



Serie "Poesias" nº: 74

El Poder Personal

Elaborado por una persona asistente a las reuniones de autoayuda

*Vivir, llena de confianza
en eso que ya soy.
La Vida me regula
estar en lo que estoy.*

*El poder está en tí,
está en mí y en todos,
está en el Universo,
está en la tierra y el lodo.*

*Lo grande es descubrir
que esa fuerza es amor,
es comprensión y cariño;
con la habilidad de un niño
que vive desde el corazón.*

*La verdadera alegría
es sentirse una unidad,
nada hay separado
es como un cuerpo de verdad.*

*El corazón cuida ya,
irradiar a todo el cuerpo,
en estupenda armonía;
su papel lo hace perfecto.*

Los pulmones también sienten

*y junto con el corazón,
colaboran para hacer
que el riñón drene mejor.*

*Cada quien está en su sitio
y es un orden perfecto,
el estómago digiere
todo aquello que comemos.*

*Ese poder grandioso
que está en la naturaleza
hace que este cuerpo funcione
de los pies a la cabeza.*

*Si el estado es tranquilidad,
sí soy dueña de mis pensamientos,
sí vibro desde la calma
y colaboro con el resto.*

*Hay una fuerza muy grande,
el poder es infinito;
sí se actúa con conciencia,
darte es darme a mí mismo.*

*Se puede correr un peligro
sí actúo sólo en mi beneficio,
creyendo que en esta vida*

sólo estoy yo y así vivo;
sin compartir con el resto,
mirando mi propio ombligo,
creyendo que eres tú
y que yo soy yo mismo.
Y que, entre el tú y el yo
existe una diferencia:
Lo que hago para mí
lo defiendo con peleas.
Ahí hay un corazón vacío
que se siente separado,
cuando de lleno vivimos
dentro de un cuerpo y hermanados.

Lo que yo hago te llega
lo que tú mueves me afecta;
vivimos todos unidos
y dentro de la placenta
de una madre poderosa
que su nombre es "La Tierra".
Por sí misma es poderosa,
La Madre Naturaleza.
Libres en el espacio va,
por unas leyes que rigen
su movimiento al andar

y a la vez nos deja libres.

Con la conciencia bien clara
que no hay nada separado
y todo, todo, se trasmite:
el mismo aire respiramos.
Así que para mover el poder,
que sea desde la conciencia
que el otro también yo soy;
unidos por la experiencia
de un nuevo despertar
a la realidad que es ésta.

Seres libres y aprender
que aquí en esta tierra
el otro también soy yo,
Lo que doy en mí queda.

Vivamos desde el amor,
que corra por nuestras venas
y así puedes descubrir
que el amor es fortaleza,
es poder y seguridad
sí se vive con consciencia.

ASOCIACIÓN de AUTOAYUDA, ONG AdA

C/ Mary Sánchez, 49. Puerto la Luz. Las Palmas de G. C. • 928 47 56 57 • www.asociacionautoayuda.com