



## Las cadenas de los libertos

Fue una de las más grandes tragedias que se hayan visto. Ellos fueron encarcelados por un crimen que no cometieron. Sus captores no revelaron cuál era el supuesto crimen, pero de cualquier modo los mantenían presos. Les eran cubiertas sus necesidades básicas, pero sus vidas eran un infierno. Casi todos los momentos de cada día eran atormentados y maltratados. Eran insultados constantemente y se les decía que eran unos buenos para nada. Estaban llenos de preocupaciones y de miedos acerca de cualquier cosa y de todo. Eran victimizados y se les daban tantos mensajes cruzados que se volvieron inseguros de quienes eran y de lo que podían lograr. A algunos de ellos se les aislaba de los demás, mientras a otros se les mantenía en mala compañía, con aquellos quienes constantemente los presionaban. Algunos querían morir. Algunos se mantenían luchando con la vida. Todos eran mantenidos en algún grado de cautiverio. Eran constantemente criticados acerca de lo que hacían. Se les hacía sentir pésimo cada vez que cometían una equivocación. Se les mantenía alejados de todo lo que habían querido siempre. Su decepción y desesperanza crecía cada día. Ellos se auto compadecían y lanzaban su frustración unos a otros. Mientras tanto, sus captores empeoraban las cosas y los prisioneros solo se preguntaban si esto terminaría alguna vez. Estaban sobrecargados por todo lo que eran forzados a hacer. Sufrían y estaban desamparados. Se les concedían momentos de

"libertad", pero no era libertad realmente. Muy dentro de ellos, sabían que tendrían que soportar el dolor que pronto sus captores les infligirían nuevamente, y el alivio temporal no significaba nada. Ellos sufrían la mayor parte del tiempo. Su salud decaía por el maltrato. Muchos de ellos no podían ni dormir. Sus vidas estaban privadas del significado que alguna vez habían tenido. Caminaban deprimidos, ansiosos, temerosos y frustrados de todo. Anhelaban la libertad. Así que, ¿Quiénes eran ellos?, ¿Quiénes eran sus captores? 'Ellos' eran la raza humana, y sus captores eran sus mentes.

Desde tu nacimiento, has aprendido maneras habituales de pensar, sentir y comportarte. Muchos de estos hábitos te aprisionan en la infelicidad, la soledad, la auto duda, la auto conmiseración y el odio. Estos a su vez, afectan tu salud, tus relaciones y tu vida. Todos queremos y podemos ser felices y mientras vives en este planeta tienes una opción primordial. Esta opción se reduce simplemente a esto: ¿Cómo quieres vivir?

**La alegría es salud**  
Letus est sanitas