

Poemas Sesión 7: Autocompasión, tratarnos de forma amable

Rupi Kaur

pensamos que estamos perdidos
mientras nuestras partes más
completas y ubicadas
están en algún lugar del futuro
nos postramos de pies y manos
pensando que la superación personal
nos ayudará a llegar a ellas
pero esta basura de encontrarse a uno mismo
no va a terminar nunca
estoy cansada de posponer la vida hasta
tener más información sobre quién soy
soy una persona nueva cada mes
voy y vuelvo constantemente
sólo para irme de nuevo
nuestras partes más completas no están en el futuro
están justo aquí
en el único momento que existe
no necesito que me arreglen
me pasaré Toda la vida buscando respuestas
no porque sea una mitad incompleta
sino porque soy lo suficientemente brillante como para
seguir creciendo
todo lo que necesito para vivir una vida intensa
existe ya en mi

- Estoy completa simplemente porque soy imperfecta-

Se sintió el amor. Hafiz

¿Cómo pudo esta rosa abrir su corazón
Y entregar al mundo todo su belleza?
Sintió el aliento de la luz contra su ser,
De otro modo, todos seguiríamos demasiado asustados.

Primera lección. Philip Booth

Túmbate hija, deja que tu cabeza se recueste en mi mano,
Suavemente te sostendrá.
Esparce tus brazos con amplitud, descansa en la corriente
Y mira hacia arriba, a las gaviotas.
Un hombre boca abajo flota boca abajo.
Lánzate y andarás pronto donde esta marea desemboca en el mar.
Hija, créeme, cuando te canses en el largo viaje hacia tu isla,
Túmbate y sobrevive.
Igual que flotas ahora, mientras te sujeto y te dejo ir
Recuerda lo que te dije:
Cuando el miedo amenace tu corazón
Túmbate suave y amplia hacia las estrellas lejanas,
Recuéstate y el mar te sostendrá.