



ESPACIO DESDE DENTRO – RUTINA DE INTERIORIDAD
ATENCIÓN PLENA. Fresco como el rocío

Nguyen Binh, un sabio vietnamita del siglo XVI, escribió:

*No más llanto, no más queja,
éste es el último poema desolado.
Cuando dejes de quejarte, tu alma se refrescará.
Cuando dejes de llorar, tus ojos se iluminarán.*

Por favor, respira, relaja tu cuerpo y concédete una sonrisa.

Las arrugas de preocupación de tu rostro se suavizan y el gesto de tus labios te devuelve la plenitud.

En tu propia cara hay docenas de músculos y, cada vez que te preocupas, te azoras, te irritas, esos músculos se tensan o se retuercen; los demás lo verán y tal vez se desalienten.

Al inspirar, aporta una conciencia sin juicio a esas tensiones y al espirar relájalas un poco y sonríe. Si persistes, las tensiones se disolverán en el flujo y reflujo de tu respiración, y serás capaz de restaurar la frescura que está siempre ahí, disponible, dentro de ti.

Calmar, relajar y refrescar.

