Suelto, siento, Soy

Me doy

La mente suelta al cuerpo.
Suelto el tiempo.
Suelto todo.
*
Me doy a este momento.
No me aferro a nada.
No sujeto ningún pensamiento. Lo dejo ir.
*
No toco ninguna percepción.
No me aferro a nada.
No necesito sujetar nada.
No me sujeto a nada.
Solo siento mi Ser.
Suelto, siento, soy.
*
Siento la vida dentro de mí.
Siento el silencio. Se abre mi corazón.
Me disuelvo.
Suelto, siento, soy.
*
Suelto cualquier idea sobre mí.
Dejo ir el concepto del yo.
No toco ninguna forma.
No toco ninguna idea sobre mí.
No toco ni mi nombre ni mi forma. Los dejo ir.
Dejo todo como está. Me doy.
Suelto, siento, soy.
*
Me entrego. Me disuelvo.
Siento el Ser.
Suelto, siento, soy.

En este momento está mi felicidad

Siento el goce de Ser

En este momento está mi felicidad.
Sin atadura alguna,
sin pensamiento exigente,
ni recuerdo carente,
sin temerosa espera,
en este momento habita mi libertad.
Y toda alegría surge de mi centro.

*

En este momento,
aquí y ahora,
siento mi felicidad.

*

No sujeto nada, ninguna idea,
ningún nombre, ninguna forma,
ninguna relación, ninguna atadura.
Nada.

*

Todo.

*

En este momento, sin duda alguna,
está mi felicidad.