

DESPERTARSE CADA MAÑANA

Thich Nhat Hanh

En el momento en que despiertas.

Justo en ese momento, sonrío.

Es una sonrisa de iluminación. Eres consciente de que empieza un nuevo día, que la vida te ofrece veinticuatro nuevas horas para vivir y que ése es el más preciado de los regalos.

Puedes recitarte el siguiente poema, en silencio o en voz alta:

***Al despertarme esta mañana, sonrío.
Veinticuatro nuevas horas me aguardan.
Me comprometo a vivir plenamente cada
instante y mirar a todos los seres con los
ojos de la compasión.***

Tal vez te apetezca pronunciar los versos mientras permaneces en la cama con los brazos y las piernas cómodamente relajados.

Al inspirar, pronuncias la primera línea; al espirar, la segunda. Con la próxima inspiración, dices la tercera; y al espirar, la cuarta. Entonces, con una sonrisa en el rostro, te incorporas, te sientas, deslizas los pies en las zapatillas y caminas hacia el baño.



Al lavarme los dientes y enjuagarme la boca,
me comprometo a hablar con pureza y ternura.

***"Cuando mi boca desprende el aroma de las
palabras correctas, una flor se abre en el
jardín de mi corazón."***

Agua corriente, te lavas la cara

Puedes conectar con una gran dosis de felicidad mientras te lavas la cara, te cepillas los dientes, te peinas, te afeitas y te duchas si sabes cómo proyectar la luz de la atención sobre cada una de las cosas que haces. Por ejemplo, al abrir el grifo, puedes disfrutar del contacto con el agua corriente que brota del grifo y también con la fuente del agua.

Puedes recitar el siguiente poema:

***El agua fluye desde altas fuentes de
montaña.***

***El agua recorre las profundidades de la
tierra.***

***Milagrosamente, el agua llega hasta
nosotros.***

Estoy colmado de gratitud.

Estos versos nos ayudan a ser conscientes del viaje del agua desde su origen hasta el lavabo del baño. Eso es la meditación. También adviertes lo afortunado que eres al disponer de agua corriente con tan solo accionar un mando.

Esta consciencia te aporta felicidad. Eso es la plena consciencia.

Ducharse y vestirse

Mientras nos duchamos, afeitamos, peinamos y vestimos, podemos practicar igual que cuando nos lavamos los dientes. Concedemos toda nuestra atención a lo que estamos haciendo. Lo hacemos de forma ligera y sin prisas, para nuestra propia felicidad; sabemos que en ese momento, lavarnos, afeitarnos o peinarnos es lo más importante que tenemos que hacer en la vida. No dejes que el pensamiento habitual te aparte hacia acontecimientos del pasado o del futuro o te atrape en preocupaciones, tristeza o ira.