

Wie glücklich bin ich,

wenn ich nur bin.

Wie glücklich bin ich nur im Sein.

Ich bin einfach hier,

das Leben in meinem Körper fühlend,

dass ich lebe und atme,

dass ich fühle,

dass ich denken kann,

dass ich nicht denke.

Festzustellen, dass ich sehe,

auch wenn ich sehe und

nichts Spezielles und Konkretes sehen möchte.

Weil alles gut ist.

Alles ist in Ordnung.

Alles ist gut.

Fühlen meinen Körper

Und den Raum, den er füllt

Und dass ich mich bewegen kann,

auch wenn ich sehr sehe stille bin.

Und das Rauschen der Dinge hörend,

ihr Hin und Her,

ihr Seufzen und Reiben,

ihre Stille und ihr Getöse.

Und ich bin weiter hier,

entzückt, glücklich,

ohne Eifer, ohne Bestreben,

ohne Groll, ohne Klagen,

ohne zu warten und ohne Sehnen,

weder Pein, noch Langeweile.

Ich bin hier

Seiend, seiend

Wie glücklich nur im Sein!

Vicente Simón

¡QUÉ FELIZ SOY!

(Vicente Simón, 03 de Abril de 2012)

¡Qué feliz soy cuando sólo soy!

¡Qué feliz soy sólo siendo!

Estando sencillamente aquí

Notando la vida en mi cuerpo

Sintiendo que vivo y respiro,

Que siento.

Que puedo pensar

Que no pienso.

Comprobando que veo,

Aunque miro y no quiero ver

Nada especial ni concreto.

Porque todo está bien

Todo está bien, todo es bueno.

Sintiendo mi cuerpo

Y el espacio que ocupa

Y que puedo moverme

Aunque me esté muy, que muy quieto

Y escuchando el bullir de las cosas

Sus trajines, suspiros y roces

Sus silencios y estrépitos

Sus señales de vida, su estruendo

Y yo sigo aquí

Encantado, contento

Sin afán, sin empeño

Sin rencor, sin lamento

Sin espera ni anhelo

Ni angustia, ni tedio

Sigo aquí

Siendo, siendo

¡Qué feliz, sólo siendo!