

Todos deberían subir una montaña

escrito por Esteban Perez

Y lo digo en serio. Todos deberían tener la oportunidad de subir una montaña grande. Una que implique esfuerzo, cansancio y dolor. No es una cuestión de gustos, hobbies o aficiones. Es de experimentar la vida como es y hacerse parte.

Subir por una montaña es una exigencia física fuerte que requiere mucha energía del cuerpo para seguir avanzando. Pero, sobretodo, la exigencia es mental. Cuando las piernas ya no quieren seguir andando y el cuerpo duele, es la mente la que debe mantener la calma. Ahí es donde está la clave de todo esto. Es desde adentro que vienen las fuerzas para dar el siguiente paso, que no siempre es agradable ni divertido.

Mi experiencia caminando por la montaña, subiendo cimas, descubriendo nuevos lugares, ha sido una experiencia interior. Al subir por una montaña, la conexión que se genera entre cuerpo, mente y espíritu no tiene comparación. No es algo automático. Requiere de la propia voluntad y de la capacidad de observar y soltar el control.

Si se toma la oportunidad de vivir esa experiencia con intensidad, el crecimiento interior y la posibilidad de sacar fuerzas de donde no parecieran haber, vale por todo el esfuerzo. Claro está, los paisajes, las vistas y la misma experiencia de por sí son suficiente motivación para tomar esa exigencia. Esa suele ser la motivación de la mayoría.

Esa conexión con la naturaleza nos hace falta. Mucha falta. Por eso, al experimentarla de una manera que también nos genera un esfuerzo físico y mental, hace que nos sintamos en sincronía con la vida.

Pero yo creo que la mayor recompensa está en el interior, pues nace de la capacidad de elegir la incomodidad y aceptarla como parte fundamental de la vida para poder avanzar. Además, permite conectarse con lo que está por fuera de una manera especial, pues ya se es capaz de ver y apreciar lo que hay sin tantos filtros y sesgos individuales que

solemos tener. ¿Por qué? Pues por el simple hecho de que al soltar ese bienestar inmediato, se le quita poder al egoísmo.

Subir una montaña es muy parecido a vivir una buena vida, una vida elegida y con sentido. Una que no se queda determinada por las dificultades, por el placer inmediato ni por las distracciones del camino. Una que es capaz de ver al otro y a lo otro. Una que es frágil y vulnerable, que puede pedir ayuda. Y una que es fuerte, convencida y determinada.

Pero claro, así como una montaña no es atractiva para todos, una vida así tampoco. O sí, pero no todos están dispuestos a recorrer el camino que implica llegar allá.

Por eso, todos deberían subir una montaña.

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