

Ejercita aleja la frustracion y el miedo

Publicado por: Ana

Publicado el : 6-12-2022 14:25:17

Dejar pasar las horas
contemplando las sensaciones
ruidos que trasmite tu cuerpo
Los cambios que en cadena
se desembruelven en tu pensamiento
según las sustancias que recorren
los ríos que deslizan los terrenos internos
Fueres subidas y bajadas de temperatura como.las mareas
Ser consciente de los infinitos átomos
que hacen mover las células
Experimentar en esos movimientos
que te dicen que estás viva
en un cuerpo que vibra energéticamente
en un continuo
que no te habla de felicidad
sino de bienestar
en deseos cambiantes
No te atosigues con lo imposible ni con lo posible
Solo sigue en tu experimento
observar desde el observante
que cambia lo observado
Nunca es neutro
así que beneficiate de ello
Cierra las creencias y conceptos
lo más que puedas
En ese pasar de las horas
cuéntale como le sientes
que quieres escucharle
y comparte lo que has descubierto
La velocidad del tiempo
la frustracion, la ansiedad y angustia
mira cómo se relevan
y se agotan con tu comportamiento
Entonces lo necesario y accesorio
cambiará tu visión de la realidad
En la seguridad de ese silencio
Escucha igual oyes a tu ser
que te está llamando

06/12/2022

©Dikia