¿LO HACEMOS HOY?

Autor: Yoga For Life
Categoría: Reflexiones
Publicado el: 16/10/2016

Las 9:18. Sentada en mi esterilla, con un té verde en frente de mí, al lado de mi pequeña estatua de Buda iluminada con una vela blanca. A mi izquierda, los ejercicios de yoga que hoy me toca hacer. En mi, un pijama, un pelo indomable y unas uñas pintadas de todos y cada uno de los colores posibles, con purpurina, con pegatinas de corazones, soles y caballitos de mar. La mejor obra de mis sobrinas.

Las 9:20. Quiero meditar. Necesito meditar porque la semana anterior ha sido una semana de locos; una semana llena de clases, de estudio, de compromisos, de momentos de relax siempre, siempre, traídos por mi prometido; de cañas con amigos, de pocas siestas, de poco descanso y de mucho crecer.

Las 9:21. No hace falta meditar con una postura en la que nuestra espalda nos pida a gritos que deshagamos, que nos tumbemos cómodamente en el suelo, o en la cama. No hace falta cerrar los ojos y mirar todo el torbellino de pensamientos que se acercan para martillearnos la cabeza. No hace falta estar en una habitación casi vacía, con solo una esterilla de yoga, con una vela, algo de incienso y un Buda. No hace falta poner música de meditación. Molly Parden - Seasons of Love está sonando ahora mismo en mi ambiente, y no conozco mejor música para dejar que mi mente se abra y se relaje.

Las 9:23. Quiero meditar escribiendo, en medio de todo este caos que hay en mi habitación, en medio de esta semana de caos. Y quiero agradecer. Quiero agradecer por todos y cada uno de estos últimos siete días. Gracias, porque tengo salud; gracias, porque soy capaz de dar amor y recibo amor; gracias, porque tengo fuerzas para salir adelante cada día, para superarme ante todos los miedos que vienen cada día a visitiarme (creerme, son muchos). Gracias, porque utilizo mi intuición, utilizo la respiración de mi alma para poder seguir adelante. Gracias, por todas mis prácticas de yoga y de meditación; por esta disciplina que me ha hecho formar mi vida y, sobre todo, que me ha salvado la vida. Gracias, porque la vida me está enseñando a dejar ir; dejar ir y seguir. Gracias, por la familia que tengo, por todos y cada uno de ellos; gracias, porque los amigos que están a mi lado y me aceptan tal y como soy. Gracias, gracias y mil gracias por haber cruzado el camino de vida de mi prometido con el mío.

Las 9:27. Gracias, por las risas y la complicidad con mi hermano. Gracias, porque ayer pasé un día espléndido junto a mis cuñados, a mis suegros, a mis sobrinas. Gracias, porque todos y cada uno de ellos están bien; son felices. Gacias, por el descanso de cada noche; por venir a visitarme, energía, cada vez que duermo y llenarme de tu esencia para poder continuar. Gracias, porque tengo todas mis necesidades cubiertas; porque tengo un techo bajo el que dormir; un plato de comida caliente siempre encima de la mesa; porque puedo vestirme e, incluso, gracias por poder tener cosas innecesarias. Sí, no las necesito, pero doy las gracias por tenerlas.

Las 9:28. Gracias por los días buenos, y más aún, por los días malos; todos ellos me hacen crecer. Gracias, por la naturaleza y por el universo. Gracias, porque estoy estudiando una carrera que me gusta. Gracias, porque tengo trabajo. Gracias, porque cada día puedo despertarme y llenar un nuevo amanecer de experiencias distintas.

Las 9:30. Gracias, por mi cuerpo. Gracias, porque tengo vida; porque vivo. Gracias porque, con esa vida, soy capaz de sentir; de sentirlo todo. Gracias, porque siento que alguien me escucha. Gracias, porque hay gente que me lee en esta página; gracias, porque puedo escribir; porque tengo la necesidad de escribir.

Gracias, a ti lector, por leerme.

Estoy segura de que todos y cada uno de vosotros tenéis un larga lista de hechos y cosas que queréis agradecer. ¿Por qué no hacerlo hoy?

Gracias, porque ahora me voy a tomar un té caliente y voy a realizar mi práctica de yoga.

Y gracias, porque no sé lo que va a venir después. El gran misterio de la vida.

Gracias, gracias, gracias, gracias. Soy feliz.

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