

## Correr para Evoluir estando presente

Me dissolvo no espaço, não existem limites entre meu corpo, o chão, a paisagem. Entrei em fluxo, me sinto pleno e canal da expressão da vida. Em cada inspiração manifesto a vida penetrando com meus pés e minha energia as entranhas da terra, fazendo a gravidade me lembrar do quanto estou vivo e da alegria de estar neste planeta.

A cada expiração, morro, me liberto, me reconecto com minha essência e minha existência espiritual tendo uma experiência neste corpo.

Procuo transformar cada um dos meus treinos em uma oportunidade de evolução integral.

Fisicamente, vou me aterrando, saindo do meu modo padrão de excesso de atividade mental e falta de conexão com outros aspectos do meu ser, sinto a energia vital circulando pelo meu corpo, meus sistemas entrando em estresse e funcionando milagrosamente.

A intensidade, chacoalha minhas emoções e sentimentos, o desconforto físico faz aparecer meus fantasmas internos, minhas resistências, medos, inseguranças, alegria, prazer, raiva. Perceber as emoções intensificadas mascaradas pela inércia da rotina, são um presente e vão abrindo meu cardíaco, me permitindo ficar mais vulnerável e aberto a mim mesmo e ao outro.

Mentalmente, o treino é um presente, os pensamentos vão rareando, observa-los vai me permitindo estar cada vez mais presente, e de repente da fonte, começam a surgir ideias, gestalts, percepções ampliadas da realidade. Este é meu laboratório de inovação.

Espiritualmente, descanso na presença, liberdade e com meu estar desequilibrado pelo exercício, Sou o Divino manifestado, abro espaço para esta conexão.

Os treinos longos, me dão a possibilidade de encontrar gente de todos os tipos em todas as circunstâncias, e vou me sentindo cada vez mais aberto e conectado com todas as pessoas na experiência de ser humano, um compaixão invade meu ser.

As paisagens vão se incorporando a mim e eu a elas. Sou natureza, tudo evolui, manifesta-se a vida momento a momento, e antes de toda manifestação, está o que sempre estive e que nunca foi, a Consciência....Me dissolvo....