

AdA  Serie "Poesias" n°: 73
CELEBRAR la VIDA

Elaborado por una persona asistente
a las reuniones de autoayuda



*Para Celebrar la Vida
conecto con lo aprendido,
confetis y serpentinas
y el andar desinhibido.*

*Acompañaba jolgorio
y el encontrarse alegre:
ganarse la lotería
o algún acontecimiento célebre.*

*La vivencia, momentánea,
atrás venía la tristeza
de haberlo hecho mejor;
que piensen o digan de fuera.*

*Poco a poco siento júbilo,
precisamente es lo contrario.
Celebro la Vida ahora
de lo que hay, yo me hago cargo.*

*Decido a cada momento,
descubro cómo me siento,
sí triste, miro para qué
sí alegre, observo qué siento.*

*Procuro no calificar
la situación que ahora vivo,*

*la acepto, veo qué aprendo
sin identificarlo conmigo.*

*No soy los pensamientos
tampoco las emociones,
cuando caigo tomo impulso
de estas nuevas situaciones.*

*Que me enseñan a descubrir
las caras que tiene la vida,
pulirlas para aprender
que están en mí y son mías,*

*Y que las puedo cambiar
en el flujo de la vida,
cuando recuerdo quien soy
y a qué vine a esta vida.*

*Vine para ser feliz,
para poder disfrutarla,
arreglar asuntos pendientes
desde mí más tierna infancia.*

*Tomar gustosa las riendas,
decidiendo por mí misma,
aceptando responsabilidades
que otros por mí tenían,*

*cediendo así el poder
y que me arreglaran mi vida.*

*Un día dije: "se acabó,
¡yo quiero celebrar la vida!
ocupándome de mí
y saber qué me ocurría"*

*Decido tenerme en cuenta
y saber de qué se trata,
sí un día estaba triste
yo a mí me consolaba.*

*Hablándome con ternura,
con cariño me miraba;
me recuerdo que ahora existo,
que lo mejor está aquí, en casa.*

*Poniéndole también los límites
a esa parte desvocada.
Transformando toda yo
en las aguas más templadas.*

*Observando a esa ola
que a la orilla se estrellaba,
que aunque saliera de mí
en mí se conserva la calma.*

*Con ello Celebro la Vida
de todos acompañada,
aprendiendo las lecciones
que la vida me depara.*

*Fluyendo con todo ello
y con alegría innata,
que brota de lo profundo
ahí donde está la calma.*

*Es la fuente del amor
que en todos está instalada,
en el centro de cada ser
donde la vida se aclara.*

*Y se celebra con júbilo
desde el fondo de mi alma.*



ONG AdA. ASOCIACIÓN de AUTOAYUDA

C/ Mary Sánchez, 49. Puerto la Luz. Las Palmas de G. C. • 928 47 56 57 • www.asociacionautoayuda.com