

Luisa Cuerda

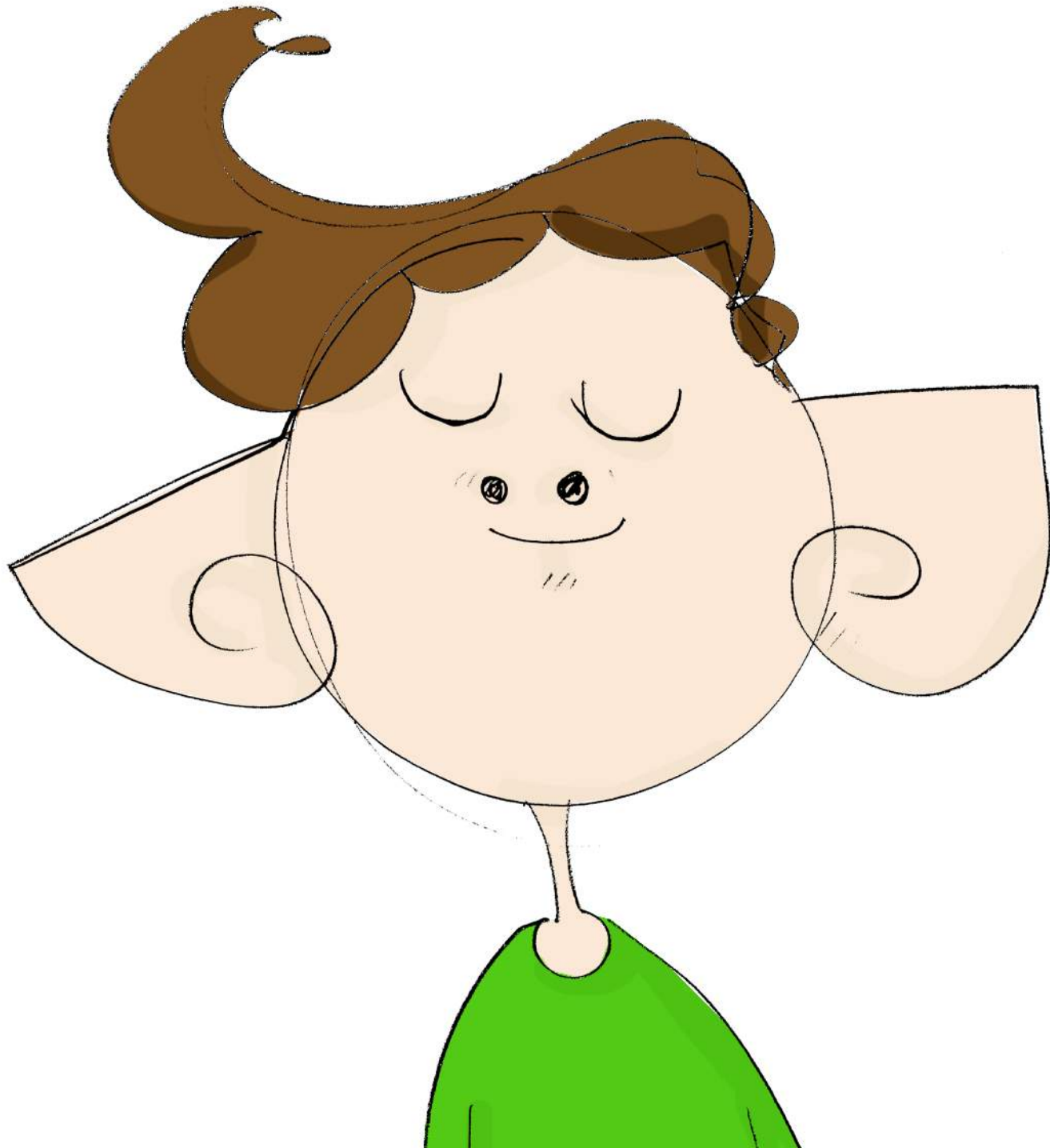


Ilustración:
Manel Rouras



Es para disfrutar.

Desde que comenzamos el día hasta que lo acabamos,
hay un montón de cosas que nos pueden hacer **disfrutar**:
todas las cosas preciosas que podemos ver,
toda la música que podemos oír y
todos los olores maravillosos que podemos oler;
también podemos disfrutar mucho con las cosas
sabrosas que comemos y bebemos;
y acariciando y siendo acariciados por alguien
que nos quiera y a quien queramos.

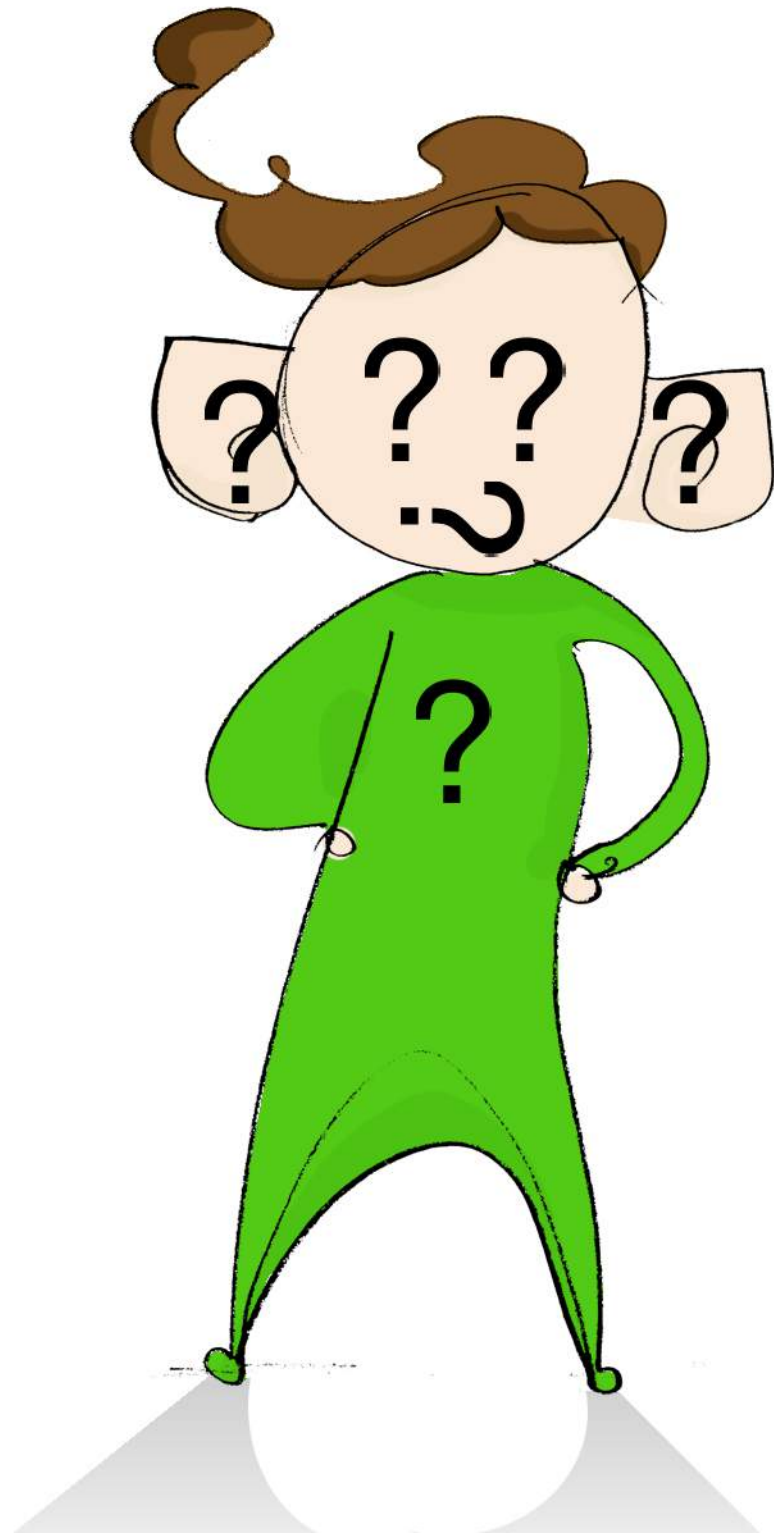


Disfrutamos de esa manera a través de
nuestros *cinco sentidos*,
que son como cinco invitaciones a un gran fiesta.

Porque la vida es un regalo que nos han hecho
y lo celebramos.

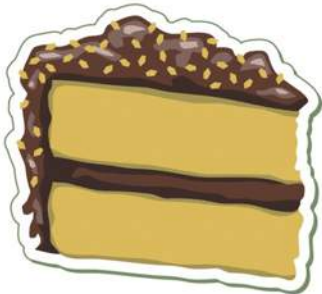


Pero no siempre sabemos divertirnos en esa fiesta.
Hay veces que nos comportamos como si ese regalo
no fuera nuestro.



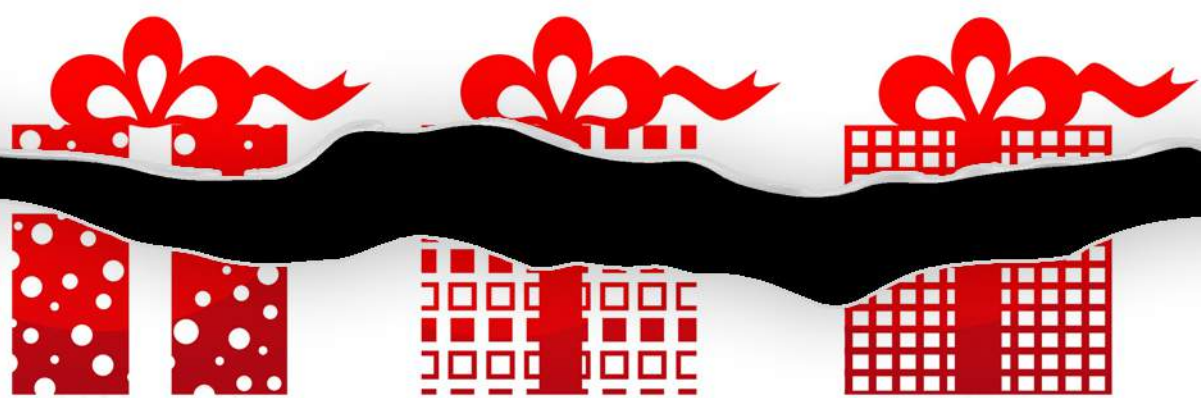
Por ejemplo, cuando en vez de disfrutar comiendo cosas sabrosas, nos ponemos a **comer y comer** aunque ya no tengamos ganas.

Nuestro cuerpo empieza a decirnos: «¡Cuidado!», pero como nosotros estamos masticando y tragando no le oímos. Así que, antes o después, nuestro **cuerpo se enfada** con nosotros y empieza a dolernos.



Cuando eso sucede con cualquiera de
nuestros cinco sentidos es lo mismo que si
nos pusiéramos a maltratar, *hasta romperlo*,
el regalo que nos han hecho

(¿os imagináis?).



Pero también pasa a veces que hay personas a las que ese regalo de los sentidos les da un poco de miedo.

Y nos dicen:

«¡Prohibido disfrutar!

¡Prohibido comer y beber cosas sabrosas!

¡Prohibido acariciar a los demás!»

N



Eso, ¿os imagináis?,
es como guardar el regalo sin abrirlo.



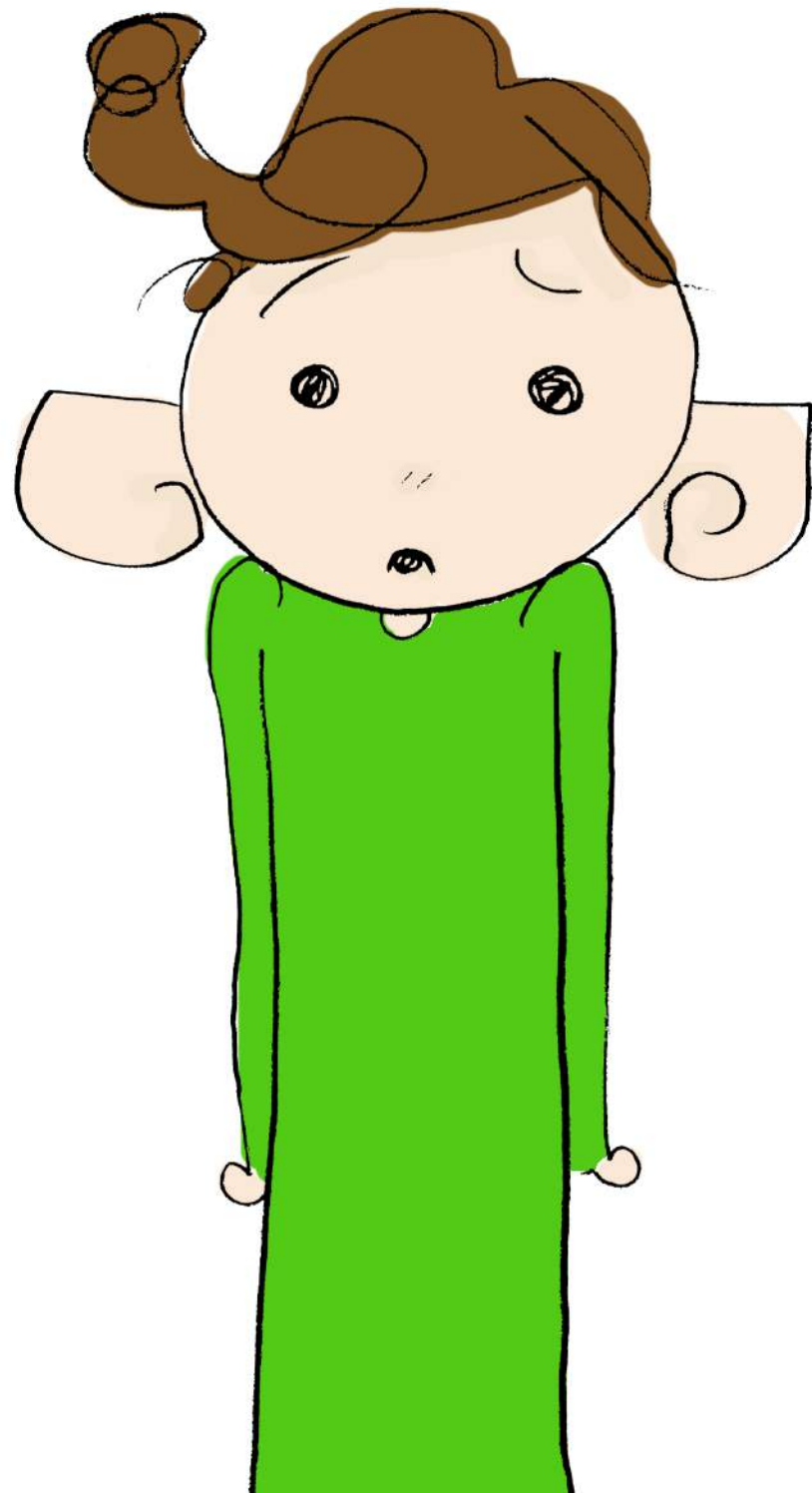
Y como es muy triste vivir sin disfrutar,
abrimos el regalo aunque nos lo prohiban,
pero llenos de algo muy doloroso que se llama
«culpabilidad», y que significa que creemos que
somos malos e indignos por hacerlo.

Y de esa forma tampoco
lo disfrutamos como se merece.



Así que la cuestión es:

¿por qué se pasa tan
mal pudiéndolo pasar tan bien?



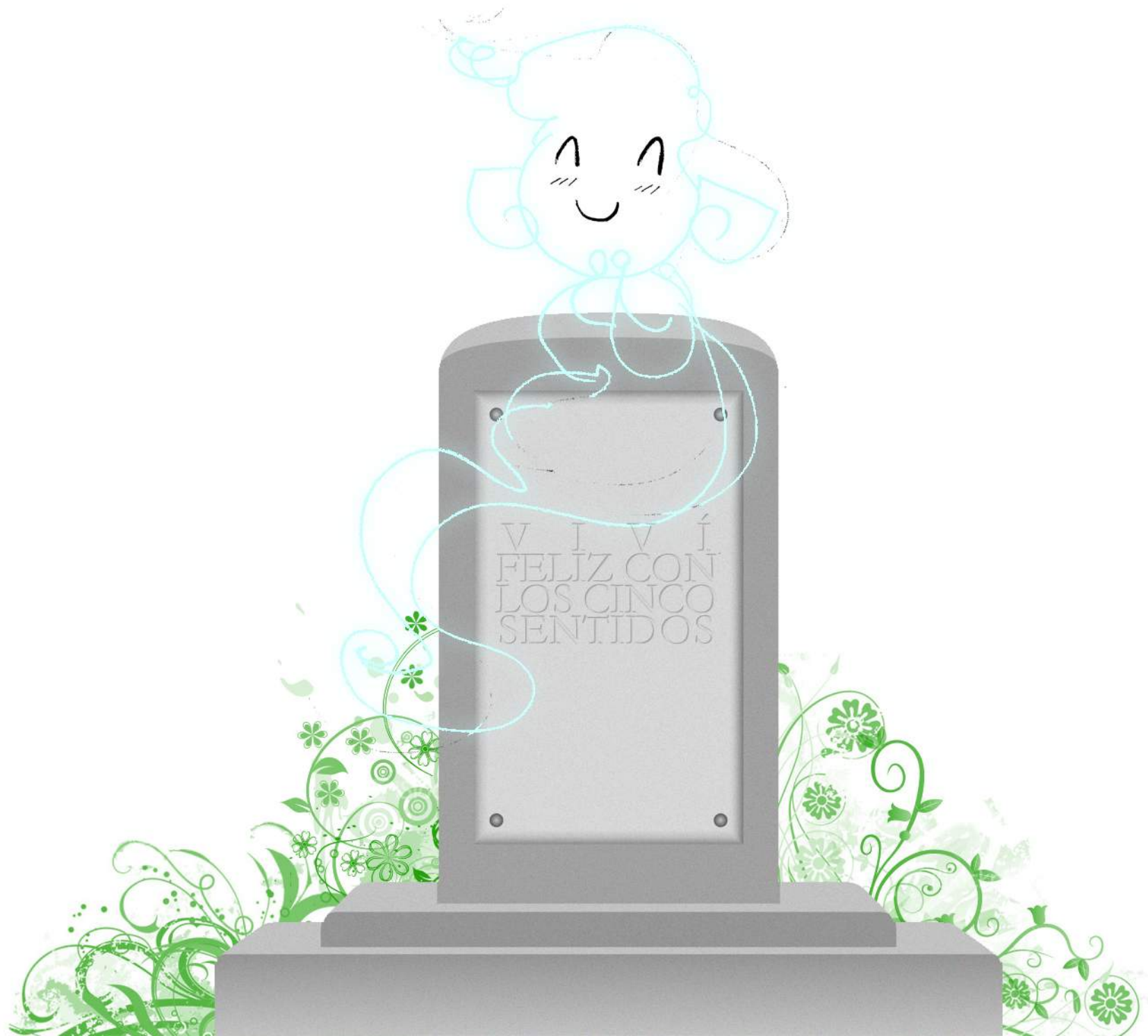
Yo creo que a veces se nos olvida que la vida en esta tierra es **un regalo** que nos han hecho sólo durante un tiempo.

Y que ver el sol, oler las flores, escuchar música, comer, beber y acariciar y ser acariciados por los demás son cosas que forman parte de ese regalo, y sirven para que aprendamos a amar la vida de todas las maneras posibles.



Porque cuando una cosa se ama
de todas las maneras posibles se la conoce tan bien
que ya forma parte de uno *para siempre*.

Y así, cuando se acabe el tiempo
que nos han dado para disfrutar de nuestro regalo,
lo más importante de él formará parte de nosotros
y podremos dejarlo atrás sin pena.

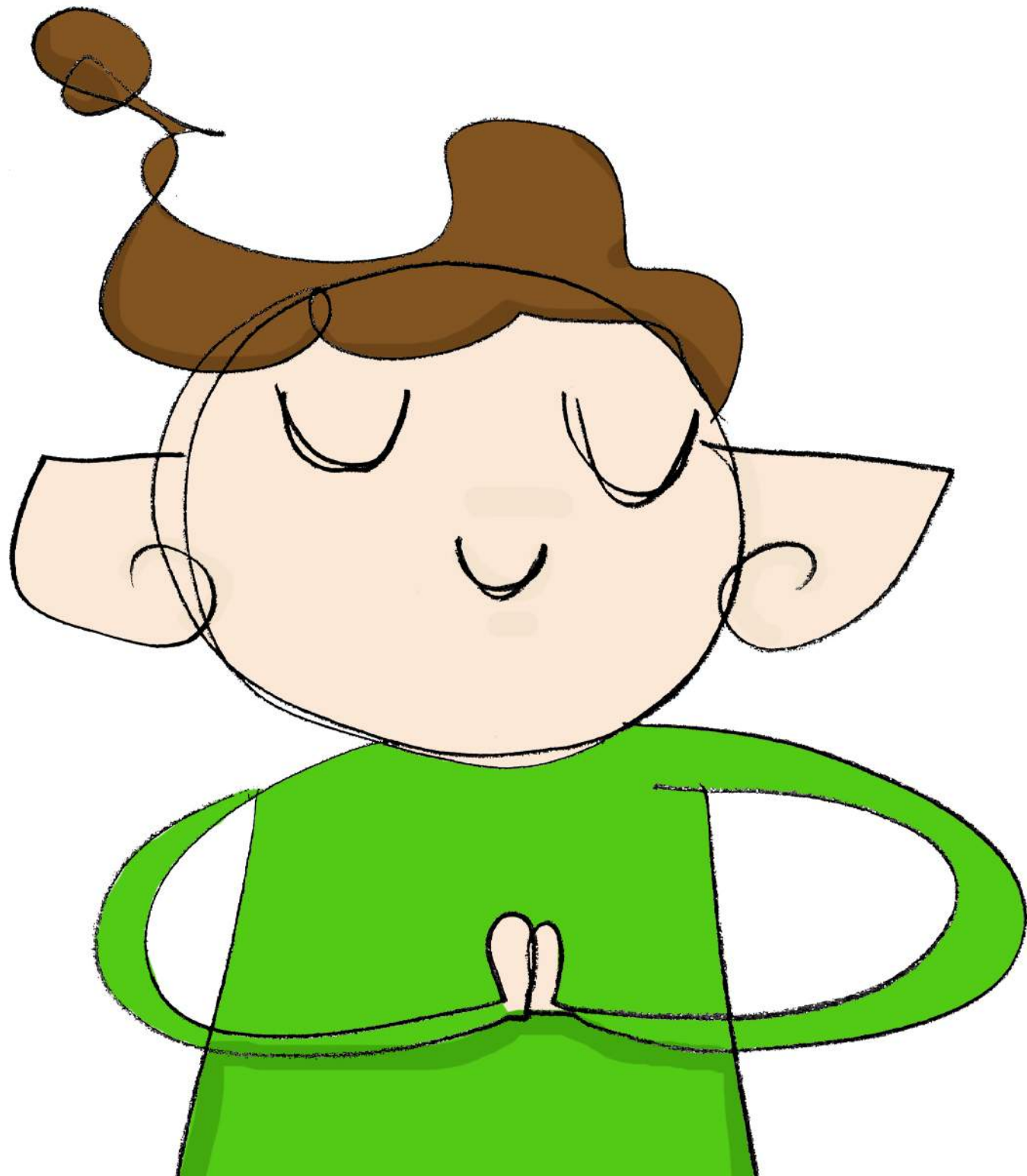


V I V Í
FELIZ CON
LOS CINCO
SENTIDOS

Por eso nuestros *sentidos*,
esas cinco invitaciones a la gran fiesta de la vida,
son para *disfrutar* de ella,
no para hacernos daño con ellos,
ni para sentirnos culpables,
ni para encerrarlos sin usar.



A eso se le llama *agradecer* el regalo.
También se llama honrar la vida.



Y tú, ¿agradeces tu regalo?
¿Honras tu vida?

خ؟