

El remedio llamado sonrisa

Es un simple movimiento, un cambio de posición de nuestros labios, algo que nos toma menos de un segundo y que en ese milésimo instante sentimos la fuerza de un rayo de sol que llegó para cambiarlo todo.

Tenemos nosotros baritas mágicas que a veces no usamos. Cuando andamos tristes, cabizbajos, y las preocupaciones y pensamientos nefastos empiezan a tomar vida cada vez más en nuestra mente, se tornan emociones y energía. No sólo las sentimos en nuestro cuerpo que comienza a estar más pesado, más lento, sino que además las emanamos y densificamos el ambiente.

Tomate un segundo si estás con el rostro serio mientras vas leyendo estas líneas. Mové tus labios y esbozá una sonrisa.... ¿Sentís que algo cambia, que algo se mueve por dentro y de repente estás más sereno? Es un instante, el instante mágico que todo modifica.

Aprender a usar esta herramienta innata, es maravilloso, sobre todo para esos días difíciles, en los que todo parece que sale mal. Ahí es el instante de parar, adonde estés, en el trabajo, en tu casa, caminando, en el auto. Un segundo mágico. Pará, desconéctate de la mente, hacé una leve respiración y poné en marcha tu sonrisa. Me maravilla como todo se mueve, y si es posible quedate así unos breves instantes al menos.

Otro tip tan sencillo y eficaz, a esa sonrisa agregale un leve movimiento de cabeza hacia arriba, mirá el cielo. Fijate qué te pasa en ese momento. Todo cambia, dos movimientos instantáneos que generan un cambio en la rotación de la energía.

La sonrisa es algo tan nuestro, tan divino, es un tesoro. Si ves a alguien triste, en cualquier lugar que vayas, tratá de hacer foco con sus ojos y simplemente regalale una sonrisa, así, como al pasar, tenue, cálida, sentida y seguís caminando, no es necesario parar. En esa sonrisa va todo un aluvión de energía amorosa que sana, tené por seguro que entra directo a su corazón y activa en el otro el amor.

Tan fácil, tan sencillo, dejar de fruncir el ceño un ratito, cuando nos sentimos mal, tristes agobiados. Podemos agregarle otro movimiento suave, porque uno lleva al otro. Sonrío, miro al cielo, y me doy un abrazo. Tres partes de una secuencia mágica. Eso no va a cambiar la circunstancia, o aquello que te está pasando, pero te aseguro que te va a dar otra perspectiva. Te vas a sentir cobijado y cálido y experimentarás un impulso de amor que surge de tu corazón y va directo a vos.

Probalo, no cuesta nada y nos da tanto. Sólo tenemos que tomar conciencia que hace rato venimos enfadados, que nuestro rostro se ha endurecido y que todo pareciera ir saliendo mal, el tráfico está tremendo, llegamos tarde, discutimos con alguien y así la bola energética negativa crece a pasos agigantados y uno echándole la culpa a las circunstancia. Ahí, tomá conciencia del

ambiente que vas generando, si estás con gente, alejate un segundo, y hacé esa secuencia sanadora antes de volver.

Podés agregar otras cosas, respirar un ratito pausadamente, profundo, inhalar y exhalar en modo consciente, al menos tres veces, pero la sonrisa siempre tiene que estar, es la activadora instantánea del cambio de energía. (Si querés podés agregar esta frase en silencio: “Inhalo amor, exhalo bondad”, hasta que te calmes – la uso mucho cuando salgo a caminar)

Un tip gratis y poderoso. Podés fijarte en los perros, cómo sonríen y cuando los vemos nos cambian enseguida el modo preocupación por ternura, y nos contagian y sonreímos, seguro nos agachamos a acariciar ese rostro inocente y distendido.

¡Qué lindas las sonrisas, qué hermoso regalarlas!

Si no dura mucho su efecto, porque al rato ya te subiste de nuevo al caballo, hacelo otra vez, y otra vez, y otra vez. Es tu regalo para vos, recordarte que pase lo que pase, adentro tuyo está el amor, la ternura que necesitás en ese instante, el amigo que te abraza, todo eso está en vos y se activa al sonreír.

Sólo tenía ganas de compartir esto, tan sencillo que nos lo olvidamos.

Te quiero, te abrazo y sonrío a tu lado.

L.U.X.33 Luz en el camino.-