

LAS ESTRELLAS FUGACES NO SON TAN FUGACES

Autor: Yoga For Life

Categoría: Reflexiones

Publicado el: 10/08/2016

La satisfacción vital no se alcanza por las tareas realizadas o por el número de experiencias vividas, sino por la intensidad con la que uno ha sabido apreciar cada acto, cada detalle.

En una lista de cosas que debo hacer en un día, incluye: unas cuantas horas de estudio de mi carrera; estudio de la disciplina del yoga; lecturas en español y en inglés; practica de meditación y una hora aproximada de yoga; cuidado extremo de la alimentación (ser consciente de que todo lo que como y bebo es lo que mi cuerpo necesita); escribir; preparar publicaciones (grabación de vídeos, fotos,...) para las distintas redes sociales... ¿Dormir?

¿Dónde está lo fugaz en todas estas tareas? Parece que nuestro principal objetivo es tachar tareas de la lista. Un borrón y, de inmediato, la vida nos inyecta una dosis de endorfinas, sin darnos cuenta de que es ella misma quien nos da la oportunidad en cada acción de hacerla completamente nuestra. Completamente mía.

Lo fugaz se encuentra en cada una de las gotas de sudor que mi cuerpo libera en los entrenamientos; una gota menos de miedo, de inseguridad; la fugaz liberación de quien no soy para entrar con sutileza y cada vez más profundamente en mi interior.

¿Me doy cuenta de la paz que siente mi alma cuando el agua de la ducha recorre mi cuerpo, eliminando el cansancio de todo un día, que ni siquiera podríamos llamarlo así? Deberíamos llamar a los días de la semana "listas". "Listas de cosas que hacer"; "Lista de cosas pendientes"; "Listas de cosas que terminar cuando vuelva de vacaciones"; "Lista de tareas urgentes"... Y "Lista de lo que me hace feliz", ¿hay alguna?

¿Qué me decís de los besos de buenas noches o de buenos días? DE un "gracias" por acercar la sal en la mesa; de una sonrisa ausente de palabras; de un viaje en coche, de copiloto, viendo como el sol intenta colarse por los cristales mientras sientes la musica sonar en cada poro de tu piel.

Las estrellas fugaces no son tan fugaces. Los fugaces somos nosotros, llenando nuestro día a día de tareas que hacen que el carro esté cada vez más vacío. Y cuanto más vacío está el carro, más ruido hace.

¡Muchísimas gracias por leerme!

Hoy, en mi **Facebook (Lucía Vega Vega)**, publico nuevo vídeo de la disciplina del yoga. Os invito a verlo.

"**Para que no me olvidéis**" es mi anterior relato. Podréis imaginar lo especial que fue para mí escribirlo.

Un saludo, feliz día y LUZ, mucha LUZ.

Publicado bajo licencia [Creative Commons BY-NC-ND](#)

Enlace original del relato: [ir al relato](#)

Otros relatos del mismo autor: [Yoga For Life](#)

Más relatos de la categoría: [Reflexiones](#)

Muchos más relatos en: [cortorelatos.com](#)