



## LA SONRISA DE BUDA

Una de las partes más sensibles de nuestro cuerpo es la cara. En ella hay un conjunto de elementos muy distintos entre sí que configuran nuestra tarjeta de presentación: los ojos, la boca, la frente, las cejas, las mejillas, el mentón... En algunas de estas partes se concentran muchas de nuestras tensiones habituales: miedo y rabia sobre todo. Dos de esos puntos neurálgicos son la mandíbula y la frente. Por eso es importante darse cuenta de cómo está

mi cara, qué dice de mí y poder tomar conciencia de ello, relajar sus músculos y así cambiamos nuestra actitud.

Te proponemos un sencillo ejercicio: *La sonrisa de Buda*.

- ✓ Párate, respira suavemente y dirige la atención hacia tu cara.
- ✓ Comienza por la frente: date cuenta de las sensaciones que vienen de ella, nota si hay alguna tensión y relájala...
- ✓ Párate especialmente en las mandíbulas y la lengua, porque es muy común que las mantengamos contraídas y en tensión... Respira y suéltalas...
- ✓ Relaja la boca... Coloca suavemente y sin forzar la punta de la lengua sobre la encía superior, detrás de tus dientes delanteros...
- ✓ Entonces se relajan automáticamente los labios y se esboza una suave sonrisa...

Éste es un ejercicio que puedes hacer en cualquier postura, en cualquier circunstancia y momento... Primer beneficio: conseguirás darte cuenta de tensiones y miedos acumulados y podrás soltarlos antes de que vayan a peor.

Pero te propongo un ejercicio más reposado que puedes practicar cuando tengas tiempo:

- Busca un lugar apropiado donde estar con tranquilidad, sin que nadie te moleste...

- Siéntate en una silla o en un banco de meditación; lo importante es que tengas la espalda recta. Imagina que estás siendo sostenido por un hilo invisible que te tira suavemente de tu coronilla... La cabeza erguida, sin forzar, levemente inclinada hacia adelante...
- Toma conexión con tu respiración y ve ralentizándola y, a la vez, relajándote... Inspira y siente la Vida que entra en ti; espira y suelta todas las tensiones fuera de tu cuerpo... Toma conciencia dónde necesitas especialmente soltar más carga... Nota cómo tu cuerpo se va soltando y ganando peso...
- Concéntrate en tu cara... Escúchala para darte cuenta de cómo está... Qué te dice de ti...
- Comenzamos por la frente y las sienes: nota si las mantienes en tensión... con arrugas... Y suéltalas: imagina cómo se va alisando...
- Desciende a los ojos: nota cómo los párpados caen suavemente sobre tus ojos... Descansa tu mirada... Imagina que hay un punto entre ellos, un poco elevado, como a la altura de las cejas... Dirige sin forzar tu atención a ese punto y descubre que es como una ventana de luz...
- Suelta las mejillas...
- Las mandíbulas...
- Relaja la lengua... Coloca suavemente su punta sobre la encía superior, detrás de tus dientes delanteros...
- Y esboza una suave sonrisa...
- Mantén esta postura relajada y nota qué cambia en ti...

*Descubre cómo tu espíritu se llena de una mirada blanda,  
de no-juicio, hacia ti, los demás y el mundo...*

*Sólo por eso merece la pena  
sonreír como Buda*

