

HACERTE PRESENTE: TOMAR CONCIENCIA DE QUE ESTÁS VIVO

Estoy aquí,
soy consciente de mi presencia.
Estoy aquí,
soy consciente de mi presencia.
Tengo la información y la idea de que estoy vivo
pero quiero tomar conciencia de mi existir.
Respiro y me doy cuenta de que estoy respirando.
Miro de nuevo y lo compruebo,
continúo respirando.
Oigo algunos sonidos y escucho mi propia voz,
soy consciente de ello porque estoy mirando.
Mientras miro y escucho
me construyo como un ser humano.
Me estoy haciendo inteligente
desplegando la libertad y amando.
Soy la fuerza del entendimiento,
está presente en mí la sabiduría
que me hace capaz de comprenderlo todo.
Y aunque hay situaciones de mí mismo,
de los otros y del mundo que no entiendo,
ahora sé que las puedo entender.
Soy un ser que se expande,
en mí está la libertad.
Me he ido haciendo libre en el tiempo.
Y aunque hay realidades que me esclavizan
y miedos que me acompañan,
afirmo que puedo hacerme libre y vivir sin temor.
Soy un ser de amor,
capacitado para amar,
pero hay zonas de mi persona que están cerradas,
algunas que conozco y no he podido integrar
y otras a las que no he podido acceder,
pero desde mi ser abierto sostengo
que voy a aprender a quererme y a querer.