

Tu cuerpo siempre está aquí

La mente-pensamiento nunca llega a descansar
como un río salvaje que se arremolina
cuyas corrientes siguen cambiando de dirección
del futuro al pasado y viceversa.

Pero debajo de tu mente inquieta
yace tu cuerpo, firme y fijo,
como el duro suelo del lecho de un río.

Mientras la mente revolotea de ensoñación en ensoñación,
el cuerpo siempre está aquí.
Cuando la mente está nublada con abstracciones,
el cuerpo es siempre real.

Así que cuando las corrientes de pensamiento fluyen salvajemente
fíjate en tu cuerpo.
Presta atención a tus extremidades y músculos
en lugar de a tus pensamientos.
Ubícate en tu cuerpo
en lugar del futuro o del pasado.
Escucha los latidos de tu corazón y tu respiración
en lugar de sus ansiedades.

Siente el peso de tu cuerpo debajo de ti
y el espacio que ocupa en el mundo.

Y pronto tu mente turbulenta perderá impulso.
Reduce la velocidad y descansa
como un charco de agua que se asienta después de una tormenta.

Entonces tu mente y tu cuerpo descansarán juntos,
firmemente arraigado en el mundo.

Steve Taylor