

Preparing for
Silence

I cross my legs
I place my hands on my knees
I make my back very straight
I tell my body to be still
I tell my mouth to be quiet
I take a deep breath
I close my eyes
I make Silence
And feel my love.

Preparando para
Silencio

Cruzo las piernas
Pongo mis manos en mis rodillas
Hago mi espalda muy recta
Le digo a mi cuerpo que se quede quieto
Le digo a mi boca que guarde silencio
Respiro hondo
Yo cierro mis ojos
Hago silencio
Y siento mi amor.