

## **Recibiendo la instrucción**

Sin buscar nada extraordinario ni especial,  
sin pretender ni tratar de comprender,  
escucho estas palabras surgir de mi mundo interior,  
y sigo las instrucciones con precisión,  
notando como al hacerlo,  
el resultado se manifiesta por sí sólo, sin ningún  
esfuerzo.

## **Relajando el cuerpo**

Una tarde de verano me convertí en el océano  
y el sol reflejó su luz en la espuma.

**Recordando que no soy el cuerpo,  
sino la consciencia capaz de observarlo respirar,  
observo el aire que entra  
y observo el aire que sale,  
notando como al hacerlo mi cuerpo se relaja  
por sí sólo, sin ningún esfuerzo.**

Entonces dos amantes caminaron sobre mí  
dibujando con sus pies corazones.  
Fue cuando unos niños me moldearon con cariño  
transformando mi figura en castillo.

**Profundizo mi relajación  
escuchando Yo en la inhalación  
escuchando Soy en la exhalación.**

Esa tarde de verano, en la playa de Nosara  
convertido en el océano fui dejando que pasara  
mi blancura fue testigo de la espuma en sincronía  
que bañó mi cuerpo entero de frescura y de alegría.

**Escuchando Yo, escuchando Soy,  
sintiéndome muy bien.**

Entonces los caracoles se enterraron muy adentro  
convirtiendo mi interior en laberinto.  
Fue cuando vino el agua y fui de nuevo sal  
divirtiéndome en la espuma de la mar.

**Escuchando Yo, escuchando Soy...**

## Descansando el corazón

**Muy bien, excelente.**

**Observando los sentimientos desde adentro,  
recuerdo que soy el alma que habita en este cuerpo  
y le permito al corazón descansar.**

El que escucha esta canción hallará en su corazón...

**noto cómo al observar los sentimientos,  
estos se disuelven en la profunda paz de mi universo interior,  
permitiéndole al corazón descansar.**

Pescaditos de colores figurillas de cristal,  
llamativos caracoles enterráaaandose en el mar  
enterráaaandose en el mar.

**Observo el surgimiento, el devenir y la disolución de cada  
sentimiento.**

Dicen que en el bosque viene caminando un cuento  
**un sentimiento que surge... y se disuelve**  
cuentan que aquel cuento viene persiguiendo el viento

dicen que aquel viento viene tarareando un canto u uuuu  
**otro sentimiento que surge.... y se disuelve**  
cuentan que aquel canto es el que alimenta al mundo  
**otro sentimiento...**  
de amor oooo de amor de amor

El que escucha esta canción hallará en su corazón...  
**noto cómo al descansar el corazón,  
se hace más grande la distancia entre un sentimiento y el siguiente  
y se abre la puerta del jardín interior,  
adonde siempre esté descanso y está paz.**

Manzanitas escarchadas, palomitas de maíz,  
bicicletas y empapadas las cigüeñas de París,  
las cigüeñas de París.

aaaaaaaaa

**Cuánto descanso, cuánta paz.**

El que escucha esta canción hallará en su corazón:  
el secreto de esos ratos tan repletos de ilusión  
de princesas y en castillos travesuras de chiquillas,  
travesuras de chiquillos.

**Qué descanso más profundo,  
cuánta paz...**

## **Aquietando la mente**

¡Voy a cambiar mi cincel!  
No quiero picar más la piedra:  
prefiero esculpir en mi alma  
con la experiencia como herramienta.

**Le permito a mi mente aquietarse  
observando los pensamientos surgir y disolverse.**

¡Voy a cambiar el papel!  
No quiero usar más la tinta  
prefiero escribir en mi alma  
con la verdad como palabra.

Escuchar será necesario,  
callar será voluntario  
la vida hablará conmigo  
de cosas sin comentario.

**Un pensamiento que surge y se disuelve  
en la profunda quietud de mi universo interior.**

**¡Qué bien se siente esto!**

¡Voy a dejar de creer!  
No voy a buscar en los libros:  
prefiero los laberintos  
a los argumentos siempre distintos.

Reír será necesario,  
morir será voluntario,  
la muerte será una amiga  
viviendo en mi vecindario.

¡Voy a cambiar mi cincel!

¡Voy a cambiar el papel!

**Un pensamiento que surge...**

¡Voy a dejar de creer!

**y se disuelve.**

**Cuánta quietud, cuánto silencio.**

**¡Qué descanso más profundo!**

## **Saliendo de la meditación**

**Sintiéndome muy bien,  
escucho con la intención de regresar.**

A veces la vida murmura secretos en mi oído  
que escucho perplejo venir desde lejos  
del mundo que ocultan los espejos.

A veces la vida se atreve a decirme tantas cosas  
que son tan hermosas que callan mi boca  
y llenan mi pecho de aroma de roooooosas.

**Sintiéndome muy bien de haber alcanzado mi propósito  
sintiendo un profundo agradecimiento  
regreso a la cuenta de 9... 8... 7...  
Escucho con atención.**

A veces la vida me sale al encuentro en una esquina  
sonrisa traviesa con ropa de niña  
jugando rayuela con una amiga.

A veces la vida cubre con vendajes mis heridas  
consuela mis penas y me hace promesas  
que arrancan de mi alma las tristezas.

**Sabiendo que me va a resultar muy fácil y natural  
integrar el resultado de mi elección en mi vida cotidiana  
regreso a la cuenta de 6... 5... 4...  
¡Qué bien!**

A veces la vida se asoma curiosa y atrevida  
por alguna rendija por ahí perdida  
y me guiña un ojo  
a veces la vida.

**Sabiendo que lo que elegí Ya Es,  
regreso a la cuenta de 3... 2... 1...  
¡Qué bien me siento!**

---