Dra. Ma. Luisa Rivera García
Facebook: Ma. Luisa Rivera
Corrreo electrónico: marialuisa0505@gmail.com

CALORCITO AL CORAZÓN

¡Empezamos el año! Y no sé cómo les vaya a ustedes pero en general empezamos con buenos propósitos: bajar de peso, hacer ejercicio, mantener mis cuentas en orden, etc., etc. propósitos buenos de los cuales en su mayoría no me vuelvo a acordar.

En este 2019 los quiero invitar a hacer, sí una lista de propósitos, pero una lista que me resulte más cercana, más posible, más desde mi realidad cotidiana y pensando en el bienestar de mi alma, en darme calorcito al corazón. Van tres sugerencias:

- Poner flores frescas en la casa. Y no tiene que ser un gran ramo, pueden ser una o dos y cortadas del jardín cercano, pero van a cambiar el ambiente del lugar en donde las coloque.
- Hacer un poco de cosquillas a los hijos, al llevarlos a la cama. Y sí un poco, sino se vuelve fiesta, un poco que les permita iniciar el sueño con una sonrisa. Parece intrascendente, sin embargo, cambia por completo el ánimo de los chicos al dormirse. Cuando ya estén en la cama, después de lavar sus dientes, cenar, hacer oración o cualquier rutina que acostumbremos, un poco de cosquillas, borra la tensión, ansiedad o malestar que puedan traer del día. Y sobre todo, a los padres también nos reconfortan sus risitas.
- Organizarme, agenda en mano, tiempos de relax para estar conmigo misma, y puede ser realizando alguna actividad, caminar, nadar o incluso limpiar; pero sin interrupciones, en soledad, tal vez acompañada de música y alguna bebida, tranquila, disfrutando lo que sea que haya elegido. Habrá que hacerlo con regularidad, cada uno sabe sus condiciones, pero una vez en un mes, me suena poco tiempo para estar conmigo mismo.

El tema es hacer cosas por mí y para mí que me acojan, me arropen emocionalmente y es difícil hacer sugerencias porque es algo muy íntimo, personal, solo cada uno sabe lo que le reconforta, tomar un vino leyendo, hacer una oración sentida, escribir o de verdad incluso algo más profano como las tareas domésticas, si se hacen desde ese lugar de “darme gusto” con entrega o dedicación a mí mismo, dándome el tiempo de hacer una especie de “meditación en movimiento” pueden resultar placenteras para el alma. Es bien

Dra. Ma. Luisa Rivera García
Facebook: Ma. Luisa Rivera
Corrreo electrónico: marialuisa0505@gmail.com

sabido como los monjes budistas incluyen en sus prácticas meditativas la realización de tareas domésticas, porque no es lo que hago, sino desde dónde y cómo lo hago.

Es darme tiempo de mí para mí, tiempo de encontrarme, de mirarme, sin juicio, sin exigencia, sin censura desde la aceptación amorosa.

Es hacer cosas por “hermosear” el o los ambientes que habito, por complacencia mía y de mi entorno, pero por mi bienestar.

Es compartir con mis seres queridos, pero por mi gusto de compartir con ellos, buscando agradarme a mí, aunque les agrade a ellos y qué bien que les agrade, pero el motivo inicial deberá ser mi propio bienestar, no estoy hablando de sacrificio, estoy hablando de todo lo contrario, de hedonismo puro. Y como es desde mí, tampoco espero recompensa, ya la tuve, si los demás lo agradecen bien, pero lo fundamental ya lo conseguí, “darme el gusto de darles gusto”.

Es pues incluir en nuestros propósitos de año nuevo, actividades para darle gusto a mi alma, para darle calorcito al corazón… a **mi** corazón.