

# El café es personal

escrito por Esteban Perez

Un café. Una mañana con mucha luz. Una sonrisa. Un día que comienza. Una nueva oportunidad.

Ese momento abre las puertas a muchas posibilidades. Es un momento perfecto para detenerse, para observar hacia adentro, para identificar qué es lo más importante. Es en esos momentos de la vida en que vale la pena abstraerse un poco de la realidad, dar un paso atrás y contemplar.

Al vivir presionados por responsabilidades, tendencias, adicciones y estímulos, no es fácil ponerle freno a la mente; pero tiene todo el significado del mundo. Un café nos permite llegar ahí, un café que toma tiempo para prepararse, un café complejo en su olor y en su sabor, un café que tiene su magia en cada sorbo.

Permitirse un momento así es casi un lujo que muchos piensan que no se pueden dar, pues la velocidad a la que transcurre todo no da tiempo para nada más que lo urgente. Ahí es donde más vale la pena, pues al lograr detenerse e identificar lo más profundo y esencial que tenemos en la vida, muchas cosas comienzan de difuminarse solitas. Muchas de esas actividades que tanto tiempo y tranquilidad nos ocupan, ya no se ven tan valiosas e importantes.

El detenerse no solo tiene valor por lo que permite ver e identificar, sino porque en sí mismo es un acto de resistencia, de autenticidad y de pura valentía. Pues no es fácil devolver la mirada hacia adentro y preguntar qué hay ahí, qué hace falta, qué duele y qué emociona. La mayoría no sabría muy bien qué responder a esas cosas, o prefiere evitarlo.

La vida es corta y hay que vivirla con la intensidad que se merece. Una intensidad que solo se percibe por completo desde la conciencia, no desde la sobreestimulación. Y para cuando haga falta, ahí van a estar las dos tazas de café que acompañen esa conversación y le den rienda suelta a la libertad de cada corazón que quiere mostrarse.

Otros escritos de este autor: <https://noapto.co/esteban-perez/>