

内なる詩



Oscar Manzanal



---

## 序文

内なる詩は、魂の親密な葛藤から人間の経験を探求する、深く内省的な本です。著者は、強烈で象徴的で、しばしば引き裂かれる言語を通じて、孤独、痛み、実存的苦痛、失われた愛、記憶、時間、意味の探求などの感情を探求します。

この作品は3つの主要部分に分かれています

私は。魂そのもの

それは内なる自己、苦しみ、疑い、反抗する意識に焦点を当てています。憂鬱、空虚、見当識障害、理性と感情の間の葛藤が優勢です。詩人は生、時間、死について独り言を言います。水、血、夜、火、沈黙の繰り返しのイメージは、苦しみ、浄化、挫折した希望の象徴として現れます。この文章は断片的で、ほとんど告白的であり、消え去りたいという願望と自己主張の必要性との間で揺れ動く危機に瀕した心を反映しています。

### II。自己の魂

ここでは、トーンがやや穏やかで反射的になります。詩的な自己は、街、愛、記憶、子供時代など、外に目を向けます。悲しみや喪失感は依然として残っていますが、痛みや創造的なプロセスを人生や創造的なプロセスの一部としてより広く受け入れるようになってきています。愛は、人間的であれ、精神的であれ、理想的であれ、傷つける力として現れますが、同時に理にかなっていません。この章の終わりは、内なる子供の姿、アイデンティティの起源、感受性、希望に象徴される自分自身との和解を示しています。

### これら 2

つの部分は意識を巡る詩的な旅であり、そこでは苦しみが創造的な物質となり、言葉が空虚、時間、忘却に抵抗する唯一の手段となります。間違いなく、これらの初期のテキストは実存主義、感情的な内省、そして内なる信頼性の絶え間ない探求によって特徴付けられています。

### III。精神的な幸福

この部分は、個人の成長、感情的な幸福、内なるバランスの探求について深く考察したものです。さまざまなセクションを通じて、自己認識、受容、自分自身への配慮に基づいた変革の道筋が説明されています。

内側を見つめ、間違いを認識し、そこから学ぶことで進化する必要性などのアイデアが際立っています。また、感情を管理し、事実と意見を区別し、意味と安定性を提供する信念体系を構築することの重要性も反映しています。

この文書は、許し、悪影響を克服し、変化に対してオープンであることによる

個人的な和解を主張しています。それは、心と心のバランスを維持し、前向きな内なる対話を育み、「ノー」と言うことを学び、瞑想と熟考に時間を費やすことを提案しています。

もう 1

つの中心テーマは、健全なコミュニケーション、個人の責任、そして諦めずに改善への意志を持って人生をありのままに受け入れることです。瞑想とリラクゼーションは、静けさを達成し、ストレスを軽減し、体、心、精神を結びつけるための不可欠なツールとして現れます。

最後に、著者は、幸福は健康的な習慣、内なる静けさ、感謝、感情のバランス、そして自分自身や他者とのより意識的で調和のとれた生活を通じて達成されると結論付けています



## インデックス

### 私は。魂そのもの

- 1。 - 私の親密な日記。
- 2。 - 未来の風。
- 3。 - 孤独、泣き声、そして火。
- 4。 - ねじれた詩。
- 5。 - 血と涙。

### II。 - 自己の魂。

#### 6。 - 都市の詩。

#### 7。 - ソネット

#### 8。 - 水。

#### 9。 - 心の詩。

#### 10。 - 奇妙な体。

#### 11。 - 最愛の人

#### 12。 - ソレダデス

#### 13。 - 私に向かって、（私）。

#### 14。 - あなたのために。

#### 15。 - 私に向かって、（II）。

#### 16。 - 未解散の詩。

#### 17。 - あの子。

### III。 霊的福祉。

#### 18。 - 新しい方法。

#### 19。 - 個人の成長。

#### 20。 - 内側を見てください。

#### 21。 - 感情。

#### 22。 - 感情。

#### 23。 - 判決と事実。

#### 24。 - 信念体系。

#### 25。 - 戻る。

#### 26。 - 内なる変容。

#### 27。 - 有害な人を避ける。

#### 28。 - 変化を受け入れる。

#### 29。 - 心と心。

#### 30。 - 自分のことは自分でやりなさい。

- 31。 - 内なる対話。
- 32。 - 「ノー」と言う方法を知っている。
- 33。 - 自分のための時間を見つける。
- 34。 - お願いまたは助けてください。
- 35。 - コミュニケーションが良好。
- 36。 - 責任を持つ。
- 37。 - 自分自身を受け入れ、信頼する。
- 38。 - 瞑想。
- 39。 リラクゼーション。
- 40。 - 歩く。



私は。魂そのもの

1。 - 私の親密な日記

存在感

苦い

思考に侵入します。

私は。..世界を離れたい、  
私の存在の意識について、

この状況は私のものです

それは鮮やかな力で浸透します

私の魂の中で、

私の本質を鍛造する。



雲が泣き、  
地上に悲しみを蒔き、  
そして彼女の涙  
私のものと混ぜる、  
苦しみ。  
物事が動く、  
臆病な、

広大な空間を通して、  
懇願する自分の自己を感じ、  
苦しんでいる、  
叫び声、  
旋回、  
無力な、  
彼の灰色の憂鬱の中で。

夏の太陽が再び昇ることを願っています、  
私の人生が失われた熱を取り戻したこと、  
懐かしさのない他の幻想が空虚な場所を占めていること、  
すべてが私の中で法外な力で輝いていたということ。

しかし、この太陽は苦い、  
凶暴な、  
魂を傷つける血を流す苦しむ魂と血まみれで、  
そしてそれは消えることはできない、  
したくない、  
確かに彼はそうだ。



夜が明けた。  
ついに魂は必要な精神的な平和を見つけます！  
あなたの後ろで、  
忘れられた、

灰色の日の荒々しい感覚、  
時間の中での不可能な愛の失望；  
そして魂、  
疎外された、  
自分自身と一緒に連れて行かれる、  
耳を傾け、注意深く、冷静に、  
彼自身のビート  
人間の魂を魂に見てください  
そして彼はそれを知る  
その根源では、  
創造力、  
継続的な改善。  
生命の火、  
計り知れない満足。

---



あなたは残酷です、人生、  
無関心であると同時に優しく、  
気まぐれな偶然の恋人として。  
あなたは残酷です  
そして私、  
私は反抗します。  
すぐに、  
あなたは無防備な生き物を連れ出します、  
そしてあなたは彼女を愛しています、  
彼女と別れる方法、  
あなたをととても愛している彼女、

それは完全にあなた次第です。

---



魂よ、  
愛の気持ち、  
他の遠い地平線に溢れる海です、  
それ、  
到着後、  
そして、膨らんだ幻想を感じるために、  
失望  
それを強制的に戻し、古い境界を占領します。  
過去の素晴らしさの郷愁に苦しみ、経験します。

---

あなた、私の魂、いいえ、  
あなたは自分自身を鎖で繋ぐでしょう、  
あなたの中で幸せになるために、

あなたの中に興奮が渦巻いて、  
あなたに恋をする。  
あなたは这个世界で唯一確かなものです  
そして私は同意しません  
部外者があなたの本質に浸透すること、  
だから、やがてあなたは苦しむでしょう、  
あなたが愛するその饒舌な幻想は、  
それからあなたを失うには、あなたを忘れてください。  
あなたは純粋な力です  
愛の；  
あなたは命の樹液です  
やるな  
あなたが時の闇に迷い込むこと；  
記憶で生き残れ！

---

冷水

私の存在全体に降りかかる、  
私を疎外する  
彼の凍えるような悲しい気持ち。  
私は完全に自分自身を捨てます、誰も私の苦しみを避けることはできません。

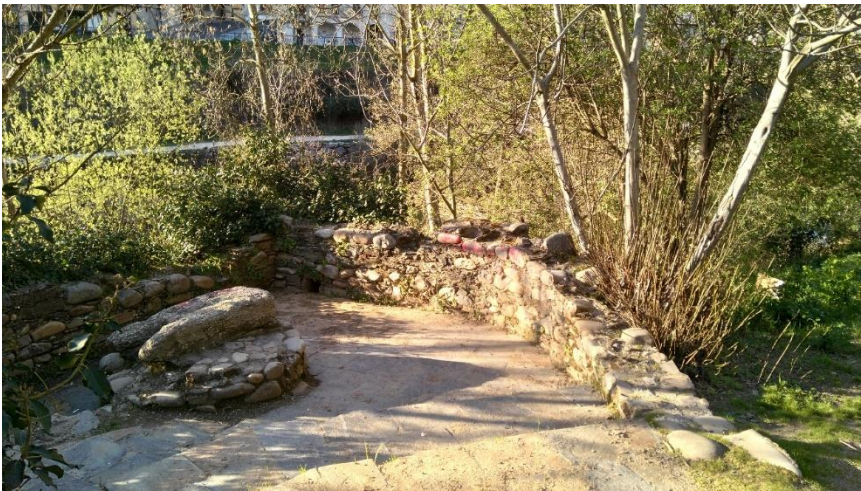
...

そして雨が降ります、  
私の無防備な体に雨が降る、  
開かれた魂に雨が降る、  
灰色の自然に雨が降り、  
憂鬱、  
懐かしい、  
そして地上の水のスランプ、  
計り知れない騒音とともに、  
返す  
失われた魂の温かさ、  
夢を見た、  
住んでいた。

...



なぜ単純なのか、  
自然、  
純粹な  
エキゾチックな要素と混ぜる必要があります  
感情を混乱させる  
利己的な次元の下で、  
失望で法外。



私は自分自身の中にいません、  
また、物事はそれ自体の中にありません；  
は  
どこかで失われたアリスコ  
強さが必要だ  
耐久性のある  
純粹な力の、  
巨大な。

---

永遠で失われた希望を彼に託した人々のメッセージを空中で理解する人！  
海でも陸でも、そこに沈んだ人々の命を、何もないとしたら誰が感じるでしょうか？

私は未来の風に投げ込む

私の憧れ、

私の幻想、

もし今日彼らがそうであれば

明日は思い出になる

そして記憶は。..人生の深い暗闇の中で失われます。

透き通った体の中で

鮮やかな力で浸透します

魔法の音楽、

それはリズムカルな空気を非常に強く動かします。

ライトはある場所から別の場所にジャンプします

そしてリズムが満ち溢れ、それが彼らの中にあります。

空間は活気に満ちています

そして彼女の子宮の中で、人は生きた爆発というエキゾチックな感覚を経験します。

静寂。

孤独。

沈黙、

光を待っています。

---

苦悩の沈黙

世界の絆を断ち切る

そして良心を悩ませる

孤独に苦しんでいる。

効果を隠します

そして自分自身を見て、何も見ず、

暴力的に

そしてどこからともなく混乱した状態で去っていきます。

---

目は空中に浮かんでいます

そして彼らは恐ろしい表情で私を見つめます、

私を傷つけている

私に目を向けて、  
私の良心と自由を見て、  
私の存在と回避です。

---

ある日、私の目は彼らの凹部から飛び出しました  
そしてそれ以来、空中に浮かんで、  
彼らは私を見つめ、私を追い越します、  
そして彼らはいつも私についてきます。  
それで彼らは私に見せてくれます  
私の思考と感情の忠実なイメージ。

ラオクーンへの二人の農奴のように、  
ハエの群れが止まれば、私の窓の窓、暗くて明るい日を通過するでしょう。  
それはいつでも可能です、  
本当の予測はありません。



数字があなたの記憶を呼び起こしました。  
私は彼らと遊んだ、  
それらを慢性的に絡み合わせ、  
そしてあなたも彼らの中にいました。

革命は死を呼びかける  
そして投機的  
実用的になります。

構造物、  
化石、適応されていないが愛されている、  
溶解する。  
遠くで彼女は歩きます。

---



夢の中へ戻った。  
事実は過去の事実を攻撃します。  
私の性格はぼやけています。  
新しい時間が古い時間を攻撃します  
そして彼は勝ちます、  
彼を破壊する。

時が来た。  
私の幻想はすべて、望ましい未来に焦点を当てています。  
時が来た。



迷子になった、  
孤独の沈黙の中で。  
歩けない；  
筋肉が麻痺してる  
そして肺がボロボロです。  
私の心、空気の真空がそれを止めます。  
何を言えばいいのかわかりません。すべてが乱交的で。

人々のざわめきの中に魂は唯一無二である  
他人を理解していない、  
彼女も理解されていない。  
風が葉の寒さを私の心に吹き込みます  
そして彼は感じます、  
感じるが忘れる、  
終わりのない流れの中で。  
ライトが消えます：  
暗闇では太陽を感じるのが難しいです。  
生命の源  
腐敗する、  
消費される、  
退屈に飲み込まれてしまう。  
言葉は燃える、  
そしてそれは灰に変わり、  
純水がなければそれを防ぐことはできません。

血の叫び、私の心、  
そして足の最後の細胞さえも私の痛みを感じます、  
それは私だけがコントロールできる  
そして私はしたくない。  
私のインスピレーションは消え去る、  
意識は眠り、  
世界は私の前に落ちます。



前と同じように、ここでも夜がやって来ました。  
記憶は記憶を感じる  
そして私の体は、私の精神の中で爆発します。  
記憶は未来に浸透する  
そして星空に投影します。  
それが生み出す明白な喜び！  
無の影、  
灰ではなく灰、  
存在すること、  
炎がある、  
彼らは幻想を叫びます。  
したいのですが..  
岩の最も深い内部に侵入します

そして、何もないところから見つめてください、  
人生、  
私の人生。  
したいのですが。..  
最も抽象的な本質から、  
幻想の建物を建てて、  
私の幸せの中に自分自身を所有してください、  
苦しみは彼女にとって刺激となる。  
しかし秩序はない、  
この種の体系的なプロジェクトはありません、  
そして幸せ  
私の手の中で迷子になる

私のロマネスク様式の壁の窓から、  
夜を最も純粋な本質で見よ、  
それは感情を叫びます  
最も深い沈黙の中で、彼は数え切れないほどのことを言います!

---

言葉の終わりに到達できますか?

---

私は寒い夜に降りてきました、  
黒。  
強い石が私の固い心を凍らせていた  
タフで厚かましい、  
生きた皮膚の花。  
誰も私のそばにいなかった、  
苦しみの中で一人で消費されました。  
突然、暗闇から手が出てきました  
そして私のものを締めました。

---



私の魂は交差します、  
怒りを通して、  
クリスタルのエッセンス、  
自分を傷つけた。  
彼の血、  
賑やかな、  
彼の怒りが空中で叫ぶ。  
止まらない、  
気づかない；  
その感情は彼女を抑圧し、盲目にします  
理由 何もできない。  
カーン、  
精神の中で、  
プレスガラスの破片；  
そして彼らの強さは苦しみの力を増大させる、  
そして壁を壊します。

---

あなたは生きています  
欲望によって、  
不安のため、  
憧れのために、  
幻想のせいで。

---

やるべきことはまだたくさんあります。  
大規模な集団が私の脳を投獄し、粉碎します。  
危険な苦惱

感情を克服不可能な深淵に陥らせます。  
そして私は困難なことの重大さを救わなければなりません  
そして私には力がない、  
そして、私は何の進歩もしていません、  
そしてその決断に苦しむのです。

---



迷子になった、  
そして、私は私に戻りたいです。  
ファジーな直感、  
崇高な機会に、  
忘れたり失ったりしたくない。  
彼らはそうでなければなりません、  
赤みがかかった光沢のある、

私の中に多すぎる  
最後は彼らだ。

今日、私は一生懸命夢を見ました、  
本物。  
そして夢は現実です  
そして現実が夢です。

あなたは自分自身の弱さに陥ってしまいました。

私のものは通りに入っていました。

空虚はあなたの体の中にあります  
そして、私たちがあなたを見つめる他の人たちにも。  
暗い風で息が吹き飛ばされました。



逃走中、  
自分を見つけた。  
生きた爆発の中で、  
エキゾチックな感覚の中で、  
透き通った音楽の中で、  
歓喜のリズムで  
私を発見してください。  
時間は動きです、  
そして動きは生きた力です。

魂は、それ自体が自然で新鮮な純粋な水で満たされます。

---

まるで野原全体が夜とともに静かに瞑想しているかのようです。



悲しい魂の鏡の後ろの灰色の日を見るのは何と満足感でしょう！  
物事は哀れだ、  
彼の憂鬱な存在に愛情を持ってください。  
私の精神は穏やかで、非常に深い目で世界を見えています  
そしてそれはそれ自体です、  
去らない。

今日は以前とは違います：  
幻滅した私の魂は彼女の心の奥底にあります  
外で迷子になることはありません、  
所有されている、  
感じ、苦しむ  
しかし、出血はしません。

---

愛はせっかちです。  
心が出てくる。

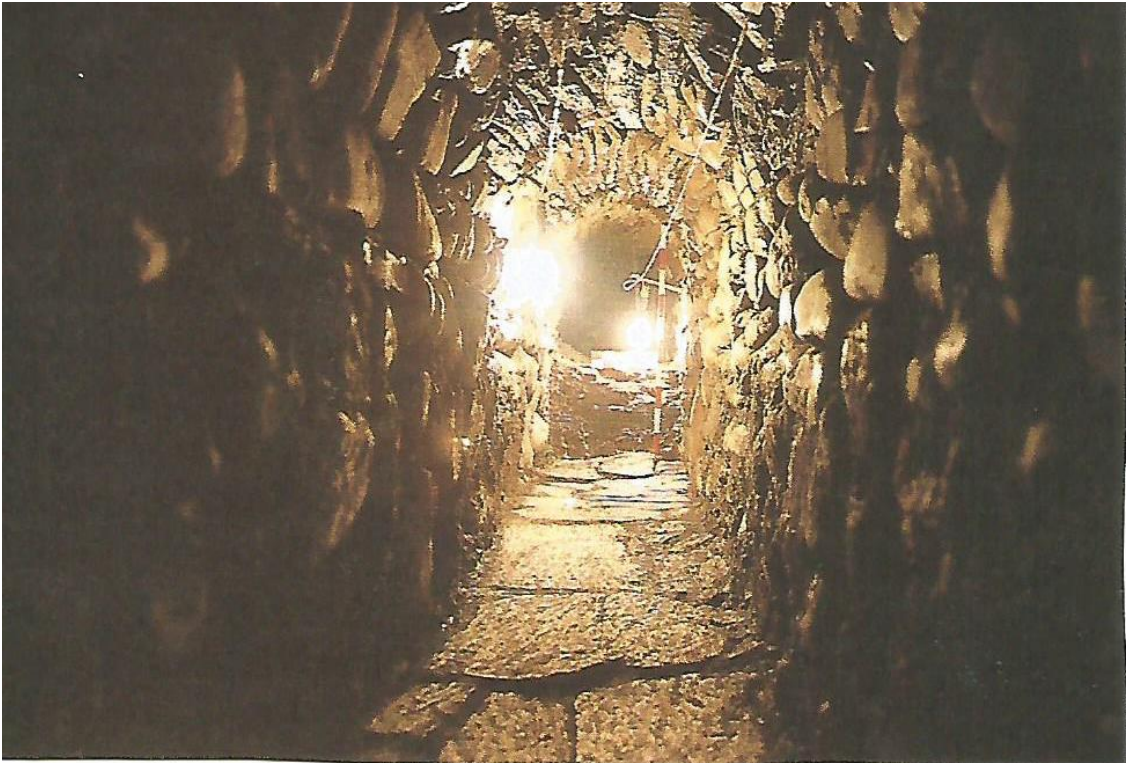
時間は厳しい気持ちでマークされています、  
それは焦ります。  
すべてが待っています。

---

時間は苦しめられる

苦しむ霊によって。

---



瞬間は傷つく  
苦悩と喜びによって。  
それ自体にはありません  
何もそれ自体ではありません；  
すべてがそれを乗り越えているように感じます。

## 2. - 未来の風。

私の孤独だけが私の所有物です。

ソロ、  
自分自身を築き上げた、  
廃墟から立ち上がれ、  
自分を強くし、  
私は幻想の旗を掲げます。  
社内で、  
戦い、  
自分を見失った、  
心を血を流す。

---



怖いよ、  
恐怖、  
存在の苦悩。  
私は自分自身のどのような本質を構築するのでしょうか？  
私の心は疑っています、  
頭が衰えてる。  
この苦しみの中で、私は最も神聖な幸福を手に入れなければなりません。

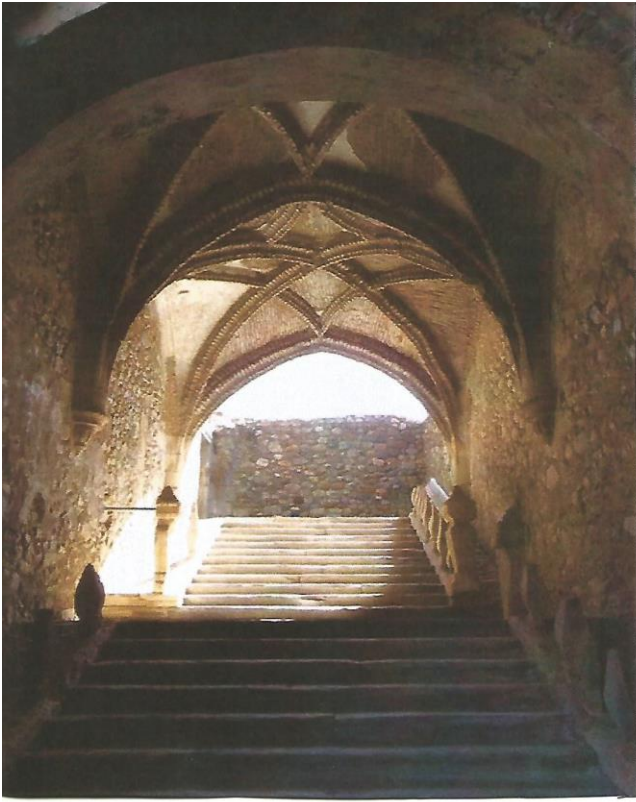
---

あなたの目の前で、  
広大な海、  
私の精神は瞑想に目覚める  
クリア

---

死の太陽  
生きている人間から最後の樹液を排出し、  
そして彼を地面に残します、  
秋の焼けた葉のように。  
それは私たちに濁ってやって来ます  
彼の暗い過去の黒い輝き。  
私たちは泣きました。  
私たちは無表情なままです。  
私たちは他の人たちに従い、全員が団結します。

---



私の赤い魂  
太陽の下で薄められ、  
が企図されている、  
所有し、強いと感じます。

---

苦しみの苦しみは痛ましく、深刻です。

アイデア

生と死を動かす。

それらは概念ではありません、

単なる理由；

私たちの感情的な負担をすべて彼らに負わせてください。

はい、

アイデアを愛しなさい；

彼らは私を生きるように駆り立てます。

私たちの沈黙の中で、

あらゆる現実において、それ自体では、

浮遊するアイデア。

プラトン。..

---



私の魂は種を蒔く、

地平線上、

彼の記憶の種。

果物、

私の存在を作るでしょう、

自由の真っ只中に。

---

私の欲求の中で物事が失われます。  
体が倒れる、  
灰で満たされている。  
私の幻想、  
私の悲しみ、  
私の疲労、  
拡散光に打ち勝って、  
奇妙な  
そして強力です。

---



厳しい詩  
「in se」 天気  
魂を破壊する  
小さな破片で、  
濁った感覚の中で

そして退屈に混乱します。  
無原罪の太陽  
赤みがかったエーテル  
彼の激しい冷たさの中で。

---

私は歩きます、  
残す  
私の人生、  
私の伝説、  
私の存在。

---

緑と暗い夜  
希釈に悩み、静けさに震える  
その最も純粹な本質において。

---

人生は無限だ、  
私の目の前で、  
そして短い、  
アイデアの中で。

壁は冷たい。  
外は雨。  
若い女性が着ている、  
彼の悲しい表情で、  
彼の体を私の魂に。

---

憂鬱は未来の門を閉ざす  
魂には希望が蒔かれ、  
それは実を結ばない。  
希望は苦悩であり、  
苦悩は希望です。

---



整理整頓して、  
考える、  
自分に自信を持ちなさい、  
愛すること、  
感じる！

---

魂は曇っている  
そして彼の存在は混乱し、  
冷淡な感覚で。  
しかし、彼は自分自身の中に留まりたくない、  
超越したい、  
最も生きた本質に浸透します。

---



私たちは美しい幻想の間を移動します:

愛、  
強力な血、  
幸せ、  
ビーチ、  
夕暮れ、  
太陽、  
欲望、  
芸術、  
発情期。

---

精神はすべてに意味を与えます:

人生へ、  
アラダイズ、  
物事に、  
人間が。  
霊が死んだら、  
何が意味をなすのでしょうか？

---

画像の表現、  
生き物の探索、私の、  
憧れ、  
私の悲しい人生を元気づけてください、

一人で。

---



休む時間だ、  
エキゾチックな感覚を見つけるため  
別の、曖昧な未来のために。  
瞑想の時間です。

---

### 3。 - 孤独、涙、そして火

侵食力と火山力、  
チャンネルや寸法なしで、  
私の根性から出てきて  
地球を肥やすでしょう。

---



意味もなく生きる  
彼らは現実の闇です。  
魂はすべてです、  
雨は幻想と悲しみを生み出します。

---

廃墟となった若者たち。  
今日の午後は生きていた  
孤独だった、  
疲労と悲しみ。  
時間が私を激怒させた  
私を倒した彼の深い剣。

千の幸せな思い出、  
時間のない太陽の下で、  
彼らは際限なく私を探していました。

燃え盛る火から喜びと輝きが生まれ、  
孤独を増大させる  
そして悲しみ。

寒さの中で  
そして灰色の秋の震える息吹、  
幻想は消えた。

---

雨、  
私の寒い過去に雨が降った、  
そして私の存在を浄化します。

---



孤独、  
愛に直面して、  
非常に高いパワーです  
彼女自身に、  
荒廃の暗い影です。

---

これを残したい、  
この血液環境を凍結します  
開ける

後方に開きます。  
過去は難しいことではありません：  
感じる

---



私はここにいる  
自分の孤独に浸っている。  
欲望がない  
もう渴望はありません、  
生命の火はありません。  
彼は私の荒れ狂う灰の中で私を焼き尽くします。

たくさんのことが恋しいです、  
私の古い世界は力に満ちている、  
それ自体が輝きを放ちます。  
今日は夜がとても暗いです、  
魅力がない、  
火事なし、  
光なし、  
全部雲に覆われて。

---

私の魂は苦しんでいます  
他人の行為によって。  
彼らは血の矢を放ちます

私のだるい体の中で。  
私は自分自身に慰めを見出しません。

---

私は、それが生きていない、自分に向き合っているなどと考えたくありません。  
また、私に手紙を書きたくもありません。

#### 4. - ねじれた詩。

反抗的な血の詩

ねじれた詩は曇ってしまうだろう。

線のない線、

失われた詩

魂の深い憂鬱の中で。

暗い未来

黒い魂の輝きを黒くフェードします。

私はソルの未来が欲しい、

私が動かないこの厄介なけいれんから抜け出してください、

私の憂鬱から抜け出して、

私の幸福が解放された、

出かける。..出かける。..

そして折衷的な状態を見つけ、

地平線があふれる川。

論理が見つからない、

カタルシスなし、

私の苦しみから逃れることはできません

すべては湧き上がる水であり、

私の目を見て、

そして葉。

雪が降っています、

寒いよ、

雪が降って寒いです

そして太陽は太陽に満ち、

とてもいっぱい、

晴れすぎているということ。

血、

指から血が流れます

そして私の精神の。

何も欲しくない

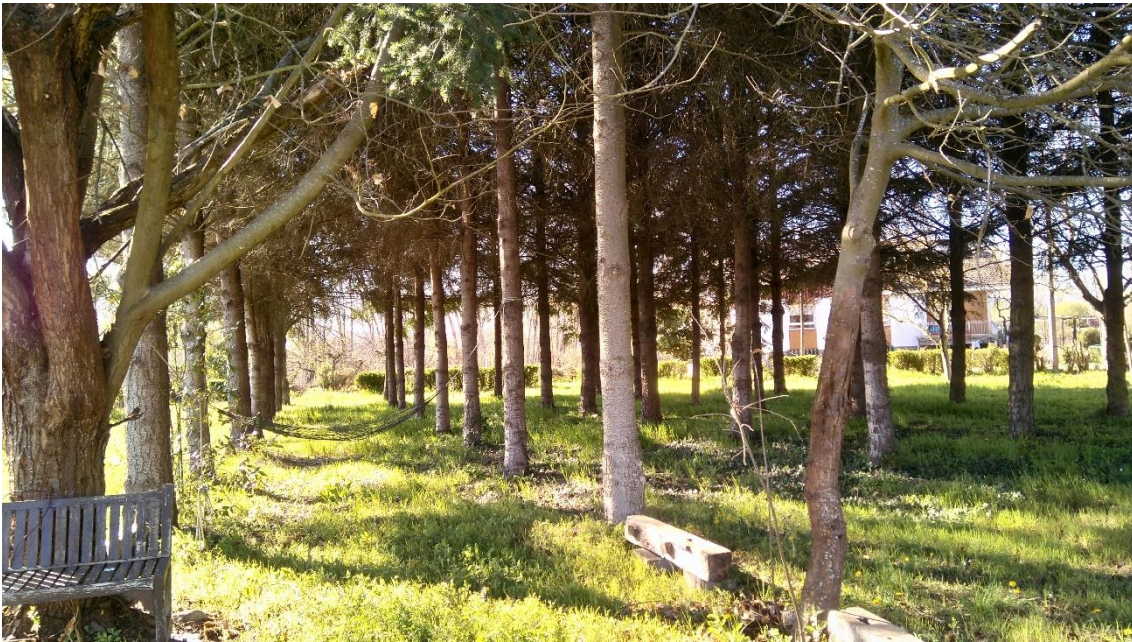
何も欲しくない、

そして、無は眠らずに眠ることです。

太陽は早く昇る  
そして今、私の人生は早いです、  
それだけです、  
苦しみは遠くへ去っていく。

誰にも聞こえずに叫ぶことができます。  
でも、感じたくない、  
考えたい、  
苦しみではないということ、  
感じたい、  
それは自分自身の中にあることではありません。

そして、私はもう未来に挑戦しません  
そしてもう私ではありません。  
動揺した  
そして私の反抗的な詩は解放されるでしょうが、もっと私を殺してください。  
外では詩にはならないだろう  
でも内側



孤独。  
ライムの孤独  
そして雨は去っていきます。  
太陽の雪解けの孤独、  
悲しみの孤独、

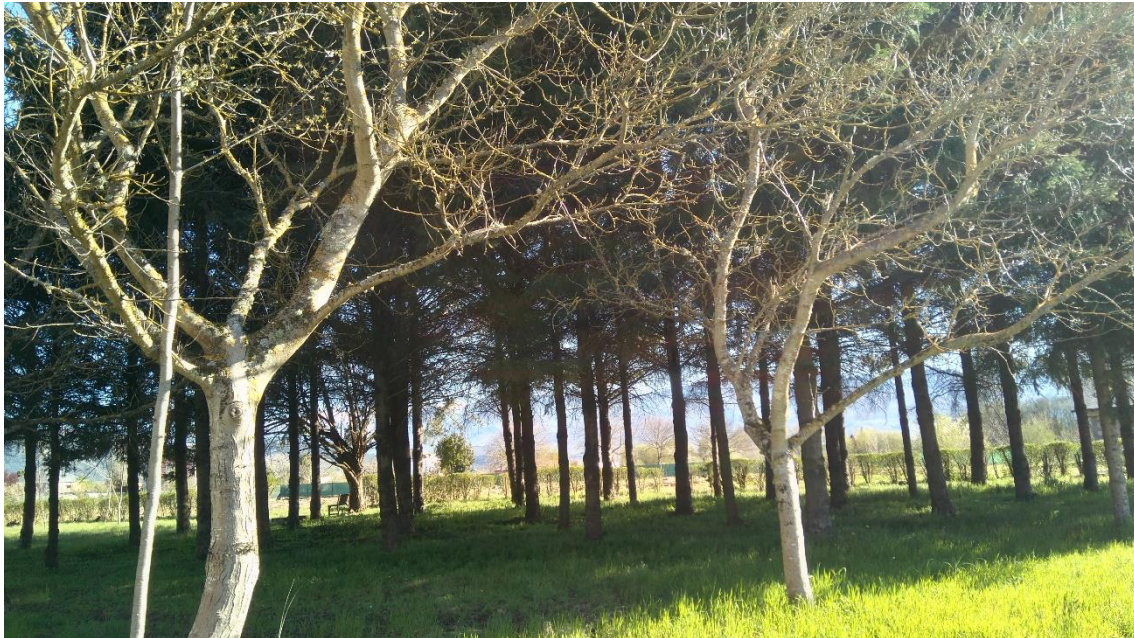
愛の孤独、  
無色の悲しみの孤独、  
動かない雲の孤独、  
冷たい孤独。  
明日また来ます  
明日は歌うよ、  
明日は暑さを見ます。  
今日は日ではありません、  
今日、私たちはイバラに住んでいます  
今日はしたくない。  
戻りたい  
でも私と戦わないでください。

---

孤独の中で、  
私は嫉妬しています。

私はあなたの中で洗われています。  
望みたい以上に痛みはありますか？

あなたの中の夜の力。  
愛ではないキスと歯。  
灰色の未来のための水  
影だらけ。



望まずに書くこと、  
システムなし  
そして泣くことはありません。  
私の目は私の目を見ません  
そして私は私ではありません。

血は消えた  
そして彼は戻ってこないだろう。

---

二本針ホワイトライト  
彼女の中で傷ついた私のベールを引き裂いてください。

子供たちはいなくなった  
そして鳥たちがやって来た。  
彼らはここにいません、  
彼らは夕暮れ時には沈黙します。  
遠くの音が眠る  
私たちの脳では  
そして、私たちは彼らの言うことを聞きません。

太陽は早く昇る  
いつも。

私は自分自身の中でめまいがするほど自分自身を失います  
そしてそれは私ではありません  
そして私はあなたではありません。

---

空に叫ぶ  
そして空は泣かない。

---

不透明な太陽は消えた  
そして家々は真っ暗になっています。  
何も聞こえない。  
精神の変動  
迷子になって星を求めて叫ぶ、

誰にも聞かれずに。

---

いつか私たちは皆負けるでしょう  
私たちのバックボーン  
そしてジャンプします  
海へ。

彼は落ちています、悲しい神よ  
私たちの夕暮れの影の上。  
そして血の包帯  
無限から傷ついた体を回収する。

---



強い不安はありません、  
太陽なし、  
大文字でカラフルな笑顔はありません。  
愛は未知の氷、  
見えない。

---

それは私です。  
私はすでに自分の中に明るく優しく住んでいます。  
私の周りの空気  
窒息する、  
大声で叫ぶ  
爆発的なリズム  
スペースを移動します  
スカートに戻りました。  
幻想。  
力。  
若者。

---

寒い夏の日もあります、  
雲の皮の戦争の道における熱意の  
身体的。  
寒さが私の魂に降りかかる。  
私の心はさまようことはありません、  
流れません。



疲れ果ててしまいました  
そして私は動かない。  
私は自分のルーツに迷い込んでしまった、  
何度も、  
いつものように。  
彼は私をどのようにサポートしてくれるでしょうか？  
それは私ではありません、  
疲労の間で苦勞しています  
そして、私は自分自身を見ていません。  
私は不死鳥から復活しません、

私はますます消費されました：  
水は遠くにある、  
理解できない。

---

覚えています；  
別れた  
肉パックを持たずに  
精神がない。

---



裸の髪が落ちる  
あなたの石炭の体内に。

---



心が呼吸していない  
悲しみの中で海を救うこともできません。  
大変だ、  
高価です、  
泣いている、  
冷血な魂です。

---

## 5. - 血と涙

生き方を知ったら、  
思い出ができたら、  
一度夢を見ている自分を見たとき、  
一度は、とにかく、それは私でした。

---

火に集中した形態  
春を何も軽減しないでください。  
秋です  
そして鳥たちは悲しそうに死んでいきます。  
水が落ちて反響する  
包まれたティッシュで  
砂質で膨らんだスレート。  
乱流小石  
空に昇る  
殺人性白内障において。  
濁った火を与えられました  
彼がシャモアで梳かす髪の渦巻き。  
騒ぎと熱ばかりだ  
魂を冷やすもの。



もう遅いよ。

私たちは白い山に登ることができます、

美しい体を愛撫し、

幻想の命を蒔く；

しかし、私たちは幸せにはなりません。

誰かが私たちから何かを奪ったでしょう、

最も美しいもの

私たちの若さと人生の。

物事は疲れている、

心が膨らむ

そして、眠っている間には何も、あるいはほとんど何も生きていません。

私たちは考えるのをやめました、

私たちを石で砕くこと

最も純粋な現実の中で

なぜ飼いならせないのか

ウィルは戻ってこなければならぬ

彼が生まれた泥？

なぜ魂なのか

地球上に魂はないのか？

---

その日は灰色の水です  
悲しい肉に包まれて  
時間が過ぎた  
そして私たちには魂だけが残っています。  
私たちは意図せず電源を切りました  
そして私たちは霧の中で寝ました。  
乾いた木々が泣きます  
彼らの夢を恐れている。  
息もつかせぬガラスよ、  
私の脳を血で採取し、  
そして私の霊を救い、  
私の静脈の悪魔！  
私はあなたになりたい、私の兄弟、  
平均余命  
そして塵に宿る光、

あなたたちは皆、存在しています。

神様はまだ冷たい雨でいっぱいです、  
鳥たちは再び裸で泣きます  
そして川にはもう償還できる水がありません。  
私の心の棘  
心が生き返るわけではありません。

神と結ばれた  
愛と希望の中で、  
あなたは私に翼を与えてくれるでしょう、  
あなたは私をあなたの軌道に乗せるでしょう。

---



あなたのために書いてください、  
あなたのために泣き、あなたの中で復活し、  
それは私の独占欲の強い歌です。  
その日は、  
なんて光なんだ、  
水の中の夢  
そして乾いた岩の上に住んでいますか？  
濁った木々が落ちる  
宇宙の雨によって、  
そして空をさまよう

未知の星の道、  
彼らを殺すこと。  
裸で寒い  
私たちは公海で震えるだろう、  
地下に住んで、  
私たちは影に隠れるでしょう。



（私は）

あなたは私でできています、  
純粋な結晶力  
壊れやすい氷に包まれています。

あなたは強いですが、  
巨大な泥が溢れる  
迷った心の中で、  
他の幻想への扉。  
昨日もまだ火は残っていた  
星空で話した  
乾燥した寒い世界の  
私たちが住んでいない場所。  
今日、迷い、翼もなく、  
すべてが悲しい、  
腐敗していて古い。  
ホットライトについて話す方法  
そして明るい火  
ルヴィアに震えたら  
そして私たちは高揚感を感じません  
星の高い夢？  
どのような意味と権利で  
温かい脳を広げましょう  
花の澄んだ空き地で、  
太陽によく粉碎されていますか？

(II) に準拠して、

生命の乾いた水  
強力にカットされました  
純粹で崇高な息吹  
あなたの崇高な考えについて。  
もう無理だ  
できない  
目を丸くして愛撫する  
物や生きた足跡、  
あなたの歩みの感覚

私は古風な焚き火に震える  
自分を失うこと  
そして、このようにあなたを失います。

(III)

あなたは私を放っておいてください、  
あなたを除いて、  
内星  
外観不明。  
私はあなたの魂のものを持っています  
そして、私はあなたの魂を持っていません、  
雲の孤独  
救いのない嵐の中で。

(IV)

キャロルが雪を照らし、  
あなたでいっぱい劇場  
あなたはそうではありません、  
あなたは何も言わずに去りました。  
戻らずに、  
あなたは戦い、私を鍛えます。

(V)

今日の午後、あなたのそばで、  
私たちは熱烈な音楽を共に生きてきました  
他の哀れな心の。  
知らないうちにやったのね  
あなたの未知の暗闇の中で。

部屋は寒い地下室になりました  
そして午後には太陽が疲れて震えます  
地平線の冷たい精神の中で。  
夕日のうねり  
紫色の脳を取り除きます  
糸杉のないあなたの黒い墓の中で。  
あなたはただの何者でもない  
そしてあなたの魂は私の希望を燃やします、  
リビング。  
空中にはマチャドの死んだ空気が漂っています。

(6)

すすり泣きたくない、  
まあ、できると思います。

同じことを経験し、違った考え方をし、翼のないことを想像すること。愛して感じない人、生きて震えない人、死んで自分を捨てないのは私ではありません。夕暮れは紫色で、土は薄く、糸杉は雨を降らせません。考えること、私たちは皆考えます。落ちても、私たち全員が落ちているわけではありません。

---

悲しいことばかり、  
巡礼者の魂  
自己として汚い。  
空気が振動し、  
そよ風に震える  
そして高い孤独。  
泣くことは何もありません、  
つかの間の嵐  
その他のため息。  
生きるのは恐ろしいことだ、  
壊れやすい息を耐える  
失われ、無色、  
心の奥底を見て、  
硬くて未知のキメラ  
それは愛ではないということ。  
魂の生きた宝、  
遠くの雨、  
欲望なく導入された。  
私たちは何も考えずに生きています、  
意図せず考えてしまった、  
私たちは脳なしで死にます。

---

## II。自己の魂。

### 6。 - 都市の詩



一人で街に行っていた  
古い。彼らは皆降りてきていました  
彼らの明るい頭。  
同じ家がありました、  
同じバーや通り。  
私の魂 - 郷愁の炎 -  
彼の黒い心に近づきました。  
子供たちはみんな遊んでいました  
思い出の目に  
彼は再び考え、感じました  
同じことですが、涙で、  
悲しみの涙、  
川と山の。  
そして私は血を持ってそこにいました  
生命、光、樹液の。

街は変わらない  
そして同じ炎を持っています  
私の記憶の中の精神の。  
街は生きており、翼があります。  
バーグマンイチゴを食べました  
そして元気よく寝ました。  
子供の頃。戻った  
そして私は衰弱した孤独に苦しみました。

---

## 7。 - ソネット



(私は)

あなたのイメージが私の顔に刻まれています  
厳しい愛と物忘れの力によって  
そしてあなたのきれいな顔は純粹なままです  
私の火の魂の中で、それがあなたの中で止まるように。  
あなたは私を欺き、ヴァラスの奥深くで  
あなたの女性の体から私は癒さない  
あなたからも、フォルデュロからも、私はあなたを見ることはできません  
希少な石炭の柔らかい心の中に  
私たちの時間はもう存在しません。風です  
彼を不安定な車に乗せた  
素早い翼で、彼は戻ってきません。  
私の魂は感情しか持っていません  
あなたのために、あなたとあなたの美しさを考えてください  
彼の甘い水が蒔く髪を。

(II) に準拠して、

あなたはもういませんが、あなたの川の名前です

スピリチュアルは私の絆を再び目覚めさせる  
私たちがあなたの膝の上で飲んだ水の  
渇きや寒さのない力強い愛の。  
あなたはもういない！あなたは去って去っていった  
私の柔らかい心の血  
そして私の猫の目の樹液。  
あなたが乗った電車に向かって泣きます、  
私は自分の命、魂、理性を奪います、  
そしてあなたの赤い太陽なしで私の墓に行きなさい。

(III)

地球は雪で覆われています  
そして空は黒さに満ちています。  
それで、あなたと私は、濁った厚い中で、  
私たちはわずかな転落から逃れるでしょう。  
心はため息をつきますが、動きません  
あなたの純粋な肉の生きた樹液  
また姿を復活させることも  
雨が降る私の血の中で背が高く、微妙です  
私たちの炎を再び団結させるものは何ともありません  
空中に乾いたため息はありません  
海には涙はありません。  
私たちの体は剥がれるでしょう  
水によって曇って腐っています  
お互いを愛し合うこと、そして私たちは泣くことができません。

## 8。 - 水

私の澄んだ目に透き通った水、  
肉のない私の肉に水のない水、  
私の心の中に火の水、  
水、水、水！

純粹で穏やかな地の春

ガラスの渴きの中で私のところにやって来ます、  
私があなたに対して抱いている渴きを溺れさせてやって来ます  
そして喉が渴きます。

純粹な水、私は水が欲しい、水を求めてください  
空気に包まれて空気がない。



## 9. -心の詩



(私は)

あなたは私を侵略します、

小さな闇の魂。

あなたは黒い目を力強く満たします

そして、あなたは私の未知の胸を呼びません。

あなたは、そしてあなたは、そうではありません、

折れた手で

あなたの残酷な血のために。

石の夜

私を待っています、なんてハンマーでしょう

岩でできた恩知らず。

あなたの中で私は歌うことができました、

あなたを愛し、あなたを崇拜しました

あなたの神殿は女性でいっぱいです、

透き通った詩の湖。

あなた、そして神ではない女性よ、

なぜ私は苦しみ、すすり泣くのか  
私の星があなたの存在に注がれました、  
死にかけている？  
太陽の鐘が私たちの川にやって来ます、  
そして鐘は鳴らされなくなり、  
天気が驚かせる夢の日々。

(II)に準拠して、  
夜や昼、  
来なかった濁度  
愛する魂たち。  
泣いてるぞ水  
地球を消さない神。  
霧と沈黙が包まれました  
胎盤では氷の血液によって制限されません。  
目を読んで、首を上げて、  
息を待つ。あなた  
あなたは川、海、夜、月です。  
石のように、骨のように、  
時間の鋼に敷かれたスラブのように。  
こうして、こうして…  
未知の未来の不可能な雨。  
空気、光、永遠の夜明け  
そして一瞬の亀裂。



## 10。 - 異物

外国機関

本体に入る

そして彼らは迷惑をかける、

彼らの正常さを防ぎます

機能している。

維持されるべきです

静けさ

そして、悪くはありません

状況。

まず避けなければなりません

合併症

そして守る

私の人生。

そして、はい、異物があります

人生で迷った、

小さな棘のように

古傷から。

時にはそれらは物体であり、

他は思い出

彼らが隠していること

視線の裏側

そして傷跡を残す

疲れた魂の中で。

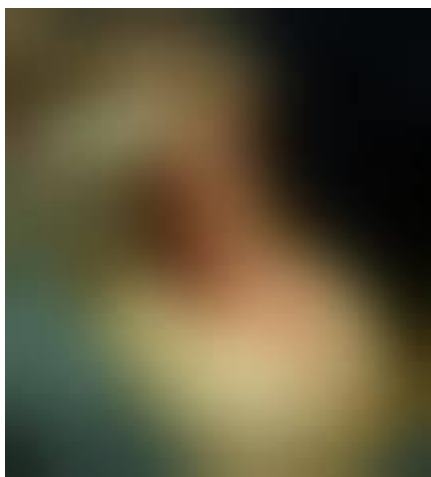
しかし、時間はゆっくりと進みます

悲しみと恐怖、

そして異物は遠ざかる

静かな葉のように

風が引きずるということ。



## 11。-最愛の人

彼女はゆっくりと歩きます、

そして沈黙の中で彼女の声が咲きます。

彼女の目には

明るい空の光

そして彼らの手の中に

足跡

隠された宝物の。

最愛の人は

止まらない川、

遠くの星

私に向かって来ています。

彼女の笑顔は影を落とします

そして心に火をつける。

花が目覚めるようだ

彼女がここにいるとき

そして彼の名前が書かれています

私の心の中で

色付きの書き込みで

自分を高く上げていること

そしてそれは私を幸せにします。



12。 - ソレダデス

孤独は記憶から消えていく、  
私たちが照らす漠然とした影、  
再生するための水または風  
悲しい息はすでに夢見ていました。

雨よ、私はあなたのところへ戻る  
視線を潤さないで、  
それはあなたの新しい精神ではありません  
それは私の眠っている心をよぎりました

孤独はあなたです、香油、  
逃げる悪魔は、  
彼らは灰の中で私を愛しているということ、  
濁って私を波打たせています。

生きることは時間だ、  
乾いた肺をつぶやく、  
あなたの声を聞き、あなたの声を聞きなさい  
後でロバのように夢を見ます。



13 に記載しております。私に向かって、（私）



黒いマントが広がると  
そしてあなたの手は私たちの言語を踊ります。  
唇が沈黙したり叫んだりするとき  
そして空間は水になります。  
住みにくい場所へ歩くと  
風ですら知らないこと。

緑と叫びの間に、  
常に存在、  
永遠に 永遠。

14。 - あなたのために。



火と詩の味を知っているあなたのために。

結晶のように、水、

朝風

それが光を取り囲んでいます。

現在の音のように

アイデアが表現されています

ウィンドウとして開く

呼吸する体のように

ささやき声、

私は静かに待っています。

結合する胞子のように

木と影の間

隠されていない孤独の。

15。 - 私に向かって、 (II)



人生を理解するあなたのために。

もう孤独も孢子もない、

戦うだけ:人生。

私たちは霧から日々去っていきます、

私たちは太陽を持ってきました

私たちの家へ。

そして霧と太陽と寺院の間:

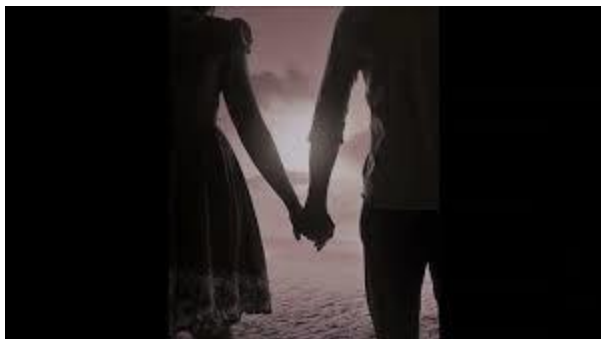
私たちは生き、続けます。

そしてまた実がなる、

再び私たちは輝きます、

また私たちになります。

## 16。 - 未解散の詩



未溶解の線

どの時間を失ったか

波が戻ってくる

夢も本質もなく。

新しいアイデアや新しい世界が生まれ、過去の忘却を無視した前代未聞の形を維持する木が生まれます。

すでに成熟した檜の木から、成長して順応し、私をリフレッシュし、高揚させ、励ます生き物が生まれます。

水の息吹だ

それは私を生き生きとさせ、生きさせます、

光の流れ

柔らかなメロディーの。

想像を絶する時間を潤滑する水の光がないと、思考は骨になります。

私たちが長い間忘れていた別れに別れを告げることはできません。ヌメンの古い瞬間が今戻ってきて、すでに馴染みがあり刺激的なインスピレーションを刺激しています。この高揚により、私たちはすでに存在していた神聖な存在に近づくことができます。



17。 - あの子。

見てるあの子  
窓辺で  
そして彼の天才性を反映しています  
そして彼の気持ち。  
取るあの少年  
あなたの手、  
あなたに電話しました  
そして笑う。  
あなたを作るあの子供、  
それはあなたを動かします、  
それはあなたを圧倒します。  
あの子、  
あなた、私たち、  
彼の兄弟、  
の家。

### III。 - 精神的な福祉



18。 - 新しい方法。  
何か貴重なものを見つけたいと思っています  
私を許すもの、  
難しい、  
個人の幸福を達成し、  
完全な自己実現。  
私はリラクゼーションを求めます、  
健康的な習慣、  
見つける  
霊のアタラキシア。

19。 - 個人の成長。

状況は混乱しています、  
無秩序な。

前進したい

自分のベストに向かって。

旅は個人的なものです

そして私は確信しています

私自身の再生の。

私は欲しいし、そうしなければなりません

集中、

反映する、

道をたどる

他の人はすでに始めているということ。

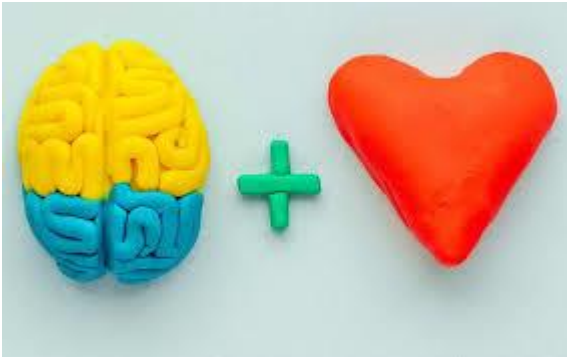


20。 - 内側を見てください。

内省の前提

私の失敗を受け入れたこと、  
犯した間違いについて、  
そして、はい、自己修正もです。  
変わるという考えです  
良い方向へ、  
私の期待を促すために、  
もちろん、いつも、  
堅固な基礎から。





## 21。 - 感情

私の悲観主義

私の楽観主義が私のアイデアを形作る場所、  
賢明なバスク人が言ったように、

その

人生の悲劇的な感覚

時代を象徴する。

もっと先へ進めてもいいかもしれない

そして考えてください、

例えば、

その気持ちは思考です

感情に繋がる。

管理できますか

私たちが呼ぶもの

心の知能指数？

## 22。-感情

感情、

私たちは知っています、  
感情と結びついています。

外から見なければならぬ

私の考え

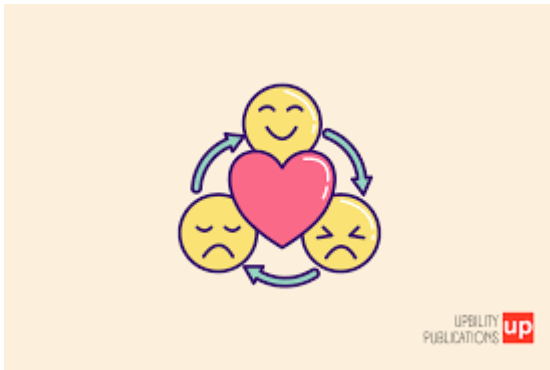
そして私の感情。

そして、その感情を受け入れなければなりません

そして、

忍耐強く、

彼らを手放せ。



## 23。 - 判決と事実

裁判

は 主観的 意見

むしろ事実は客観的な出来事です。

私たちが聞いたこと、

マルクス・アウレリウスは言った

は意見、

事実ではありません。

私が見ているのは単なる認識です

現実ではない。

クラウディア オズボーンはそう思った

事実は議論を引き起こさない、

しかし、意見。

そこで、

非常に多くの現実

私たち自身のように。

アナイズ・ニンは言った

私たちは物事をありのままに見ているということ、

彼らとは違います。



## 24。 - 信念体系

本当だ、  
非常に可能です、  
信念体系を持つこと  
幸せをもたらします  
と福祉。

持っていない  
反対のことを暗示する可能性があります、  
つまり、  
不安  
そして懸念。

自信を持たなければなりません  
何か、  
保管してください、  
彼の世話をする  
そして感謝してください  
彼が当然受けるに値する。



## 25。 - 戻る

ああ、ああ  
タイムトラベル、  
後ろへ、  
発見する  
私がか子供だった頃、  
それは今も私の中に生きています、  
私の中に！  
旅行を始めましょう  
父親として、  
あるいは第二の父として、  
そして私を助けてください、  
見た目が良くなった、  
私はもっとオープンです、  
もっと整理整頓して、  
より効果的。



## 26。 - 内なる変容。

すべては許しから始まります  
愛する人たちを許してくれたことに対して、  
停止、  
最後に、  
自分を許して、  
そして彼らに許しを請いなさい。  
あるいはもっと良いのは、その逆で、  
私は自分のことをとても愛しているので、  
そして今、彼らはもうここにいません。  
許して欲しいと頼む。  
そういうわけだ、  
和解の道、  
からの離陸の  
私たちの内なる変容。



27。 - 有害な人を避ける。

仕事は難しいです。

離陸しなきゃ

それらの人々の

強い負荷がかかる

ネガティブなこと。

彼らは私の邪魔をします、

彼らは罫を仕掛けた

車輪に

私の車の。

ただ見ればいい、

彼らの言うことではない、

しかし、彼らの行動では、

あるいは彼らは私をやります。

これはどのようにできるのでしょうか？



28。 - 変化を受け入れる。

簡単じゃない。

これは仮定しています

残す

もはや役に立たないもの、もはや役に立たないもの。

プロジェクトを追求しなければなりません

って感じ

しかし、それらは私にとって役立つということ、

それは合理的です

そして、私は良くなるということ。



## 29。 - 心と心。

続けなければなりません

適応症

私の心の。

こいつは俺に見せてくれる

目に見えない現実、

存在しないもの、

内部にあるもの

そして深い、

「小さな王子」と書いてありました。

心は私に言うでしょう

それは合理的です、

何が可能なのか、

もっと便利なものでも。

心は私に感じさせるでしょう、

私を前進させてくれるでしょう。

公平だろう

その心と心

一斉に作業し、

完全なバランスで。



30。 - 自分のことは自分でやりなさい。  
私は最善を尽くさなければなりません、  
アクセサリーではなく、  
しかし、主なことは、  
本当に重要なこと  
エネルギー  
私が他の人に与えるもの  
投資でなければなりません  
生産的  
そして、これは私に戻らなければなりません。



### 31。 - 内なる対話。

この対話は私をもたらします  
それ自体の強力なエネルギー。  
彼女から、  
大部分は、  
私の幸福次第です。  
そのエネルギーが欲しいなら  
豊富で収益性が高いこと、  
内なる対話  
でなければなりません  
ポジティブ。  
私は基本的に  
不完全、  
しかし、  
利用できる  
その不完全さ  
改善する  
そして自分自身を評価します  
常に。



32。 - 「ノー」と言う方法を知っている。

とても難しいです、  
でも強化したいなら  
私のキャラクター、  
できない  
状況を作り出す  
彼らが私を傷つけたということ。  
その瞬間、  
頼らなきゃ  
私自身、  
自分を愛しなさい、  
抱きしめて。  
私の脳では、  
自己愛  
そして見知らぬ人  
彼らは同じです。



33。 - 自分のための時間を見つける。

必要だ

瞑想の時間

自分のことを考えるには、

私のニーズでは、

世界を見る私のやり方で

そして人生。

の瞬間

短くすることもできます、

しかし、はい一定です、

日記、

スペースを作る

いつもの仕事で。



34。 - お願いまたは助けてください。

喜ばせることで、

頑張っ、

アイデアで

少なくともリモートでは

何か返ってくる

私が送るエネルギーの。

しかし、

助けの手段

旅行は一方通行であること、

報酬を期待せずに

選択肢があるなら、

ほぼ好み

2 番目のオプション。



35。 - コミュニケーションが良好。

欲しい

私の意見を述べてください

最大限の謙虚さで

そして、私はうまく解釈しなければなりません

メッセージ

私の対話者の。

私もうまくコントロールしなければなりません

私の感情

正しく解釈するために

その人のメッセージ

目の前にあるもの

私も避けなければなりません

罪悪感、

外国または自国の。



### 36。 - 責任を持つ。

責任を持つということは  
これから送る人生を受け入れてください  
来るにつれて  
そして困難を克服しようと努め、  
常に文句を言わずに  
そしてバルダウェイでは、  
不公平かもしれないが  
状況。

したがって、私が責任を負わなければなりません  
私がコントロールできるものについて、  
そして必要なスキルを習得し、  
適切な変更を加える  
そして、必要のないものは脇に置きます。  
こうやってそこにたどり着こうとする  
私の深い自己に  
そして平和であること  
私自身と。



37。 - 自分自身を受け入れ、信頼する。  
私は人生を受け入れなければならない  
そのまま  
そして、  
諦めからは程遠い、  
私を追い出してください  
何が気になるのか。  
これが私の仕事のやり方です  
より良い生活のために、  
そうでなくても  
私が望んでいたもの。  
人生は私が受け取る贈り物です、  
明示的にそれに対する権利はありません。  
したがって、私の義務はそれを理解することです、  
状況を注意深く観察し、  
これらが私に知らせてくれるように  
前進への道。  
最後に、私は信頼しなければなりません、  
まず私の中で、  
そして他のものでは、  
待っている  
最高のものは内側から来るということ  
そして私に充実した人生を与えてください  
そして本物。



### 38。-瞑想

瞑想の実践

あなたは私を助けなければなりません

自尊心を高めるために、

前向きに開くこと

他の人たちへ、

強化される

私の精神的かつ生命力のあるエネルギー。

。.....

大切なのは、時には、

何じゃない

しかし、その方法、

方法論の適用

おお、美しい道よ

だから、簡単に、

私の行動はもっと良くなるでしょう。

---

見つけなければなりません

安全な環境を見つける

そして本当にスピリチュアル

それで心を開くことができます

そしてエネルギーを展開します

中に入れて持ち歩くもの

大切です

見ることに慣れる

性急に判断することなく、

現実をありのままに見ようとして、

無条件。

深く呼吸できる、

輝く内なる光を放射する

そして祝うように拡張します

私の鼓動と人生の鼓動。

---

品質

自然であることです

そして自発的。

これは仮定しています

受け入れる

人生の善

そして常にシンプルさを求めます、

明確な説明、

影からの照明。

自発的に生きるとは

心から生き、

心を使って

しかし、避ける

こいつが俺を使うって。

調和を求めることは

自分の内なる葛藤を解決し、

自分の知恵の中から導き出し、

つまり、自分の人生の流れです。

---

私が歩まなければならない道

は深い感情の1つです

そして深い

それは重要なエネルギーを更新します。

そんな感じだ

火の扱い方

しかし、自分自身を燃やすことなく、

代わりに、私に利益をもたらします

彼の光の

そしてその暖かさ。

私は自分の体を感謝しなければなりません、  
落ち着く、  
欲しい。  
心を奪われてはならない  
ネガティブな考えのせいで  
そしてそれは実際に多くのことを行うことができます  
病気にならないように。  
私の体は単なる家ではありません、  
私の安息の地、  
私の行動のためのツールでもあります  
物を手に入れるために。

私の体に落ち着いてください  
感じ、適切にチャネルすることです  
私の感情、  
十分に生きる。  
それを知るために来た  
体は純粋なエネルギーであり、  
充実感を求めるエネルギー  
重要な目標として。  
旅には次のような段階が含まれます  
感情、  
願い、  
パワー  
そして最後に愛して、  
コミュニケーション、  
明瞭さ  
と知恵。

---

ガンジーは愛だけでは十分ではないと言いました  
しかし、知恵を持ってそれをしなければなりません。  
心は啓発されなければなりません  
一つになる愛の力で、  
統合および補完します。

## 精神と物質の融合

今すぐここでやらなければなりません。  
私は今を豊かに生きなければなりません。  
過去から抜け出さなければなりません、  
恐怖の  
そして悪い記憶について、  
しかし、未来の、  
私たちを生きさせない期待について。  
心を落ち着かせるために瞑想するのは私にとって良いことです、  
彼の継続的な動揺を制御するため。

## グローバルな体験

人生に感謝しなければならぬ、  
世界へ、  
私たちが愛する人々。  
深い気持ちに違いない  
それが広がる  
そして、それは私に必要なエネルギーを与えてくれるということです。  
このエネルギーは私に健康、強さ、活力を与えてくれます。



### 39。リラクゼーション

リラクゼーションは良いセラピーです  
うまく対処する必要があるということ  
日常生活の困難。

どうにか

リラクゼーションは平和と静けさとの再会です。

このように理解すれば、リラクゼーションは私を助けるでしょう  
ストレスを克服するために

そしてそれは私にとって真のエネルギー源となるでしょう、  
健康と平和の。

このようにして私は自分の人格を強化します、

そして必要な冷静さを得る

障害を予防するため。

したがって、私はバランスの領域に入ります、

平和の、

静けさ

そうすれば、私が普段送っているストレスの多い生活に対抗できるでしょう。

---

リラクゼーションは間違いなく

とても良い感情療法

そしてそれは私が和解するのに役立ちます

自分と

そして他の人たちと一緒に。

---

リラクゼーションは私にとって何をしてくれるのでしょうか？

これらの利点には、次のようなものがあります

自分の体についての知識。

-身体的および精神的ストレスの軽減。

-血液中のアドレナリン量が減少しました。

-精神的な注意力と集中力の発達。

私は常に自分自身と対峙しています

挑戦に。

これを行うために、私の体は作用します  
警戒心を抱く  
そしてそれらの臓器をさらに動員します  
それは応答を引き起こします。  
リラクゼーションは私を許します  
私の緊張を取り除いてください  
体の輪郭を整えることで  
通常の操作に。

モチベーションは非常に重要です  
そして私は言葉を選まなければなりません  
彼らが私に何かを教えてくれるということ、  
バランスのような言葉、  
静けさ、  
落ち着く。  
同時に私は選択しなければなりません  
個人的なフレーズ、タイプのフレーズ  
「気分がいい」と  
そして、その意味に依拠して、  
私は心の平安に到達します。  
急いでいてはいけない  
しかし、不変性を持って  
到達する  
静けさという私の目標。

選択しなきゃ  
一日の最も好機な時間帯、  
彼が持っていないもの  
緊急に解決すべきことは何もありません。  
朝に  
開発と意志、  
午後は疲労を解消します  
そして蓄積された緊張。

選ばれた場所  
暖かい義務、  
快適、  
静かな、  
薄暗い光で、  
空気が行き届いた。

いつも先に進みます  
非常にゆっくりと優しく、  
それ以上遠くまで行かずに  
私の可能性。

呼吸はとても重要です。  
それは実際には心と体の間の架け橋です。  
うまく使えるなら、  
なんとかリラックスできる  
そして気分はずっと良くなります。  
呼吸がゆっくりになればなるほど、  
私にとってはより鎮静剤になるでしょう。  
インスピレーションを与えることで考えることができます  
エネルギーを得ること、  
落ち着いた、  
静けさ；  
そして息を吐くと想像できます  
それが動揺や不安を拡大させる  
そして落胆。  
これらすべてがさらに激化するでしょう  
のリラックスキャラクター  
私の運動。

---

よくリラックスするには、  
連絡しなきゃ  
私の身体的および精神的環境。  
リラックスすることを学ぶことは私に教えてくれるはずで  
すべての筋肉を緩めてロックを解除しますが、なんとか落ち着くこともできま

す  
私の感情。  
リラクゼーション、  
それは体と心の交わり状態です、  
状態の閾値でもある  
さらに深く、  
瞑想のもの。  
これがリードする方法です  
私の本当の自分、私の内なる自分。

---

日常生活のために必要です  
大量のエネルギー  
私の体は深い休息と適切なリラクゼーションから得られ、  
正しい呼吸  
そして健康的な食事。  
これらすべてのエネルギー源のうち、  
睡眠とリラクゼーションは  
エネルギー消費量が少ないもの。

---

さらなるリラクゼーションのために、  
仰向けに寝てもいいよ、  
足を少し離して  
そして腕は地面に置かれ、  
体の両側に、  
彼とは少し離れています。  
目を閉じるわ  
そして鼻からゆっくり呼吸します、  
心を集中させる  
私の呼吸リズムの中でのみ、  
腹部タイプが可能であること  
（お腹が腫れる）。

---

心的イメージを視覚化することは非常にポジティブです  
それらは私の中に幸せな感情を呼び起こすということ。

これにより、内向きになるために必要な静けさが得られます  
そして深くリラックスしてください。

私に思い浮かぶどんなビジョンでも

穏やかな気持ち

有効です:森林、

山、

海、

風景。

何度も

私は集中します

バスティアゲイロ（コルーニャ）のビーチを記念して、

日没時に太陽の方を見ると、

目を閉じて、

彼の光を受けて、

彼の温かさ、

彼のエネルギー。



---

オールラウンドなりラクゼーションでストレッチができます  
そして不活性な体の位置を採用します。  
足と腕は休んでいます、  
圧力をかけずに、  
目を閉じて、  
ゆっくりとした安定した呼吸。  
最後に、雰囲気は暖かくなります、  
落ち着いて  
落ち着いた。



40。 - 歩く。

道を作った

個人の幸福を追求するために、

それらの鍵の

それは私を気分良くさせます。

活性化しました

私の感受性、

私のエネルギー、

私の内なる自分。

ついに学びました

リラックスして、

やる気を起こさせる、

常に健康的な習慣を維持すること、

リラックス習慣。



