

La Dicha y el Dolor: Un Baile de la Vida “La imagen idealizada”

El mundo da vueltas en una esfera de dualidad,
donde la vida abraza tanto la risa como la tristeza.
Cada emoción, una estrella en la galaxia de nuestra humanidad,
y en esa constelación, a veces, se desata la angustia.

El nacimiento es un dolor que abre la puerta a la existencia,
Y aunque siguen otros dolores, también florece la felicidad.
Pero hay un temor que se arraiga, una resistencia,
al malestar, a la muerte, a la triste infelicidad.

Para defendernos, creamos una imagen idealizada,
como la armadura de un caballero en la batalla contra la tristeza.
Pero esta armadura se convierte en una máscara,
ocultando nuestro verdadero yo bajo una fachada de fortaleza.

La infelicidad despoja al niño de su seguridad,
minando su confianza con cada golpe de tristeza.
Pero la tristeza es subjetiva, su peso varía,
lo que para uno es un golpe, para otro puede ser una brisa.

La imagen que uno construye de sí mismo puede adoptar muchas formas,
desde la bondad y el amor hasta la comprensión y la perfección.
Pero esta búsqueda de la perfección puede ser una trampa,
una negación de nuestra imperfección, una negación de nuestra humanidad.

Y en esta negación, surge una nueva batalla,
La vergüenza, el miedo a ser descubierto, la tensión y la ansiedad.
Así que, aceptémonos tal y como somos,
con nuestras imperfecciones, nuestro orgullo, y nuestra humanidad.

Pathwork # 83

Olga Tanaka B