



### LA SALUD EN SUS TRES ASPECTOS ES COMPONENTE PRIMORDIAL DE NUESTRA VIDA:

- **Corporal:** podemos controlarla desde el ejercicio físico
- **Mental:** expuesta al estrés actual exige silencio interior
- **Espiritual:** cuando no se ignora, es la gran desconocida

Aspirar al equilibrio de las TRES es imperativo si “ser consciente” es meta y propósito vital. Ser y estar dispuestos a honrar nuestro paso por la vida y dejar huella, ya dependerá del talento que recibimos, aunque no siempre confirmamos. Y nadie ofrece lo que no tiene o ignora que posee. No nos hemos visto, pero seguro que si estás por aquí ya nos conocemos por los temas que nos atraen y convocan. Y ¿cómo lo tenemos montado?: juntándonos (virtual/presencialmente) para explorar lo que a ti te sobra, y a nosotros nos falta (y viceversa) en cuestiones que, si no vivimos intensamente, no descubriremos. Y en el barco que se hace a la mar, cabemos todos. Y solo cuando no está en calma, se forja el navegante.

Quienes hacemos ejercicio por nuestra cuenta, sabemos que si vamos al gimnasio es para encontrarnos con gente y fortalecer nuestra práctica. Quienes trabajamos el lado cognitivo, sabemos que en la puesta en común de ideas se produce la alquimia del intercambio. Quienes trascendemos lo cognitivo intuimos que lo metafísico requiere de muchos ojos para armonizar una mirada más honda. No hay método que supere la escucha atenta de quienes nos preceden en el curso de la vida y ofrecen generosamente su tiempo. Y lo hacen para que, desde la pubertad hasta la longevidad, se vayan convirtiendo en interlocutores/mentores de quienes les secundamos y aspiramos a aprender de su experiencia como preludeo de la nuestra. Los que saben más, han vivido más (aunque no hayan nacido antes).

Cuando adentas una casa puedes dar una fiesta, y tener amigos, familia e invitados. Cuando la casa atrae, aún sin fiesta, tendrás un hogar en el que se dan cita miembros de una familia que trasciende genes, apellidos, género, nacionalidad, color de piel e ideología. Cuando cada uno descubre que cada uno aporta algo inédito e indelegable siente que la interioridad está llamada a ser el espacio (templo) de inspiración que nos pule, nos saca brillo y nos dispone a contribuir magnánimamente con quienes tenemos más cerca.

Si hasta aquí, nos has leído, podrás imaginar que esta propuesta requiere de muchas más páginas que pueden ser escritas por quienes, como tú y yo, estemos prestos y dispuestos a documentar lo mucho que tenemos por explorar, junto a quienes aspiramos a ser coautores/tutores de tan magna obra. Como si ambos fuésemos páginas pares e impares que se van alternando, cada uno elige el itinerario desde donde se encuentra. Y todos los caminos van a Roma... (léelo al revés).

En el ABC de la interioridad encontrarás la llave para una cerradura que se corresponderá con la puerta que decidas abrir, desde tu propia cronobiología, gusto o prioridad temática.

***¡Estás en tu casa, camino del hogar en el que el templo de cada uno apunta la Catedral!***