



MEDITACIÓN GUIADA

#SomosSuficientes



Agradezco por cada parte de mí, por todo lo que me hace única y con dones que sólo yo tengo para venir al mundo y cumplir mi propósito, el mundo es mejor porque yo habito en él.

Tengo unos brazos suficientes para abrazarMe, amarMe, suficientes para consolarMe y protegerMe, para darMe calor, para que juntos y juntas logremos mucho más.

Tengo unos pies suficientes para recorrer mis propios caminos, recorrerlos con bondad y sin juzgarme, unos pies para correr el mundo con el que sueño y transitar todas esas carreras que me recuerdan que mi competencia es conmigo misma, que puedo dar unos pasos adelante y amorosamente unos tantos hacia atrás, para cambiar de rumbo o recobrar las fuerzas.

Tengo unos ojos suficientes para contemplar los paisajes, los colores, los días soleados y también los lluviosos, unos ojos para soñar dormida y también despierta, para mirar a las otras e inspirarme en sus caminos, unos ojos para sonreír, para saludar y también para llorar.

Tengo unos labios que me permiten besar, sonreír, suficientes para hacer escuchar mi voz y la voz de todas esas mujeres que no tienen el espacio para hacerlo, una voz para decir basta y también para exigir mi derecho a la ciudad, al mundo, a ser Yo.

Tengo una nariz suficiente para disfrutar aromas deliciosos, olores que conservan recuerdos, personas y momentos que amo, olores que me llevan a lugares donde he sido feliz o tal vez no tanto, olores que hacen parte de mí, de mi historia, de mis caminos.

Tengo unos oídos suficientes para escuchar el sonido del mar, del caos, de la lluvia, el sonido de la música, y también para escuchar las voces de las personas que amo, las voces de las causas que defiendo, suficientes para oír palabras de aliento, que me motivan a continuar aún cuando yo misma creo que todo está perdido, unos oídos que me permiten apreciar los sonidos de la naturaleza y los latidos de mi corazón, el tuyo y el de todas las que hoy decimos #SomosSuficientes.

By Jenn Andrade 