo.

Hoy a la distancia de aquel momento, reconozco sin duda aquellos sentimientos negativos y con fe que operaron en mí sostenidos en el tiempo. Sentirse culpable de la enfermedad es demasiado, pero es cierto. Me victimice y eso fue más cosificante. Allí fue el momento de llegar al fondo del pozo. Aforismos negativos se unieron como en un solo pensamiento del mismo calibre: esto que me pasa me lo merezco, por algo será, etc.

De ser una persona activa y con iniciativas sociales pase al encerramiento y ostracismo que produce el dolor y el sufrimiento. La eterna soledad. Tantas noches y madrugadas levantándome sin poder resistir el flagelo pero como un duende triste que por momentos no sabía si estaba vivo o muerto. La penumbra, el purgatorio. Yo era otro.

Casualmente de él quiero hablar, del Sr. Yo. Tanto me he peleado y

castigado. Tanto lo he degradado, me he degradado. Y en realidad él es un tierno compañero que estuvo y está siempre a mi servicio. Al servicio de la vida, de mi vida.

Él es un instrumento y existe porque hay un cuerpo, como la conciencia. Sin plasma desaparece. Es una estructura compleja con mecanismos sensibles y maravillosos. El hace posible que existamos como Ser. Es el que nos permite ser una materia consiente en movimiento o una unidad biológica de tiempo. Bien tratado y atendido se potencia.

Sin él no hay camino, ni sol, ni peregrino. Y cuando se deja suspender o aquietar nos brinda la posibilidad única de conectar con lo profundo. Claro que esto se interpreta “de regreso” y el que lo hace es el con ciertos indicadores...

El Yo es un átomo divino que nos une a todos. Es el gran aliado. Es un buen amigo y es el primero que merece nuestra compasión.

Siempre quise ser buena persona y esto se lo debo a mis mayores o modelos de vida y a una propia decisión. Pero no me salió como quise. Así me juzgue toda la vida, no me sentí del todo bueno y a veces me creí malo...

Mi querido yo, estimado y necesario pasajero de una pequeñísima porción de la existencia inmortal. Reconciliarse es regresar a casa por el camino más apto...

Hace no mucho tiempo recibí un llamado telefónico, ahora me sucede muy a menudo. Era un amigo de un buen conocido. Quería que nos encontrásemos, me pidió por favor. Me dijo que él se arrimaba al lugar que le indicara. Quería conocerme y hablar del tratamiento para salir de la artrosis. Le propuse el día siguiente y un café. Acepto rápidamente. Nos encontramos el llegó primero. Al verle su rostro, su rictus ya me di cuenta... al querer levantarse con un inmenso esfuerzo con sus manos lo pare y le dije sentate, sentate tranquilo y hablemos. Mucho dolor, tanto que no le cavía en el cuerpo. Calmantes y miorrelajantes hace unos años. Depresión en su máxima expresión también. Hablamos. Le dije lo que tenía que decirle y él me contó que ya había hablado con sus dos hijos y que estaba planificando su eutanasia en Suiza. Jorge es un empresario de 76 años de edad. Conmovedor. En este momento él está recuperándose.

Simplemente le di un testimonio y ayude a ordenar un plan para su salud.

Siempre me preocupe por ser bueno y pedía ser bondadoso. Desde que comencé a vivir situaciones similares y reiteradas con otras personas, cada vez más. Me di cuenta que la mejor forma de ser bondadoso es empírica. Acciones en esa dirección sin esperar nada, absolutamente nada. Sin ningún tipo de encadenamiento. Acompañar a otros a superar algo, mínimamente algo de su dolor y sufrimiento. Un gramo, un milímetro, un algo.

Y aquí enarbolamos al ser humano como máximo valor y a la acción valida como dueña de un preciado regalo: el acto unitivo.

Por lo tanto otro hecho revolucionario que podemos destacar es La Regla de oro: tratar a los demás como nos gusta ser tratados.

Vivir la vida en estado de testimonio es cabalgar el propósito de la propia existencia.

Ampliación y punto final al tema de la artrosis (texto nro. 4)

... cuando por esta situación forzada (la enfermedad) tuve que vivir la exagerada quietud y el prolongado silencio, caí en cuenta por primera vez cuál era el acto compensatorio mayor que elaboraba la conciencia para nivelar las sobrecargas energéticas en los plexos (chacras). A veces simultánea y otras veces intermitentemente se descontrolan. Como puede y con lo que tiene a mano el gran coordinador (la conciencia) elabora la respuesta más apropiada. Ya sabía de otros actos compensatorios pero este estaba bien camuflado.

La acción o el hacer siempre fueron algo valorado o sobrevalorado por mí. Pero también por mi medio inmediato mayor. Ser un constante hacedor era bueno, no serlo era lo contrario. Un gran prestigio...

En esta fuga permanente que fue la vida y en donde siempre había algo que me perseguía o pisaba los talones, por suerte la intención era ser bueno. Qué hubiera sucedido y cómo habrían sido los actos si esto era al revés. No quiero imaginármelo.

De cualquier manera con este goteo permanente que vivía hasta en los sueños intentaba llenar un pozo que no tenía fondo. Cuando más groseramente compensaba, más se fortalecía y se potenciaba el anabólico y engreído Yo. Cuanto lastre y cuanto sufrimiento... mucho que perder.

Cuando de fracaso en fracaso fui dándome cuenta de todo esto, se profundizó la crisis. Gran desilusión, una aplanadora. No lo podía creer. Eso que tanto valoraba no tenía como destino final el objetivo sino engordar la imagen de sí. Así lo viví aunque sin dudas de toda esa cantidad de acciones más de una llegaron y habilitaron a otros y otras.

Me quede sin nada... cualquier cosa que pensara en hacer, plan o plancito perdía el sentido inmediatamente. Me desconocía. Me preguntaba: ¿Será siempre así?

Como sabemos no toda la construcción es falsa. Esa intención de hacer el bien existe desde que tengo uso de razón. Lo podemos ver en los primeros sueños.

O acaso el deseo casi alucinógeno de ser un súper héroe no era para

ayudar a la gente. O la de ser médico... y un poquito más grandecito, no mucho, la de ser un maestro...

Y hoy. ¿Qué quiero? Ser buena persona y ayudar a la gente.

Este es un camino que cada uno lo hace como puede y con lo que tiene. No hay que buscar nada, a la mano está el destino.

Al ladito de un rígido punto de vista, pegadito nomas, tocándose esta la mejor opción esperando el momento. Es como un juego. Un gran juego.

Recuerdo un libro del escritor Herman Hesse. Un despierto y un gran transmisor de otras realidades.

“El juego de abalorios” es un caleidoscopio atrapante. Un esquema de formas diversas que armoniosamente se desenvuelven. Es muy curioso dejarse llevar y recorrer ese mundo de registros.

No hablo de argumento ni trama, es otra cosa.

De lo que conozco de literatura sobre “el ludismo” el autor es el mayor exponente.

Un caleidoscopio es “un esquema de formas que precipitan cuando se juntan”. Las cataliza el movimiento. Como la vida misma...

Instalarse en algunos momentos del día allí en ese registro... transmite a la mirada profunda una comprensión mayor. Un calmo y alegre bienestar. Un transitar ser el tiempo...

Fuimos niños, ese registro lo conocemos. El del sin tiempo. Aquí y ahora.

Nuestros chicos, lo vi en muchos y hoy lo veo en mi amoroso nieto. Vive sin tiempo y es todo tiempo. Maravilloso.

Cuando devocionalmente me conecto con el me pasa lo mismo. Ambos “jugamos el mismo juego”. Registro de liberación.

Así será nuestro sentir de existir como especie en el futuro: sin tiempo.

El ludismo es un caleidoscopio, es centrífugo. Es una actitud básica necesaria y es altamente expansivo. Es contagiente y disemina miradas positivas. Es algo que aliviana el cuerpo y refresca el espíritu. Es ser un niño que busca siempre ser parte de todo lo que hay a su alrededor.

“... para salir de la Artrosis uno necesita tomar la salud en sus propias manos. Y esto no significa dejar de consultar a los médicos o dejar de hacerse los exámenes en la periodicidad necesaria para ver cómo vamos regulando. Tampoco significa abandonar ningún tratamiento de medicina alopática. No. Tomar la salud en las propias manos es tener conciencia de la situación en que uno se encuentra. Cómo estoy, qué necesito y para dónde voy por lo menos.

Tomar en las propias manos el destino de nuestra vida es también eso. Dejar de sentirse un ser-enfermo es una fuerte liberación, pero volver a soñar con la posibilidad de volar sin límites es único y extraordinario. Es la alegría del vivir...”



Horacio Mesón

Facebook: Horacio Mesón

e-mail: horaciomeson@yahoo.com.ar

whatsapp: 223 156 569 553