



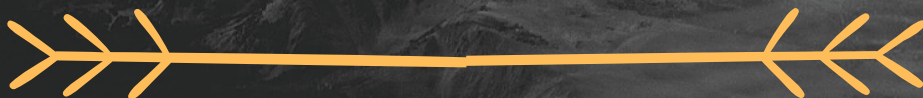
CÓMO ME CONVERTI EN GUERRERO

JEFF FOSTER

Alguna vez huí del miedo
y entonces el miedo me controlaba.
Hasta que aprendí a sostener el miedo como a un
recién nacido,
A escucharlo, pero no a rendirme, a honrarlo,
pero no a adorarlo.
El miedo no pudo detenerme más,
caminé con coraje en la tormenta.
Aún siento miedo, pero ya no me posee.

Alguna vez, sentí vergüenza por ser quien era,
E invité a la vergüenza a habitar mi corazón,
Le permití arder, y ella me dijo:
“Solo estoy tratando de proteger tu vulnerabilidad”.
Agradecí a la vergüenza con cariño,
y puse los pies sobre la senda de la vida nuevamente,
Desvergonzado, más bien con la vergüenza
como un amante.

Alguna vez, tuve gran tristeza enterrada en lo
profundo de mi. la invité a salir y jugar,
Lloré océanos. Mis conductos lagrimales se secaron,
y allí encontré gran dicha,
justo en el centro de mi aflicción.
Fue el hecho de que se me rompiera el corazón lo que
me enseñó cómo amar.



Alguna vez, tuve ansiedad, una mente que no paraba,
pensamientos que no se silenciaban.
Entonces dejé de intentar silenciarlos y me salí de la
mente y me volví a la Tierra, al barro,
Donde me sostenía fuertemente como un árbol,
firme, seguro.

Alguna vez, la rabia ardió en las profundidades,
y llamé a la rabia para que salga a la luz,
Sentí su poder estremecedor, sentí mi corazón latir
con fuerza y hervir mi sangre.

Y finalmente lo escuché. Y grité:

“¡Respétate a ti mismo con todas tus fuerzas ahora!”

“¡Dí tu verdad con pasión!”

“¡Dí no cuando quieres decir no!”

“¡Camina tu camino con coraje!”

“¡No permitas que nadie hable por ti!”

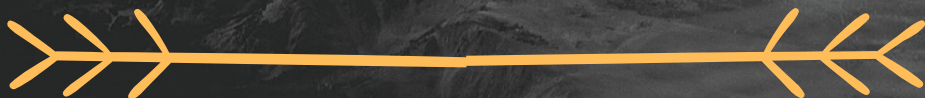
La rabia se transformó en una honesta amiga,
una guía en quien confiar,
en un hermoso niño salvaje.

Alguna vez, la soledad caló hondo, intenté distraerme y
anestesiarme,

Buscaba gente, lugares, cosas...

Incluso aparenté ser “feliz”.

Pero pronto tuve que dejar de huir
y caí en el corazón de la soledad,
y morí y nací de nuevo.



En una exquisita soledad y calma
que me conectó con todas las cosas.
Entonces ya no estuve más desolado,
sino solo, con Toda La Vida.
Mi corazón se convirtió en Uno
con todos los otros corazones.

Alguna vez, huí de los sentimientos difíciles.
Ahora, ellos son mis consejeros,
mis confidentes, mis amigos,
Y todos tienen su hogar en mí,
Y todos pertenecen, y todos tienen dignidad.
Soy sensible, suave, frágil,
Mis brazos acurrucan mis niños internos.
Y en mi sensibilidad, se encuentra mi poder.
En mi fragilidad, mi firme Presencia.

En las profundidades de mis heridas,
En aquello que yo había llamado “oscuridad”,
Encontré una Luz cegadora
Que ahora me guía en la batalla.

Me convertí en un guerrero,
Cuando me giré hacia mi mismo,
Y empecé a escuchar.

