

## MUY HOT



Felicia Arguedas

### Coronavirus y violencia

La crisis provocada por este virus que nos visita y amenaza nuestra salud, con una posibilidad de muerte, también ha destapado algunas realidades difíciles de decir y entender, por ejemplo, la **violencia doméstica**, las dificultades para entendernos como pareja, la ausencia de la afectividad para comprometerse familiar y socialmente, la necesidad de ser empáticos para sentir, pensar en un bien común.

Mi respuesta a esto es: que sigo creyendo que todo ser humano sueña con un mundo mejor, más humano, más hermoso, más amoroso, un mundo sin conflictos, sin guerras, sin discriminaciones, sensible, compasivo, comprensivo. Siempre será mejor continuar soñando con una humanidad mejor que instalarse en la tristeza y el pesimismo.

Lo que se tenga que hacer hay que hacerlo ahora, para estos largos periodos en el hogar la propuesta **es meditar**, la meditación es la liberación del pensamiento y el movimiento en libertad, es dejarse caer en su propio ser.

**El amor y la meditación** son como dos alas, una ave no puede volar con una sola ala, en la meditación encontrarás la energía para compartirlo con el mundo.

**El amor y la meditación** son como dos alas, una ave no puede volar con una sola ala, en la meditación encontrarás la energía para compartirla en el amor, la meditación te dará un profundo anhelo de amor, y cuando se puedan mover fácilmente entre ambos has aprendido el arte de vivir bien.

Para meditar es importante encontrar un **pequeño espacio en la casa**, condicionalo para estar cómodo, siempre el mismo lugar, el ambiente va a crear una vibración muy especial, será su rincón meditativo, medita en el mismo lugar y a la misma hora.

Con la meditación y la respiración se puede llegar a lo **sagrado de la sexualidad**, con la meditación se alejan los pensamientos obsesivos y pesimistas, con la respiración se oxigena y limpia la sangre, ayuda a energizarnos, calmarnos, concentrarnos para vivir el hoy respetando las indicaciones del Ministerio de Salud y dándonos afecto y ternura hoy.