

# Etapa de montaña

escrito por Esteban Mesa

El despertador sonando el domingo, más temprano que el resto de la semana. La preparación en la tarde anterior de todo lo que hay que llevar, que es una lista interminable de pequeñas cosas fundamentales. La revisión de aplicaciones del clima, la confirmación con los amigos, la revisión de los datos de ocasiones anteriores, en este caso, de hace más de 2 años. Desayunar en silencio, organizar los termos, inflar las llantas, ver el amanecer, salir.

Es un ritual hermoso que había perdido en mi vida por el simple hecho de que somos de momentos, de altibajos, de cambios. Ahora entiendo que por muchos meses no tuve ni la fuerza, ni la motivación, para dar un pedalazo. Porque sucede que mi energía estaba enfocada en otro lado que me impedía algunas veces disfrutar de las pequeñas cosas que me hacen ser yo. **Por un tiempo estuve congelado, sintiendo todo el rigor del peso de la vida de un papá en medio la incertidumbre de la tercera década del siglo XXI**, la era de la pandemia y la post pandemia, la de las redes, las fake news y las crisis. Sentí aún más las responsabilidades, las rutinas, las clases, las preocupaciones, me incumplí repetidamente cada meta y cada plazo, en un círculo de culpa y frustración. Burnout.

Hoy he vuelto a disfrutar cada uno de los pasos de esa rutina, entreno en la semana pensando en el día de esa madrugada que me lleva nuevamente a sentir la libertad, el frío, el dolor, el cansancio, el placer y la pasión sobre una bicicleta.

Hace ya varios meses que decidí empezar prácticamente de cero. He avanzado lentamente, pedalazo a pedalazo recuperé la bici, que no es más que una combinación de retos físicos con el tiempo necesario para estar solo, para pensar, para sentir lo que es llevar el cuerpo al límite, para organizar asuntos pendientes, para que montaña tras montaña vaya quedando atrás el agobio y tome fuerza el movimiento.

Hoy me dolieron las manos del frío, me mojé, estuve conversando 3

horas con uno de los más grandes amigos de mi vida y paré a escamparme tomando café en el oriente antioqueño. De amar esto, no se regresa, lo tengo claro, no es lo mismo sin la bici.

La vida también está llena de buenos y malos momentos, de días en los que podemos con todo lo que nos tire la vida y otros en los que necesitamos refugio. Es cuestión de mantener el movimiento.

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