

Se te está escapando de las manos...

Autor: Yoga For Life

Categoría: Reflexiones

Publicado el: 07/03/2017

¡Hola una semana más! ¿Cómo la lleváis? Espero que estupendamente, que todo esté yendo según lo planeado, que los días estén siendo aprovechados y que los momentos no se os escapen de las manos... ¿O no está siendo así?

La semana anterior quedé muy contenta con la acogida del anterior relato ("¿RESPIRAS?") y, desde aquí, aprovecho a mandar un saludo a Luis, una persona con la que comparto la energía del yoga y de la meditación y quien tuvo unos segundos de su preciado tiempo para escribirme. Cuando empezamos algo nuevo y vemos que no ha ido tan mal como algunas veces nos imaginábamos, ¡Qué de ideas vienen después! ¿No os pasa? He tenido tiempo para pensar esta semana, todo lo posible que la vida cotidiana me permite, y tengo nuevos proyectos en la cabeza. Algunos ya estaban ahí desde hace tiempo, pero ahora empiezan a madurar. Otros son nuevos, así que, lo más probable, es que tarden en salir. Despacio, todo despacio, que no hemos quedado con nadie. (Esta última frase es de una mujer a la que admiro mucho).

Os iré contando cuáles son esos proyectos porque pienso que, en esta maravillosa plataforma, mucha gente no solo busca escribir, desahogarse, compartir en un acto de inmensa generosidad sus palabras y sentimientos con el mundo. No solo hay gente que está dando; hay mucha gente que también está buscando.

¿Habéis respirado conscientemente la semana anterior? ¿Te has parado en algún momento del día a inhalar lentamente, a retener todo ese aire lleno de vida en tus pulmones y a exhalar poco a poco, dejando que las preocupaciones y el estrés se alejen? Espero que sí, y no lo digo por mí. Lo digo única y exclusivamente por ti.

Yo lo he hecho y, en muchas ocasiones **LO HE TENIDO QUE HACER**. Y lo pongo en mayúsculas porque a veces ha sido una obligación de mí misma para no padecer un ataque de ansiedad. Uno de mis miedos que ha desembocado alguna que otra vez en un ataque de pánico es el estar sola en casa. Y esta semana me ha tocado enfretarme a ello con un aliciente: no era mi casa. Estuve en casa de mi prometido durante cuatro días, dos de los cuales pasé la mayor parte del tiempo conmigo misma. No os voy a mentir. El esfuerzo mental para respirar y para centrarme en el

momento presente ha sido enorme, lo que ha hecho que algunos días mi cabeza acabase agotada y, ¡cómo no! Mi manera de darla un buen masaje para que se desestresase fue llorando... Llorar es la mejor manera que en los últimos meses he encontrado para limpiar mi alma. Pero, ¿sabéis qué? A pesar de esa dificultad, de los días cansados, del miedo apoderándose poco a poco de mi cuerpo... He respirado conscientemente. Y lo que es mejor: HA-FUNCIONADO. El miedo comenzaba a dispersarse, como la niebla a lo largo de la mañana. Mi cuerpo se relajaba, exactamente como se deshace el hielo. Mi mente se centraba, realizaba sus tareas (que son mis obligaciones) y la vida fluía.

Nada más empezar a escribir os deseaba, entre otras cosas, que los momentos no se os escapasen de las manos... Mirad: este es un poema del autor griego Mimnermo dedicado a la vejez:

Pero dura un tiempo muy breve, como un sueño

la juventud preciada. Luego, amarga y deforme,

la vejez sobre nuestra cabeza está pendiente,

odiosa a la par que infame, que desfigura al hombre

y, envolviéndolo, daña sus ojos y su mente.

El paso del tiempo no da tregua a nadie. Todos pasamos por él. El problema es: ¿nos damos cuenta de ese paso? ¿Nos damos cuenta de que la vida sigue aunque nosotros, en muchos momentos, queramos parar? ¿Nos damos cuenta de que este preciso instante no va a volver nunca? ¿Sabemos aprovecharlo como es debido? Puede que en algunos casos sepamos vivir el momento presente al máximo, exprimiendo cada situación e impregnándola en nosotros como se merece. Pero otras, se nos hace cuesta arriba o incluso somos conscientes de que nuestra mente está en otro sitio en el que nosotros no estamos físicamente. Pues bien, pongámosle remedio, ¿no?

Esta es mi tarea para esta semana para todo aquel que quiera realizarla: ya sabemos que en cualquier momento del día podemos parar y hacer entre cinco y diez respiraciones profundas. Centraremos nuestra atención en la nariz para percibir cómo inhalamos suavemente, retendremos el aire en nuestros pulmones durante un segundo más, y exhalaremos poco a poco, teniendo en cuenta dónde esta nuestra atención. Pues bien, la tarea para esta semana no va a ser mucho más distinta: volveremos a respirar de la misma manera, buscando esas situaciones en el día que

sepamos que alteren nuestra tranquilidad y pondremos en marcha este mecanismo con el que ya nos vamos familiarizando. Pero añadiendo un ingrediente más: un mantra.

Los mantras son palabras o cantos que, en términos muy resumidos, nos protegen de nuestra propia mente ayudándonos a aumentar la concentración y la conexión con nosotros mismos. Y nuestro mantra para esta semana será: "ESTOY-PRESENTE". En ese (o esos) momento(s) del día que podamos parar nuestro ritmo de vida y hacer nuestras cinco o diez respiraciones, nuestra cabeza repetirá esas palabras de la siguiente manera: Inhalaremos en tres segundos, suavemente y con la atención en el punto medio de nuestras cejas. Mientras dure esa inhalación, diremos en nuestra cabeza "ESTOY". Retendremos durante un segundo, simplemente para sentir que hay vida y que estamos viviendo, y exhalaremos muy lentamente, sin expulsar el aire de una vez, con nuestra concentración aún en el punto medio entre nuestra cejas, mientras nuestra cabeza dice "PRESENTE".

Inhalo, "ESTOY"

Exhalo, "PRESENTE"

Recuerda que, si ves que tu mente se dispersa, debemos comenzar de nuevo con este proceso, con una respiración que sea la primera de las cinco o diez siguientes. Al final del día podemos apuntar en un papel cuándo lo hemos hecho y si después hemos notado la diferencia con respecto a otras ocasiones, si hemos puesto más atención a lo que estábamos haciendo, viendo o escuchando. Repítelo siempre que lo necesites. ¡NO TIENE NINGUNA CONTRAINDICACIÓN!

Os deseo que paséis una semana magnífica, que respiréis, que estéis presente en cada situación (sea buena o mala). Os recuerdo, también, que mi correo electrónico (lucivegavega@hotmail.com) está disponible para todo aquel que quiera hablar, preguntar dudas, compartir experiencias o sensaciones... ¡Os espero!

Luz para todos.

Lucía.

Publicado bajo licencia [Creative Commons BY-NC-ND](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

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

