No sé

Humildad

Digo no sé, respiro y dejo ir toda la importancia
de las ilusiones mentales.
No sé, nunca he sabido y nunca sabré
si creo a la mente programada.
Mi personaje se construye con pensamientos
heredados de otros que no sabían,
mi cultura se basa en suposiciones.
No supongo, digo firmemente: no sé.
No adivino, digo sencillamente: no sé.
Y siento.

*

No dudo. Me libero de la confusión
reconociendo que no sé.
No fabrico historias y culebrones,
digo no sé y vuelvo al ahora,
el único momento que comparte mi realidad.
¡No tengo por qué saber!
¡No tengo por qué comprender ahora mismo!
No sé.
Siento el espacio en donde permito el Ser.

*

Uso el pensamiento de las formas solo para las formas,
para los objetos del tiempo y el espacio.
No me dejaré guiar por el miedo.
Me libero de la ilusión de mi aparente conocimiento.
Dejo espacio para que aflore la auténtica inteligencia.
Digo interiormente no sé y me abro a saber de verdad.

*

Me uno a la vida en sus decisiones, soy uno con ella.
En la experiencia de la verdad no tendré duda y sabré.

¿Quién?

Sentir el Ser

Deseo recordar mi Ser. Deseo sentirlo.
Relajo totalmente el cuerpo.
Respiro profundamente.
Me preparo con una distensión.
Siento el silencio dentro de mí.
Suelto cualquier pensamiento.
*
Atento y en total calma, me pregunto internamente:
¿Quién experimenta?
No intento contestar. Respiro y siento.
*
¿Quién está aquí y ahora?
Escucho absolutamente aquietado y en paz.
*
¿Quién escucha? Siento.
*
¿Quién siente?
*
Escucho el silencio en profunda atención, enfocándome en mi centro.
Empiezo de nuevo:
¿Quién experimenta?
*
¿Quién está aquí y ahora?
*
¿Quién escucha?
*
¿Quién siente?
*
Me pregunto muy lenta y profundamente:
¿Quién soy?
*
Y respiro hondo sintiéndome totalmente.
Vivo el sentir de mi Ser en un profundo silencio sin fondo.
Me dejo en el Ser.
*
Una vez que he sentido mi Yo profundo, no le dejaré fuera de mi experiencia. Lo recordaré a lo largo del día.
En mis actividades, hoy recordaré interiormente "el pensamiento y Yo",
"mi actividad y Yo", "mis palabras y Yo", "mi cuerpo y Yo".
Siento presente al Yo profundo en mi vida cotidiana.