

Reflexiones, pensamientos e historias

8 de febrero

Y Pedro se acordó de aquello que le había dicho Jesús: «Antes que el gallo cante, me habrás negado tres veces.» Y, saliendo fuera, rompió a llorar amargamente.

Mt 26,75

El ser humano deja crecer a las emociones hasta somatizarlo. Cuántas veces no hemos escuchado o dicho: “es que eres muy visceral, resuelves todo con las emociones, antes que con la razón.” Por ello, la importancia de la virtud de la esperanza, una virtud contundente en el ser humano, porque invita a serenar cualquier circunstancia; así, la prudencia nos dirá cómo proceder.

Pareciera que siempre hay que ser y resolver de esa forma, sin embargo, pensemos en un vaso al que le colocamos en su interior agua y le seguimos poniendo más y más, en cualquier momento se llenará y empezará a derramarse. Nunca entrará agua nueva, para ello debemos vaciar por completo y comenzar a verter líquido nuevo. Así funcionan las emociones cuando sobrecargan nuestros cuerpos y mentes. Ya no existe espacio para más, pero no nos damos cuenta de eso. Tienes que sacar de tu cuerpo y alma todas aquellas emociones que te causan daño. Cuando esté vacío podrá llenarse ahora con prudencia y mesura, no permitas que se llene nuevamente de emociones que te causarán daño.

¿Cómo vaciar tus emociones? No existe fórmula exacta, a cada persona le funcionarán cosas diferentes, porque el daño causado tiene orígenes diferentes, a algunos les servirán las terapias psicológicas, a otros practicar un deporte o el ejercicio en general, algunos más la lectura, meditación, etc., tienes que vaciar el gran continente que es tu cuerpo de esos malos y no saludables contenidos. Así tendrás una vida plena y llena de paz, muy probablemente libre de enfermedades, porque, aunque parezca mentira, muchas enfermedades son causadas por las emociones negativas que nos somatizan.

*Libérate de lo negativo, no permitas que enfermen
a tu cuerpo.*

