

SENTARSE A MEDITAR

Cuando me siento a meditar
todos mis demonios se sientan conmigo.

"¿Estás seguro que deseas hacer esto?
¿No es una pérdida de tiempo?"
una voz escéptica me regaña.

Sí sonrío y digo, "¿Por qué no?"
esa voz se silencia momentáneamente.

Sin embargo, al poco de empezar a meditar,
diferentes bribones aparecen.

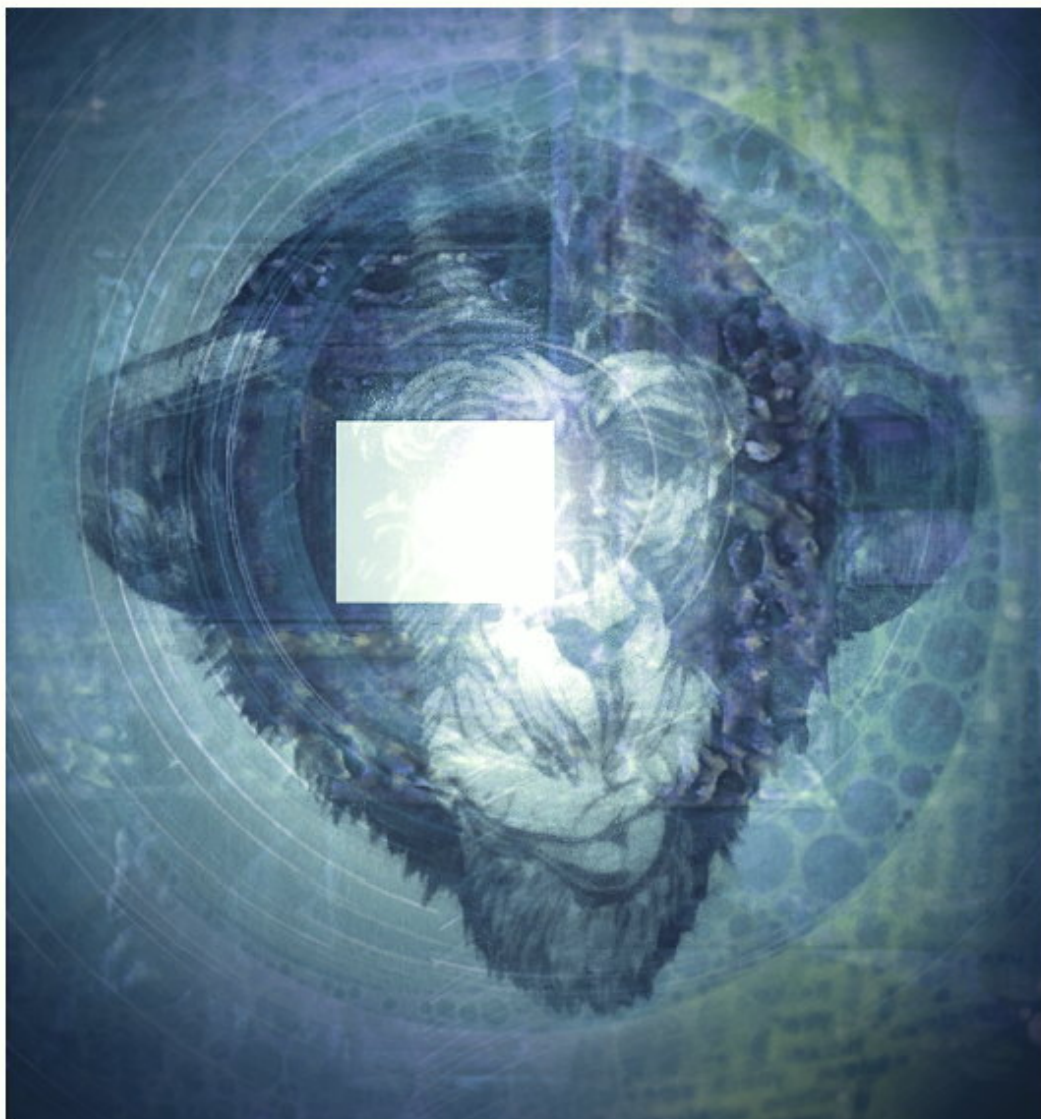
Uno de ellos exclama, "¡Tengo unas ideas fascinantes!
¡Si me das tu atención, puedes enterarte!"

Este espíritu es resbaladizo
y experto en manipular y dar falsas esperanzas.

El único camino para superarlo es sonreír y decir,
"No, gracias. ¡Ya soy lo suficientemente necio!"

Sí llego hasta aquí, un poco de tranquilidad viene,
Sin embargo, muchos otros demonios están ansiosos
de meterse dentro de mis oídos:

¿Acaso hemos olvidado la lujuria, la pereza y,
me atrevería a decir... el miedo?



Estos fantasmas parecen ávidos de alimentarse
de cualquier energía
y les encanta hacer promesas vacías que significan nada.
Sin embargo, a través de una gracia que ni merezco ni comprendo,
de vez en cuando me deslizo por los demonios dormidos
y bestias primitivas.

Entonces, por unos momentos, al menos,
me sumerjo en el bálsamo de una energía antigua.

- T Newfields

(Trad.: miguel ángel, eugen_blick, Sergio Esteban, jdinunci, Sira, EstebanH3 y Krabat)

Comenzado: 1996 Shizuoka, Japón ☆ Acabado: 2019 Yokohama, Japón

