

Parte de mí mismo: Aquietar la mente.

Entrar en inactividad después de un día lleno de premura, y serenar mi mente me causa mucha dificultad. Esa debe ser la razón por la que demoro tanto en dormirme, mi cerebro se toma su tiempo para aquietarse, se vuelve juguetón, travieso, es un león que ruge y mira al mundo desde arriba, que se quiere imponer y se quiere mostrar. Debe ser difícil para él estar a mil revoluciones y luego frenar y parar en seco.

Tengo que reconocer que toda mi vida he andado a mil por hora y que cuando llega la noche entrar en ese estado inconsciente donde todo se suspende, me inquieta. El sueño es como si muriéramos. Por un instante nos desconectamos de todo y a mí me gusta estar alerta agudizando mis 5 sentidos para saber lo que pasa y que nada me sorprenda. ¿Le tengo miedo a la muerte?. Si, siempre lo he tenido. Tal vez, sea esas mismas ganas de vivir con intensidad, que se relaciona también con la edad que tenemos, la que me impide entrar en tan apreciada calma. Pero sin lugar a dudas, la serenidad hace más agradable la vida, nos aparta del abismo, nos ofrece refugio en la tormenta, calor en la intemperie y abrigo frente al mundo.