# Yo siento

## Acepto el sentir

Me sensibilizo a la emoción en el mismo momento de sentirla.
Estoy presente en ella, permito que la luz de mi conciencia
inunde mi sentir y lo extienda.
Centro toda mi atención sin pensamiento en esta energía.
Me paro a escuchar mi sentir, cualquiera que sea, en silencio.
Siento mi tristeza.
Siento mi miedo, siento mi ansiedad, siento mi dolor.
Es mi hijo. Es mi expresión interna.
Respondo a esta llamada con mi atención.

*

Ahora, dejo de dar nombre a lo que siento.
Suelto toda la historia y me abro a sentir.
Yo siento

*

Y respiro. Entrego toda mi conciencia a la experiencia.
Yo siento.

*

Me entrego a sentir todo lo que hay más allá de lo que creo.
Permito este sentir. Dejo que se extienda y que sea tal cual es.

*

La energía se extiende a medida que la atiendo en silencio.
Respiro y me enfoco en mi sentir
durante todo el tiempo que mi sentir requiera.
Confío en el proceso. Permito este sentir.
Yo siento.

*

Abrazo y permito plenamente lo que sucede dentro de mí.
Capa tras capa, el sentir se abre sin pensamientos.
No importa que lo entienda o no,
ahora lo acepto y lo dejo ser.
Yo siento.

*

Si ocasionalmente surge llanto, lo dejo fluir sin interferencias.
Permanezco respirando en mi sentir, dejando que se abra,
sin permitir que mi mente haga historias,
sin investigar, sin buscar solución, sin reparar
ni intentar que el sentir se vaya.
Ahora no es el momento de pensar cómo pasó o por qué.
Yo siento.