

## UN DÍA CUALQUIERA

*Amanecía y la luz se filtraba por los agujeros de su persiana, ella abrió los ojos y, respirando profundamente, sintió la sonrisa en su cara. La vida le ofrecía un nuevo regalo, otra oportunidad para aprender, crecer y compartir.*



*Hacia unos meses que Eva había aprendido a levantarse de forma diferente; percibía que, desde que lo hacía, su consciencia estaba despertando y eso le hacía estar bien, porque empezaba a*

*sentirse, a conocerse. Cada mañana, antes de abandonar la cama, Eva agradecía a la vida su regalo, una nueva oportunidad... y comenzaba sus ejercicios de consciencia.*

- *1er ejercicio:*

*Con los ojos cerrados, su cuerpo relajado, y calentito en la cama, Eva imaginaba una situación que la llenara de amor y de alegría. Hoy, imaginó y vivió lo feliz que sería la hora de la comida, un momento tranquilo, para compartir con la familia, para saborear esa exquisita comida que con tanto amor ella había sido capaz de cocinar. Veía la cara de todos los que estaban sentados a la mesa, caras que agradecían su dedicación, su amor, y oía cómo las palabras fluían de sus bocas, en tono suave y armonioso; se sentía útil, por contribuir en la alegría de todos, y feliz, por la suerte de poder compartir ese momento, que no sólo nutría el cuerpo sino también el alma,*

porque la armonía y la compasión estaban presentes en su mesa.

Cuando terminó de saborear su visión, se sintió alegre, llena de paz, y de amor. Con un sentimiento de bienestar, de salud, que quiso compartir con todo su cuerpo.

- 2º ejercicio:

Éste consistía en tomar consciencia de todas las partes de su cuerpo y, a cada una, regalarle ese sentimiento de amor que brillaba en ese momento en su interior. Empezó por los dedos de los pies, pies, tobillos, piernas, rodillas, muslos... y así hasta el último pelo de su cabeza. Cuando terminó, dio las gracias a esa mágica maquinaria que le hacía posible vivir cada día. Al dar las gracias escuchó cómo su rodilla, su hombro derecho, sus pulmones, se quejaban, y, en ese momento, sintió tristeza y dolor por no haber prestado la atención necesaria antes y haber permitido ese malestar. Pero el espíritu luchador de Eva pensó: "¿Qué podría hacer para mejorar mi pierna y mi hombro? ¿Qué actos a lo largo del día realizo, que cargan mi rodilla, mi hombro?" Su rodilla le decía que siempre que estaba de pie su peso descargaba en la misma pierna, y su hombro le indicó que estaba muy cansado de ser el que más trabajaba, que podía repartir tarea con el otro brazo. La consciencia, y su gratitud por la vida, le hicieron empezar a cambiar actos y posturas para descargar esas zonas. Sus pulmones eran la consecuencia de un resfriado mal curado, en ese tiempo, problemas familiares le impidieron (según ella) dedicarse su tiempo de curación y ahora paga las consecuencias, pero también ha pensado en ayudar a sus pulmones, preguntará, se informará sobre cómo puede actuar para mejorar su salud.

*Un día cualquiera*

- *3<sup>er</sup> ejercicio y último.*

*Eva se permite once respiraciones profundas, para centrar su cuerpo y regalarle el alimento más preciado: el oxígeno.*

*Ha terminado. Hora de levantarse.*

*Sentada en el borde de su cama siente que, ése, es el mejor desayuno, su mejor regalo: se ha dedicado un tiempo, “Porque el mundo también puede esperar”, ella necesita estar fuerte, alegre, y llena de vida, para ayudarse y ayudar en ese mundo que la rodea.*

3

*Pilar López Martín.  
Naturópata.*