



**Semana 1 - Entrenamiento en Conciencia Plena**

**Poema**

**La bondad, una poesía**

Antes de que sepas lo que realmente es la bondad,  
debes perderlo todo,  
sentir el futuro disolverse en un momento,  
como la sal en un caldo aguado.

Aquello que sostenías en tu mano,  
aquello que guardabas y contabas  
tan cuidadosamente,  
todo esto debe perderse para que sepas  
lo desolado que puede ser el paisaje  
entre las regiones de bondad.

Como viajas y viajas, pensando que el autobús  
nunca parará, y que los viajeros estarán  
comiendo maíz y pollo mirando por la  
ventana, para siempre.

Antes de conocer la tierna gravedad de la  
bondad, debes viajar donde el indio con un  
poncho blanco yace muerto al lado de la carretera.

Tu debes ver cómo este podrías ser tú, cómo él  
también era alguien que viajaba de noche con  
planes y con el simple aliento que lo mantenía  
vivo.

Antes de que reconozcas la bondad  
como lo más profundo que tienes, debes  
conocer la pena como la otra cosa más  
profunda. Debes despertarte con pena  
debes hablarle, hasta que tu voz  
capte la trama de todas las penas  
y así veas el tamaño del paño.



Entonces solo la bondad tiene ya sentido, solo  
la bondad te anuda los cordones de tus zapatos  
y te envía hacia el día a mandar las cartas y a  
comprar el pan.

Solo la bondad eleva su cabeza  
entre la multitud del mundo para decir  
"es a Mi a quien estabas buscando"  
y desde entonces va contigo a todas partes  
como una sombra o un amigo.

Traducido por A. Martín  
Instituto esMindfulness

Te invito a que antes de leer este poema lleves la atención a la respiración sintiendo como el aire entra y sale de tu nariz inhalando y exhalando, sintiendo la respiración momento a momento segundo a segundo, cuenta 20 respiraciones conscientes y cuando acabes te invito a que leas el poema:

- ✓ ¿A qué te resuenan estas palabras?
- ✓ ¿Cómo te sientes cuando lo lees?
- ✓ ¿Qué te hacen sentir?

Te invito a que apuntes tus reflexiones en tu libreta o cuaderno de Mindfulness.