milk and honey

rupi kaur





Traducción por:
destrozada.tumblr.com

para

los brazos

que me sujetan

mi corazón me despertó llorando anoche

cómo puedo ayudar supliqué

mi corazón dijo

escribe el libro

contenido:

el dolor

el amor

el rompimiento

la sanación

una carta

acerca de la autora

acerca del libro

el

dolor

cómo es tan fácil para ti
ser amable con la gente él preguntó

leche y miel cayeron
de mis labios mientras respondía

porque la gente no ha
sido amable conmigo

el primer chico que me besó
sujetó mis hombros
como las manijas de
la primera bicicleta
a la que se subió
yo tenía cinco años

él tenía el olor de
la hambruna en sus labios
el cual recogió de
su padre devorando a su madre a las 4 a.m.

él fue el primer chico
que me enseñó que mi cuerpo era
para dar a aquellos quienes lo quisieran
que debería de sentirme
menos que completa

y por dios
me sentí vacía
como su madre a las 4:25 a.m.



destrozada.tumblr.com

es tu sangre
en mis venas
dime cómo se
supone que olvide

la terapista pone
la muñeca frente a ti
es del tamaño de las niñas
que a tus tíos les gusta tocar

señala donde estuvieron sus manos

tú apuntas al lugar
entre sus piernas el lugar
que que sacó de ti con los dedos
como una confesión

cómo te sientes

tú tiras el terrón
fuera de tu garganta
con tus dientes
y dices bien
adormecida en realidad

- sesiones de media semana



se suponía que él fuera
el primer amor masculino de tu vida
aún buscas por él
en todos lados

- *padre*

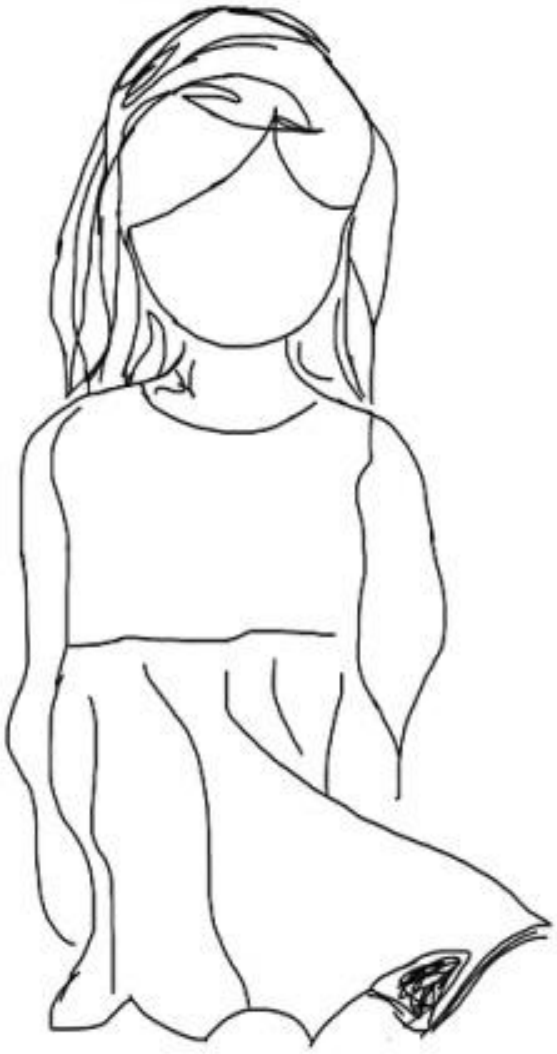
tenías tanto miedo
de mi voz
que decidí
tener miedo yo también



ella era una rosa
en las manos de aquellos
que no tenían intenciones
de quedársela

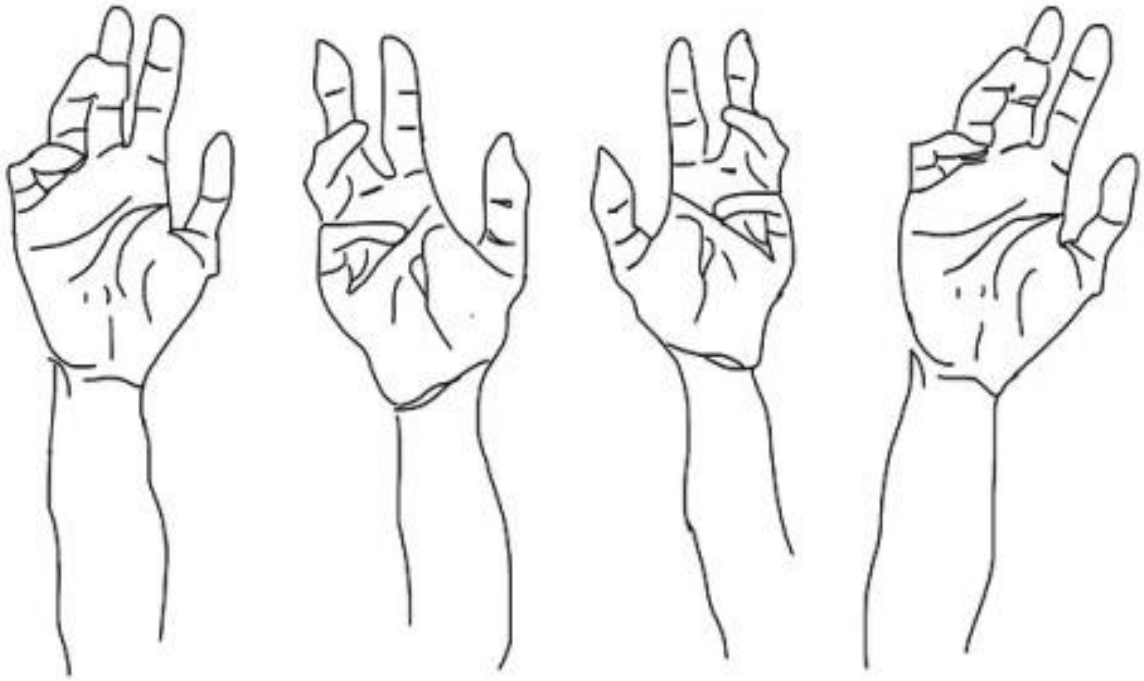
cada vez que
le dices a tu hija
que le gritas
por amor
le enseñas a confundir
el enojo con amabilidad
lo cual parece una buena idea
hasta que ella crece para
confiar en hombres que la lastiman
porque se parecen tanto
a ti

- a padres con hijas



he tenido sexo dijo ella
pero no sé
cómo se siente
hacer el amor

si supiera cómo
luce la seguridad
habría gastado
menos tiempo cayendo en
brazos que no lo eran



el sexo toma el acuerdo de dos
si una persona está tendida ahí sin hacer nada
porque no está lista
o porque no está de humor
o simplemente porque no quiere
y la otra persona está teniendo sexo
con su cuerpo no es amor
es violación

la idea de que somos
tan capaces de amar
pero aún así elegimos
ser tóxicos



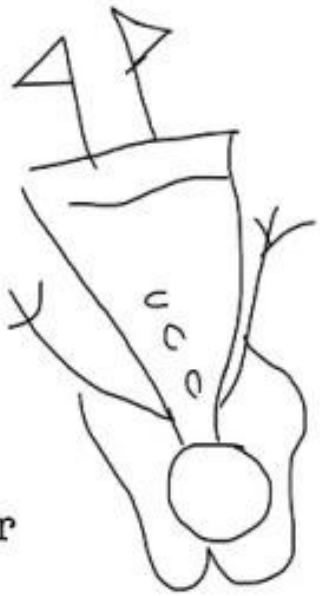
no hay mayor mentira en el mundo
que la idea de que una mujer
traería deshonor a una casa
si ella tratara de mantener su corazón
y su cuerpo seguros

sujetaste
mis piernas
al suelo
con tus pies
y me demandaste
que me levantara



la violación te
partirá
a la mitad

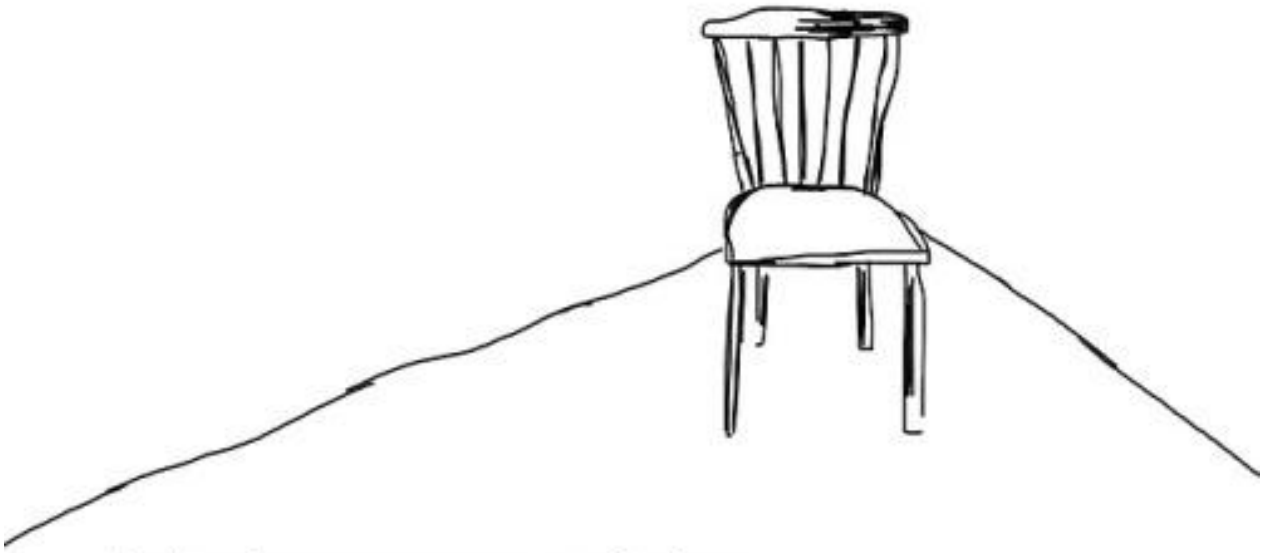
pero
no
te terminará



tienes tristeza
viviendo en lugares
la tristeza no debería de vivir



una hija no
debería de tener
que rogar a un padre
por una relación

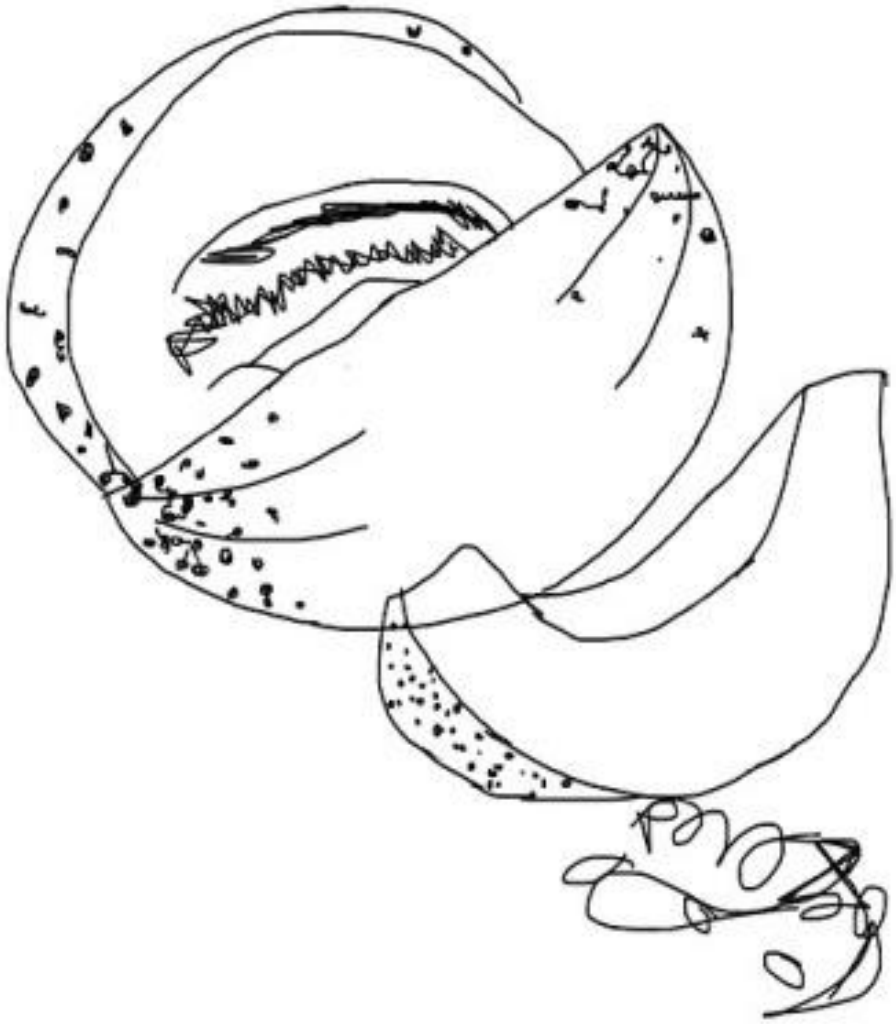


tratar de convencerme a mí misma
que tengo permitido
tomar espacio
es como escribir con
mi mano izquierda
cuando nací
para usar la derecha

- la idea de encogerse es hereditaria

me dices que me calle porque
mis opiniones me hacen menos hermosa
pero no fui hecha con fuego en mi estómago
para ser apagada
no fui hecha con ligereza en mi lengua
para que pueda ser tragada fácilmente
fui hecha pesada
mitad espada mitad seda
difícil de olvidar y no fácil
de seguir para la mente

él la destripa
con sus dedos
como si estuviera rascando
las entrañas de un
melon hasta dejarlo limpio



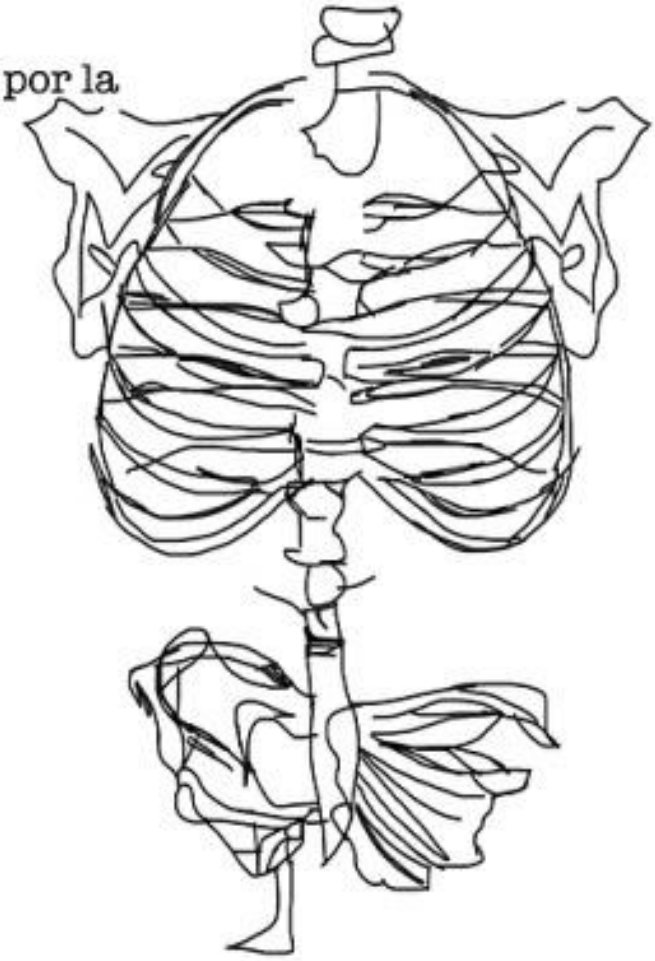
tu madre
tiene el habito de
ofrecer más amor
del que puedes cargar

tu padre está ausente

tú eres una guerra
la frontera entre dos países
el control de daño
la paradoja que une a los dos
pero que también los aparta

vaciarme del estomago de mi madre
fue mi primer acto de desaparición
aprender a encogerme para una familia
a la que le gusta sus hijas invisibles
fue el segundo
el arte de estar vacía
es simple
créeles cuando dicen
que no eres nada
repítetelo a ti misma
como un deseo
no soy nada
no soy nada
no soy nada
tan frecuentemente
la única razón que sabes
por qué aún estás viva es por la
pesadez en tu pecho

- el arte de estar vacía



luces justo como tu madre

supongo que cargo bien su ternura

ambas tienen los mismos ojos

porque ambas estamos exhaustas

y las manos

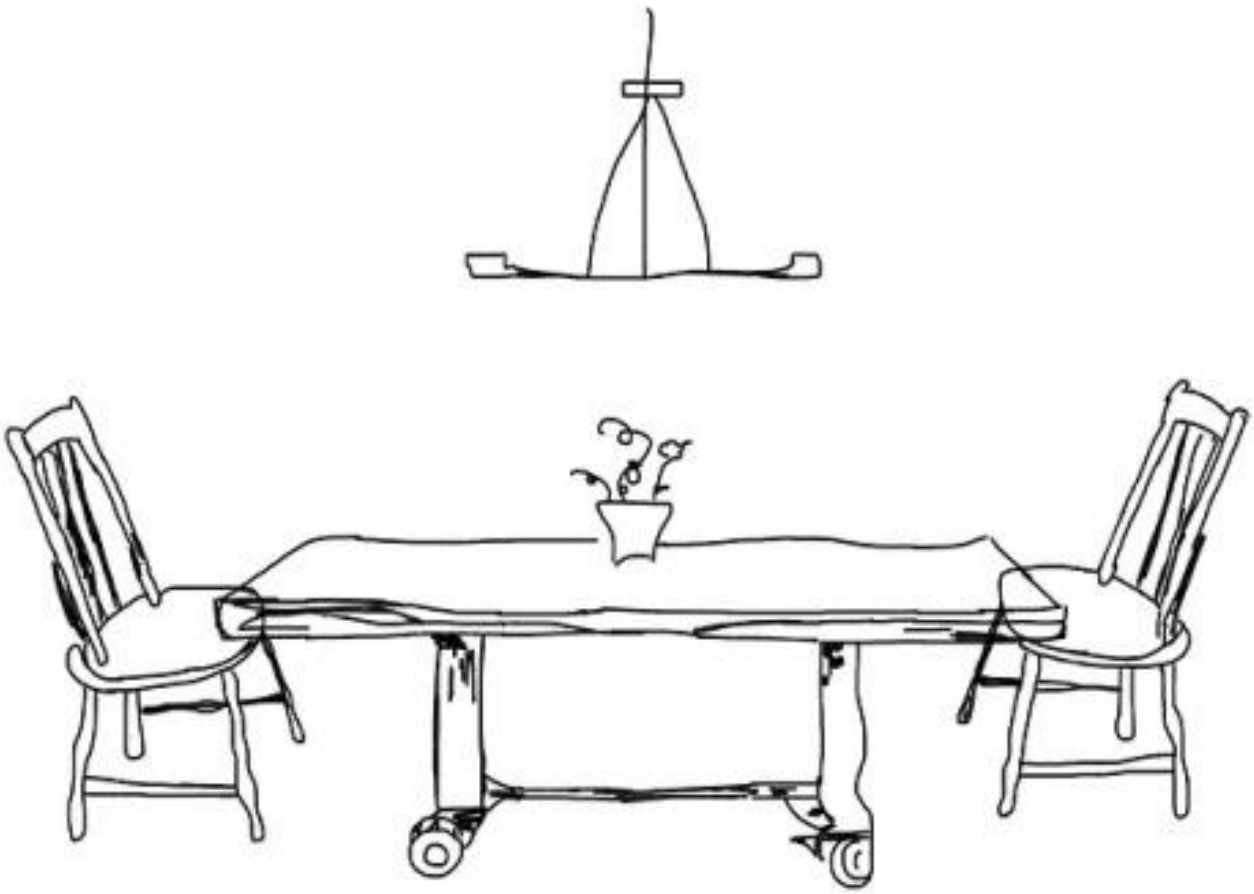
compartimos los mismos dedos marchitos

pero esa furia, tu madre no carga con ese enojo

es verdad
esta ira es la única cosa
que heredé de mi padre

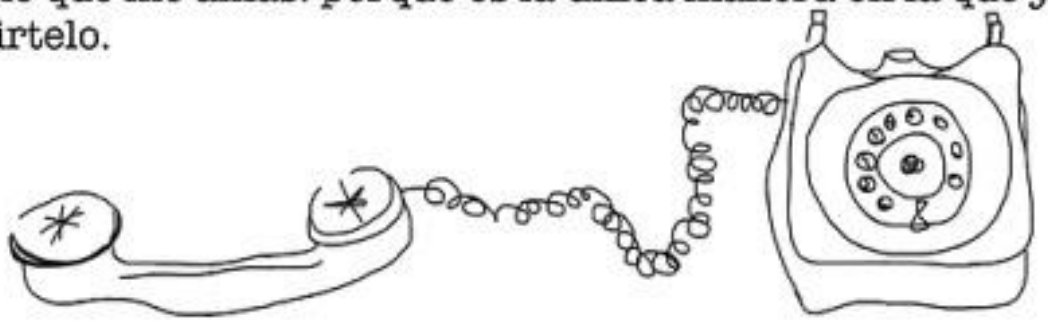
(homenaje a *hineritance* de warsan shire)

cuando mi madre abre su boca
para tener una conversación durante la cena
mi padre empuja el silencio
entre sus labios y le dice que
nunca hable con la boca llena
así es como las mujeres en mi familia
aprendieron a vivir con las bocas cerradas

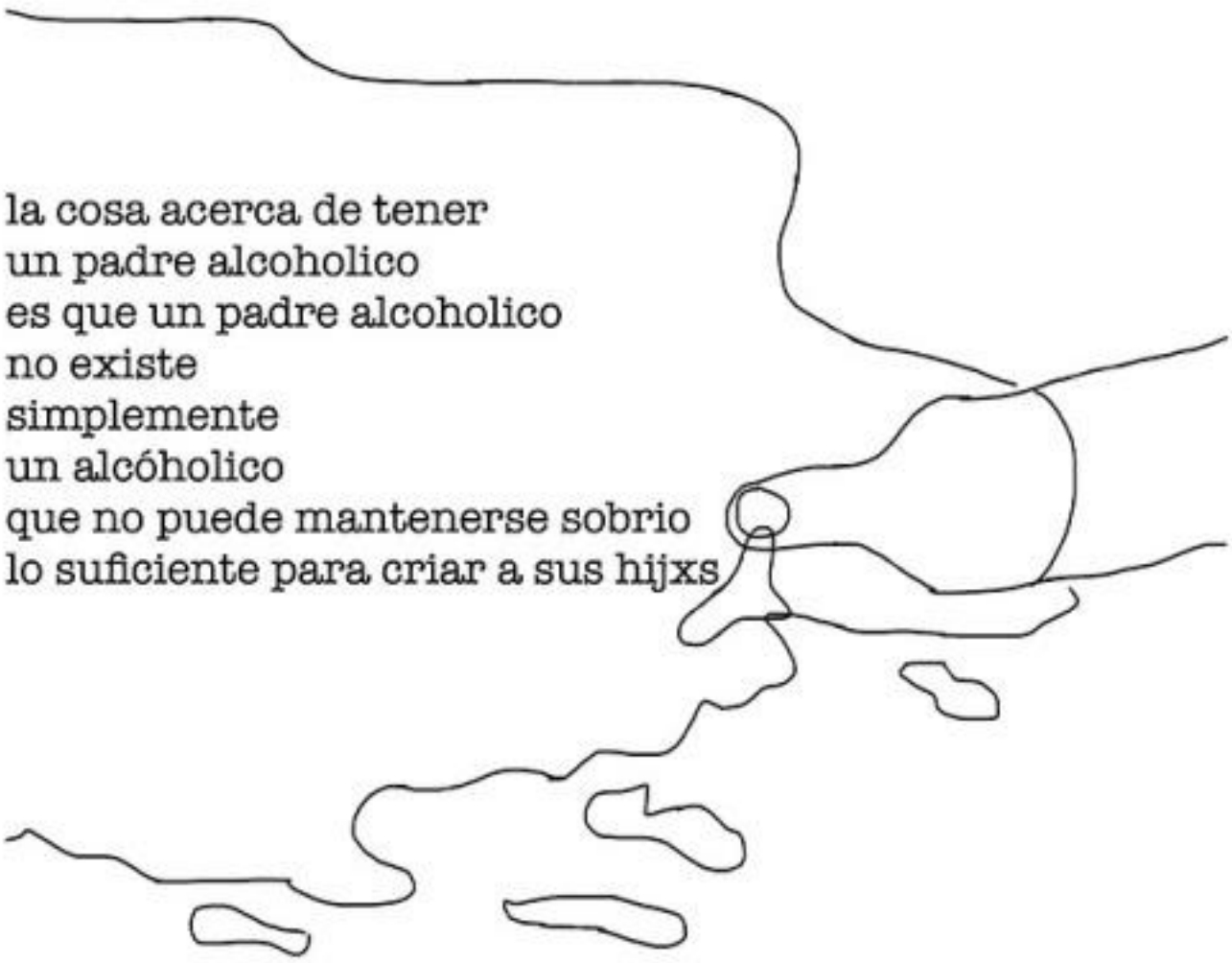


nuestras rodillas
forzadas abiertas
por primos
y tíos
y hombres
nuestros cuerpos tocados
por todas las personas equivocadas
que incluso en una cama llena de seguridad
estamos asustadas

padre. tú siempre me llamas para decirme nada en particular. me preguntas qué estoy haciendo o dónde estoy y cuando el silencio se estrecha como una vida entre nosotros yo me revuelvo para encontrar las preguntas para mantener la conversación. lo que más quiero decir es. comprendo que este mundo te rompió. ha sido tan duro en tus pies. no te culpo por no saber cómo permanecer suave conmigo. algunas veces me quedo despierta pensando en todos los lugares en los que te duele que nunca mencionarás. vengo de la misma sangre doliente. del mismo hueso tan desesperado por atención que colapso en mí misma. soy tu hija. sé que la conversación trivial es la única manera en la que sabes decirme que me amas. porque es la única manera en la que yo sé decirtelo.

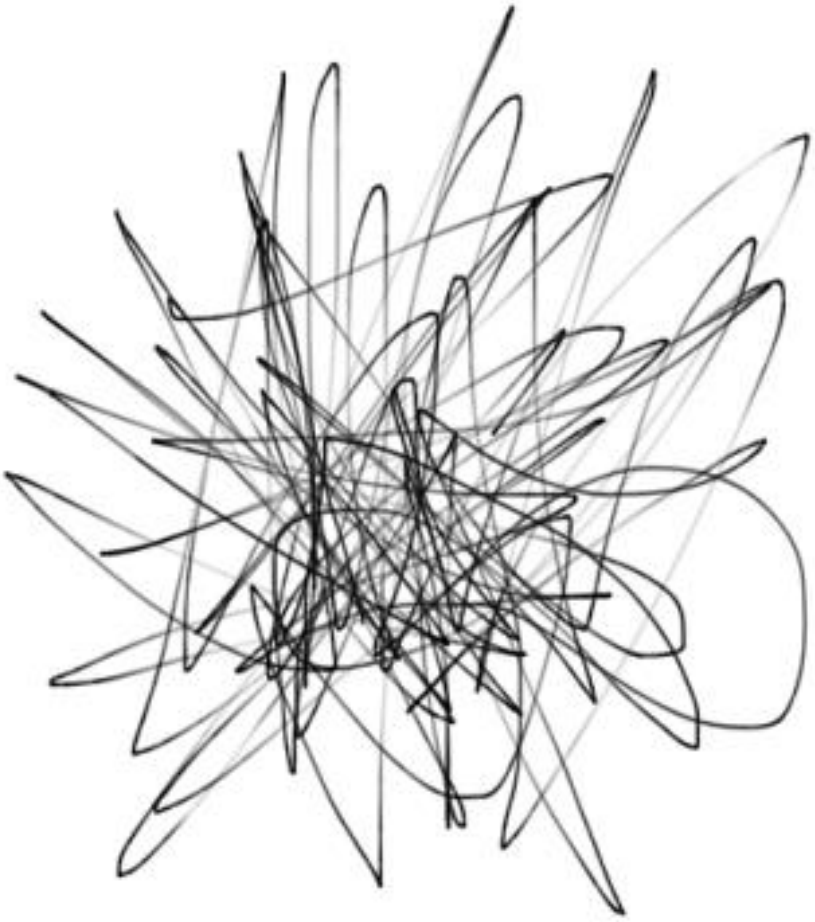


tú aras en mí con dos dedos y yo estoy en shock por la mayor parte. se siente como caucho contra una herida abierta. no me gusta. empiezas a empujar más y más rápido. pero no siento nada. buscas en mi cara una reacción así que comienzo a actuar como las mujeres desnudas en los videos que miras cuando piensas que nadie está viéndote. imito sus gemidos. huecos y hambrientos. me preguntas si se siente bien y digo *sí* tan rápido que suena ensayado. pero la actuación. tú no la notas.


la cosa acerca de tener
un padre alcoholico
es que un padre alcoholico
no existe
simplemente
un alcóholico
que no puede mantenerse sobrio
lo suficiente para criar a sus hijxs

no puedo decidir si mi madre está
aterrada o enamorada de
mi padre todo
luce igual

me estremezco cuando me tocas
me asusta que sea él



el

amor

cuando mi madre estaba embarazada
con su segundo hijo yo tenía cuatro años
señalé a su barriga hinchada confundida de cómo
mi madre se había puesto tan grande en tan poco tiempo
mi padre me acogió en sus brazos como troncos y
me dijo que la cosa más cercana a dios en esta tierra
es el cuerpo de una mujer es de donde viene la vida
y tener a un hombre adulto decirme algo
tan poderoso a una edad tan temprana
me cambió para ver al universo entero
descansando a los pies de mi madre

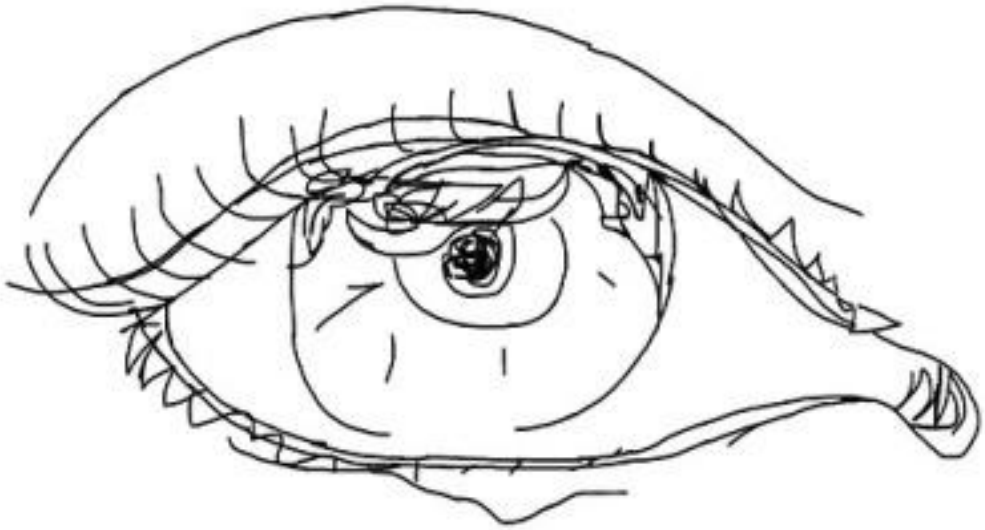


destrozadatumblr.com

lucho tan profundamente
para comprender
cómo alguien puede
vertir su alma entera
sangre y energía
en alguien
sin querer
nada de
vuelta

- *tendré que esperar hasta que sea una madre*



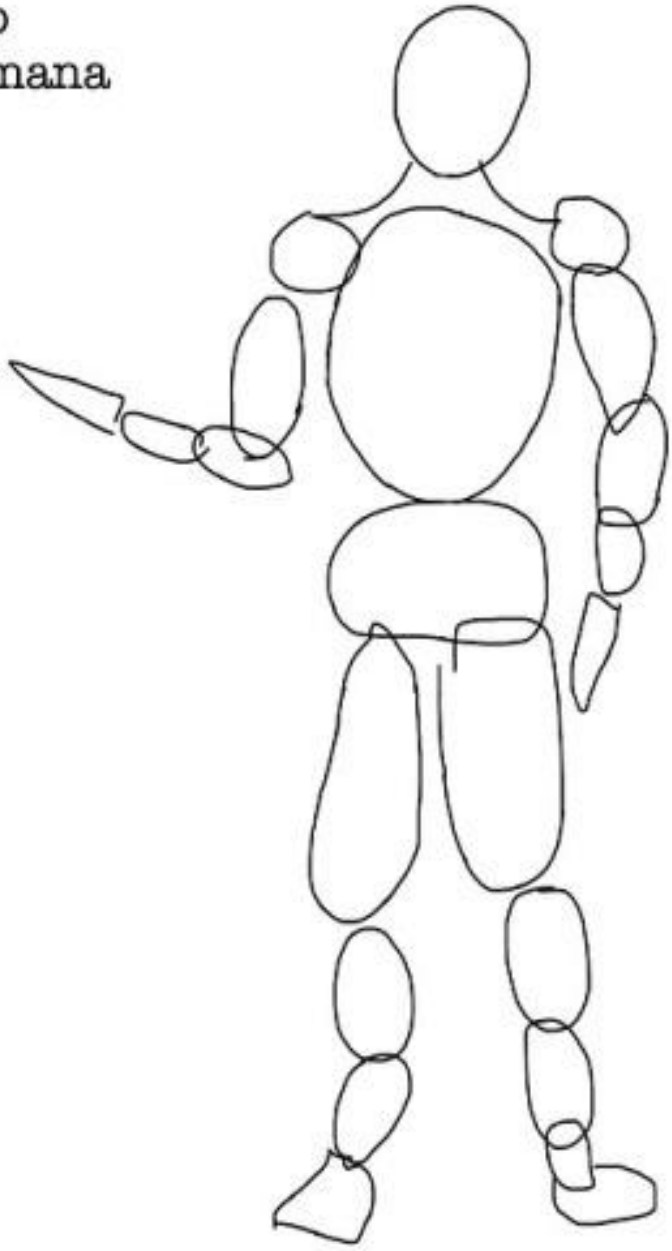


no
no será
amor a
primera vista cuando
nos conozcamos será amor
a primer reconocimiento porque
te he visto en los ojos de mi madre
cuando me dice que me case con el tipo
de hombre que me gustaría críar para que fuera mi hijo



cada revolución
comienza y termina
con sus labios

qué soy para ti el pregunta
pongo mis manos en su regazo
y susurro tú
eres cada esperanza
que he tenido
en forma humana



mi parte favorita de ti es tu olor
hueles como
tierra
hierbas
jardines
un poco más
humano que el resto de nosotros

sé que
debería de desbaratarme
por mejores razones
pero haz visto
a ese chico él lleva
el sol a sus
rodillas cada
noche



eres la delgada linea
entre la fe y
la espera ciega

- *carta a mi amante futuro*

nada es más seguro
que el sonido de ti
leyendome en voz alta

- la cita perfecta



coloca sus manos
en mi mente
antes de buscar
mi cintura
mi cadera
o mis labios
no me llamó
hermosa primero
me llamó
exquisita

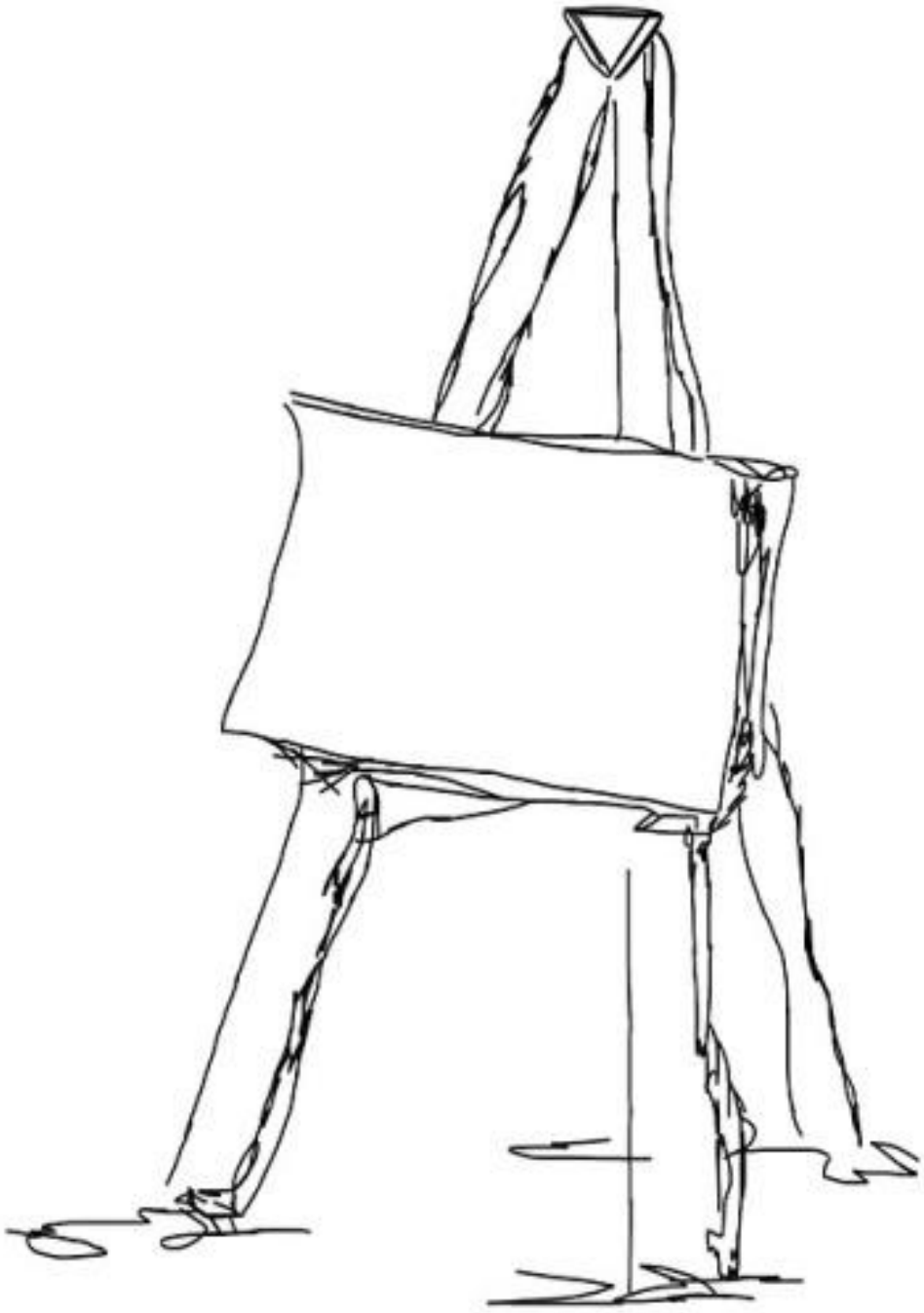
- *como me toca*

estoy aprendiendo
cómo amarlo
amándome a mí misma



dice
lamento no ser una persona fácil de querer
lo miro sorprendida
quién dijo que quería fácil
no se me antoja fácil
se me antoja condenadamente difícil

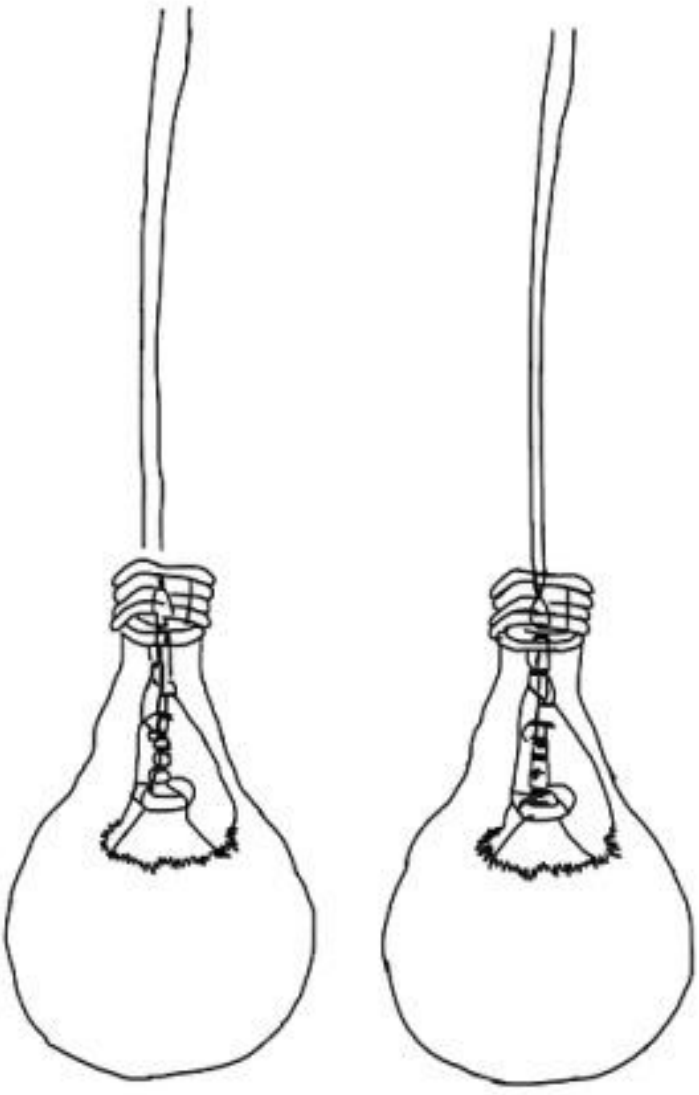
el sólo pensamiento de ti
tiene mis piernas separadas
como un caballete con un lienzo
suplicando por arte



estoy lista para ti
siempre lo he
estado
lista para ti

- *la primera vez*

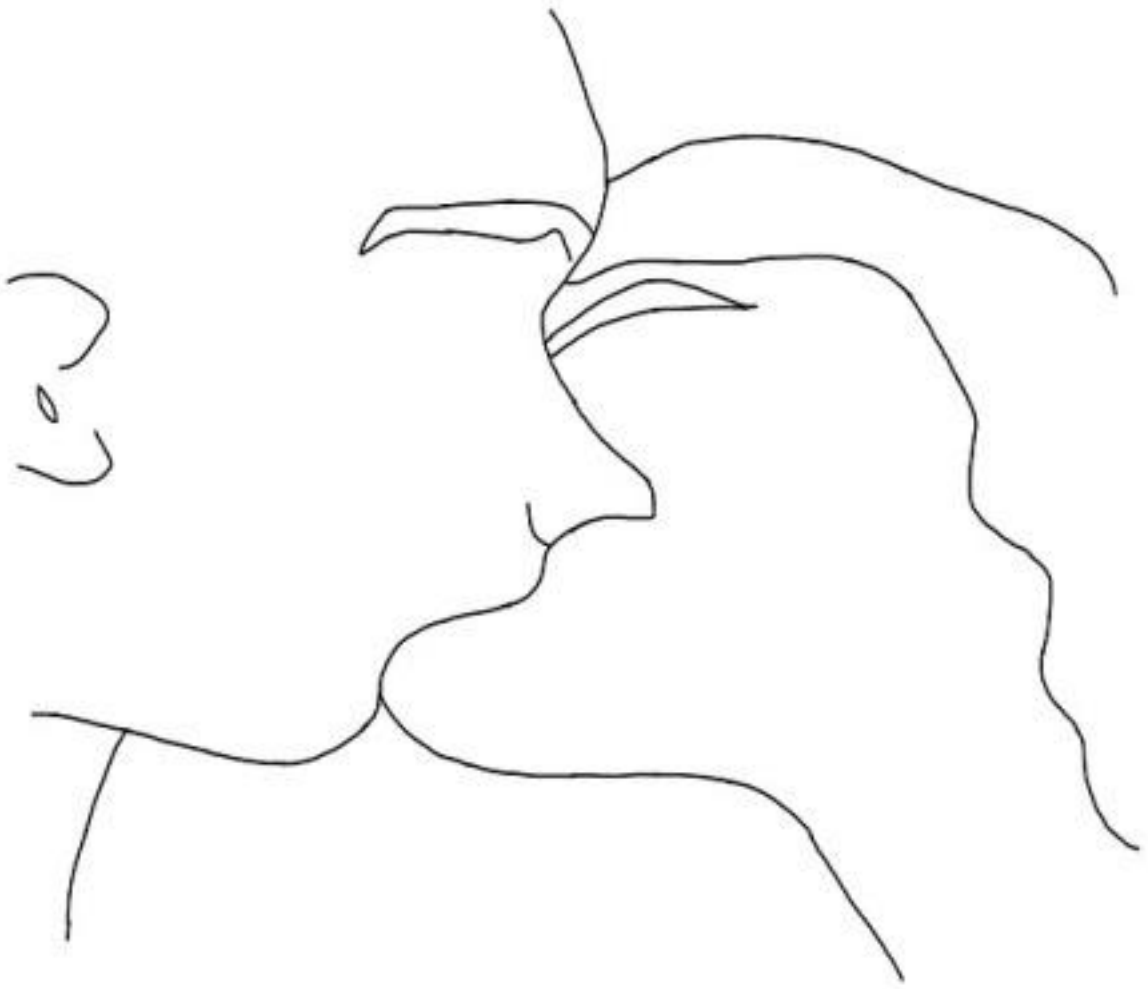
no quiero tenerte
para llenar mis partes vacías
quiero estar completa por mí misma
quiero estar tan completa
que podría iluminar la ciudad entera
y entonces
quiero tenerte
porque los dos combinados
podríamos prenderla en fuego



destrozadatumblr.com

el amor vendrá
y cuando el amor venga
el amor te sujetará
el amor llamará tu nombre
y tú te derretirás
sin embargo algunas veces
el amor te lastimará pero
el amor nunca lo hará a propósito
el amor no jugará juegos
porque el amor sabe que la vida
ya ha sido lo suficiente dura

estaría mintiendo si dijera
que me dejas sin palabras
la verdad es que tu haces que mi
lengua se vuelva tan debil que se le olvide
en qué idioma hablar



él me pregunta qué hago
le digo que trabajo para una pequeña compañía
que hace empaques para-
me detiene a media oración
no no qué haces para pagar las cuentas
qué te vuelve loca
qué te mantiene despierta por las noches

le digo *escribo*
me pide que le enseñe algo
tomo las puntas de mis dedos
las pongo en su antebrazo
y lo acaricio hasta la muñeca
se le pone la piel de gallina
veo su boca apretarse
músculos tensarse
sus ojos perforan los míos
como si fuera la razón
de hacerlos parpadear
rompo la mirada cuando
el se acerca hacia mí
doy un paso hacia atrás

así que eso es lo que haces
tú llamas la atención
mis mejillas se enrojecen mientras
sonrío tímidamente
confesando
no puedo evitarlo

tal vez no hayas sido mi primer amor
pero tú fuiste el amor que hizo
todos los demás amores
irrelevantes



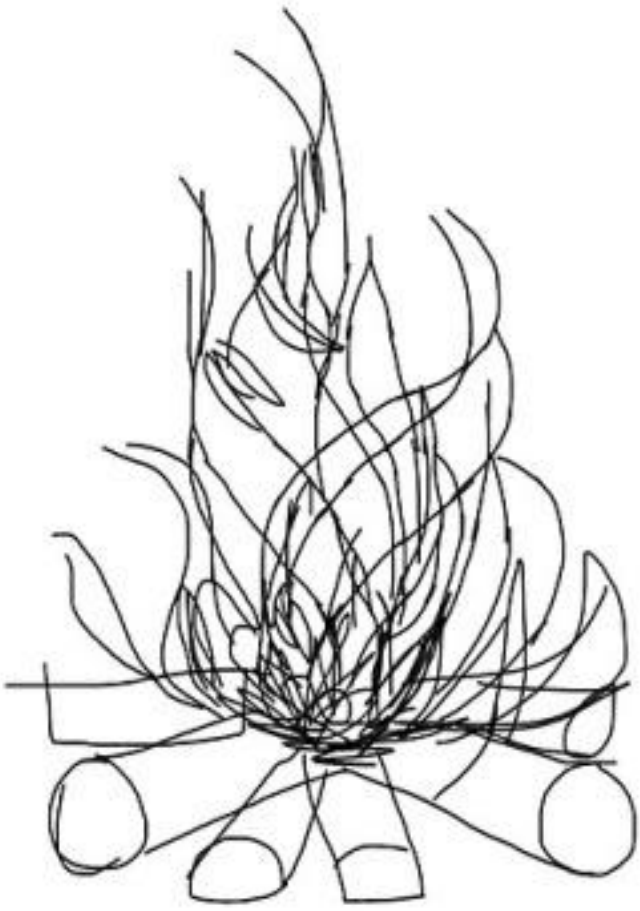
me haz tocado
sin siquiera
tocarme

cómo conviertes
un incendio forestal como yo
tan suave que me convierto
en agua corriendo



luces como que hueles a
miel y no dolor
déjame probar eso

tu nombre es
la más fuerte
connotación positiva y negativa
en cualquier idiomas
me ilumina o
me deje doliendo por días



hablas demasiado
susurró a mi oído
puedo pensar en mejores maneras para usar esa boca


es tu voz
que me desnuda

mi nombre suena tan bien
besando tu lengua

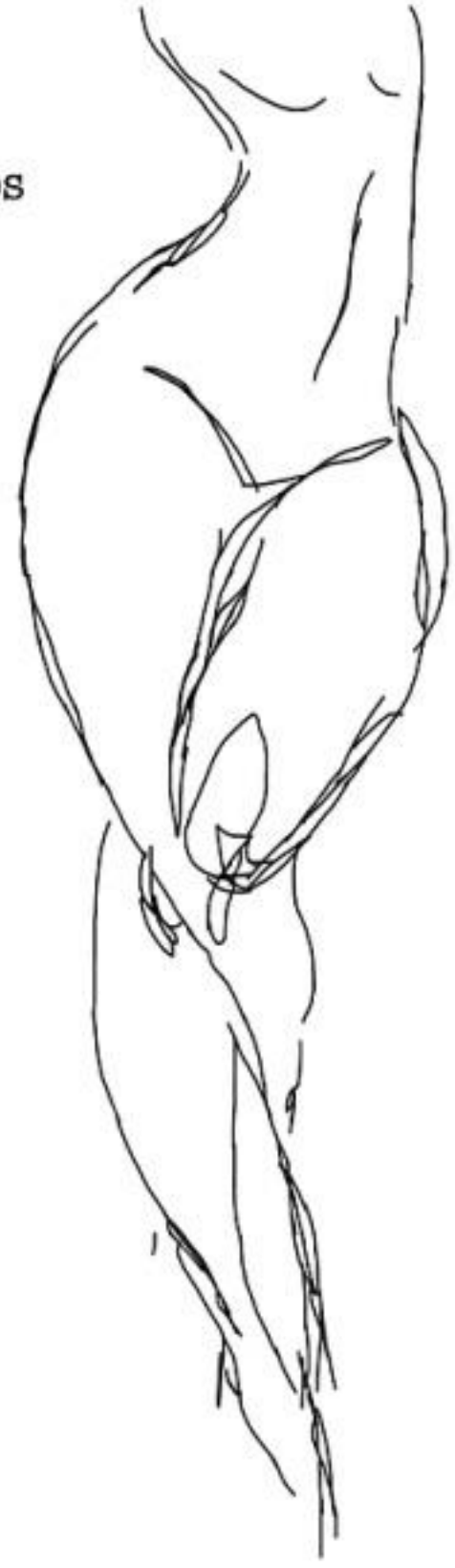
enredas tus dedos
en mi cabello
y jalas
así
es como haces
música de mí
- juegos previos



en días
como este
necesito que
corras tus dedos
por mi cabello
y hables suavemente

- *tú*

quiero que tus manos
sujeten
no mis manos
tus labios
que besen
no mis labios
pero otros lugares



necesito alguien
que conozca la lucha
tan bien como yo
alguien
dispuestx a sujetar mis pies en su regazo
en días donde es muy difícil pararme
el tipo de persona que te da
exactamente lo que necesitas
antes de que sepas que lo necesitas
el tipo de amante que me escucha
cuando no puedo hablar
es el tipo de entendimiento
que demando

- *el tipo de amante que necesito*

mueves mi mano
entre mis piernas
y susurras
has esos lindos dedos bailar para mí

- presentación solista



hemos estado discutiendo más de lo que deberíamos. acerca de cosas que ninguno de los dos recuerda o le importa porque así es como evitamos cuestiones más grandes. en lugar de preguntar por qué no decimos te amo el uno al otro tan seguido como solíamos hacerlo. peleamos acerca de cosas como: quién se suponía que debía de levantarse y apagar la luz primero. o quién se suponía que debía de poner la pizza congelada en el horno después del trabajo. tomando golpes a las partes más vulnerables de cada uno. somos como dedos en espinas cariño. sabemos exactamente donde duele.
y todo está sobre la mesa esta noche. como esa vez que susurraste un nombre y estoy bastante segura de que no fue el mío mientras dormías. o la semana pasada cuando dijiste que estabas trabajando hasta tarde. así que llamé al trabajo pero dijeron que ya te habías ido hacía algunas horas. dónde estuviste durante esas horas.
ya sé. ya sé. tus excusas tienen todo el sentido del mundo. y yo me dejo llevar sin ninguna buena razón y eventualmente comienzo a llorar. pero qué más esperas bebé. te amo tanto. lamento haber pensado que estabas mintiendo.
es entonces cuando sujetas tu cabeza con las manos en frustración. mitad suplicándome que me detenga. mitad cansado y enfermo de esto. la toxina en nuestras bocas ha quemado huecos en nuestras mejillas. lucimos menos vivos de lo que solíamos. menos color en nuestras caras. pero tú no te engañas. sin importar qué tal mal se ponga ambos sabemos que aún quieres clavarme contra el suelo.
especialmente cuando estoy gritando tan fuerte que nuestras peleas despiertan a los vecinos. y ellos vienen corriendo a la puerta a salvarnos. bebé no la abras.
en su lugar. acuéstame. ábreme como un mapa. y con tus dedos traza los lugares donde aún quieres *******. bésame como si fuera el centro de gravedad y tú estás cayendo en mí como si mi alma fuera el punto focal de la tuya. y cuando tu boca esté besando no mi boca pero otros lugares. mis piernas se abrirán por costumbre. y es entonces. te acerco. te doy la bienvenida. hogar.
cuando la calle entera esté mirando por sus ventanas preguntándose cuál es la conmoción. y los camiones de bombero estén pasando para salvarnos pero no puedan distinguir si estas flamas comenzaron con nuestro enojo o nuestra pasión. sonreiré. lanzaré mi cabeza hacia atrás. arquearé mi cuerpo como una montaña que quieres partir en dos. bebé lámeme.
como si tu lengua fuera el regalo de leer y yo tu libro favorito. encuentra tu página favorita en el lugar suave entre mis piernas y léelo cuidadosamente. fluidamente. vividamente. no te atrevas a dejar ni una sola palabra sin tocar. y te juro que mi final será tan bueno. las últimas palabras vendrán. corriendo a tu boca. y cuando hayas terminado. toma asiento. porque es mi turno de hacer música con mis rodillas presionadas contra el suelo.
dulce cariño. esto. es como sacamos las palabras el uno del otro con un golpe de lengua. así es como tenemos nuestra conversación. así. es como nos arreglamos.

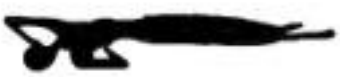
- como nos arreglamos

el rompimiento



siempre
me meto a mí misma
en este desastre
siempre lo dejo
decirme que soy hermosa
y le medio-creo
siempre salto pensando
que él me acachará
en la caída
soy una amante
sin remedio
y una soñadora y
eso será lo
que me mate.





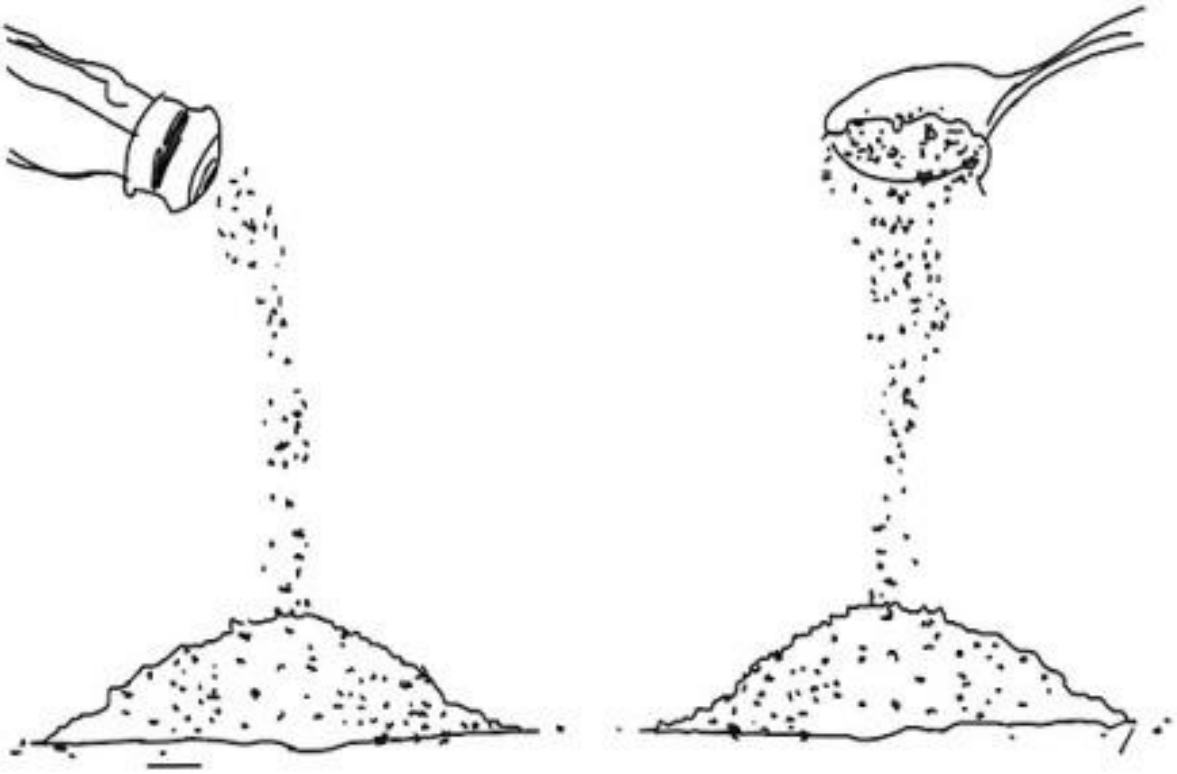
cuando mi madre dice que merezco algo mejor
yo salgo en tu defensa por costumbre
aún me ama grito
ella me mira con ojos derrotados
de la forma que una madre mira a su hijx
cuando sabe que éste es el tipo de dolor
que no puede arreglar
y dice
no significa nada para mí si te ama
si no puede hacer ninguna maldita cosa al respecto

eras tan distante
que olvidé que siquiera estuvieras presente



dijiste. *si tiene que pasar. el destino nos reunirá de nuevo*. por un segundo me pregunto si eres de verdad tan ingenuo. si de verdad piensas que el destino funciona así. como si viviera en el cielo mirando hacia nosotros. como si tuviera cinco dedos y gastara su tiempo colocándonos como piezas de ajedrez. como si no fuera las decisiones que tomamos. quién te enseñó eso. dime. quién te convenció. te han dado un corazón y una mente que no es tuya para usar. que tus acciones no definen lo que pasa contigo. quiero gritar y chillar *es nosotros tonto*. *somos los únicos que podemos traernos de vuelta*. pero en lugar de eso me siento calladamente. sonriendo suavemente a través de labios temblorosos pensando. no es una cosa trágica. cuando puedes ver tan claramente pero la otra persona no.

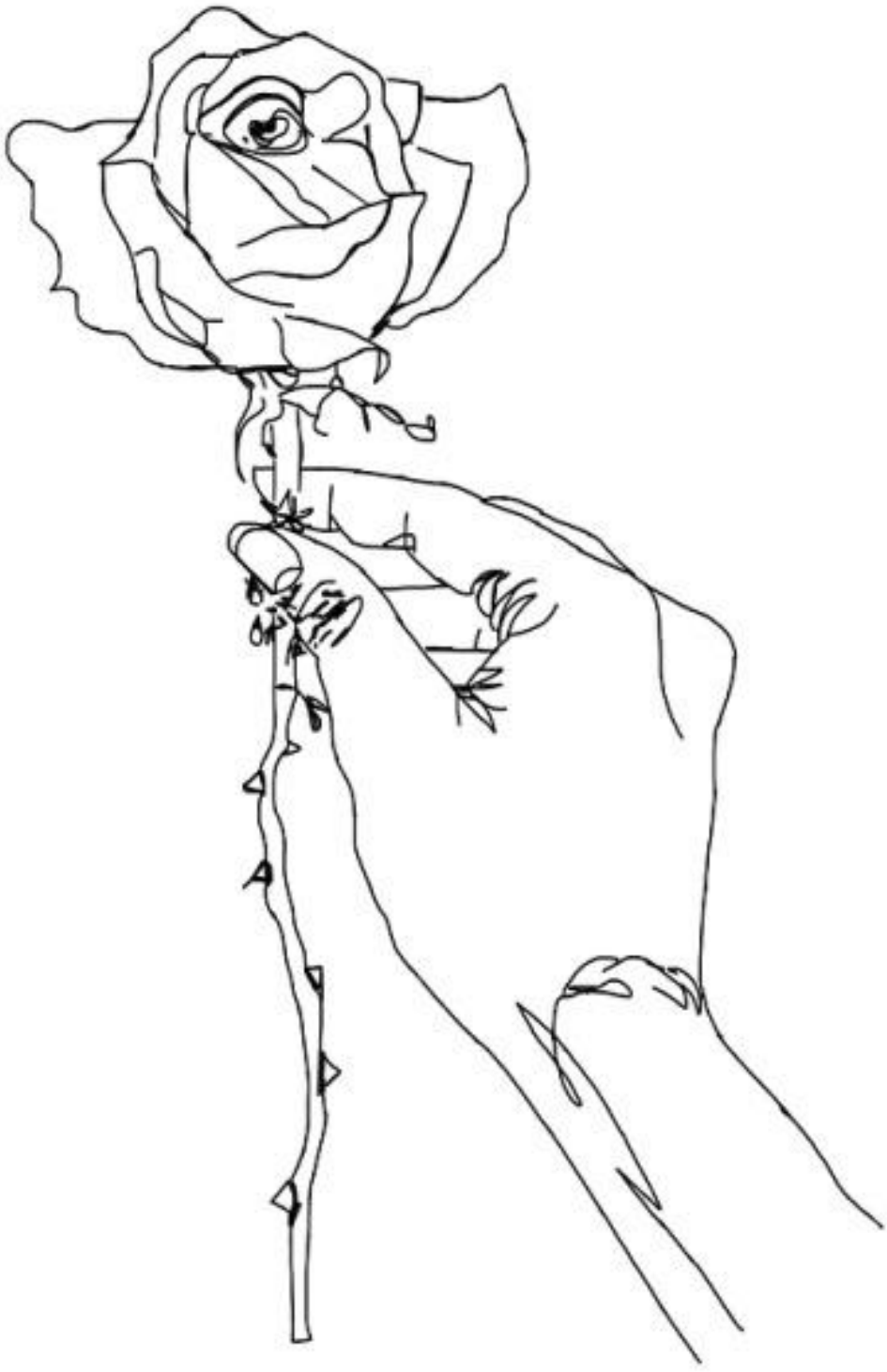
no confundas
el azúcar por la sal
si quiere
estar contigo
estará
es así de simple



él sólo susurra *te amo*
mientras desliza sus manos
por la cintura
de tus pantalones

aquí es donde debes
entender la diferencia
entre querer y necesitar
tal vez quieras a ese chico
pero definitivamente
no lo necesitas

tú eras tentadoramente hermosx
pero picabas cuando me acerqué



destrozada.tumblr.com

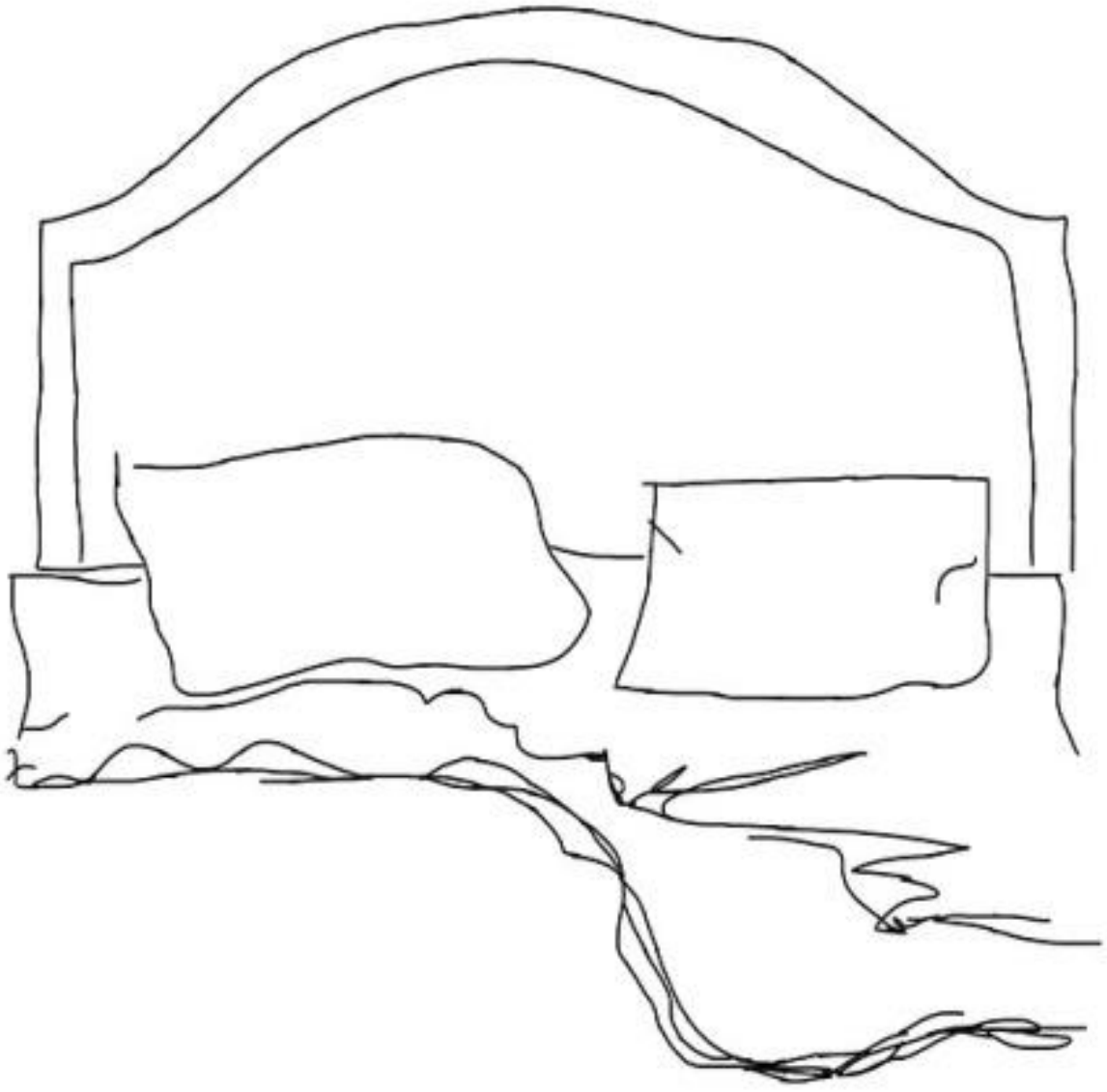
la mujer que viene después de mí será una versión diluida de lo que soy. ella tratará de escribir poemas para ti y borrar los que he dejado memorizados en tus labios pero sus lineas nunca podrían golpearte en el estomago de la manera en la que las mías lo hicieron. ella entonces tratará de hacerle el amor a tu cuerpo. pero nunca lamerá, acariciará, o chupará como yo. será un triste reemplazo de la mujer que dejaste ir. nada de lo que haga te excitará y esto la romperá. cuando esté cansada de romperse por un hombre que no da de vuelta lo que toma ella me reconocerá en tus parpados mirándola con lástima y la golpeará. cómo puede amar a un hombre que está ocupado amando a alguien que nunca podrá tener de nuevo.

la próxima vez que
tomes tu café negro
probarás el amargo
estado en el que él te dejó
te hará sollozar
pero nunca dejarás
de tomar
preferirías tener las
partes oscuras de él
que no tener nada



más que nada
quiero salvarte
para mí

haz pasado suficientes noches
con su masculinidad acurrucada dentro de tus piernas
para olvidar cómo se siente la soledad



susurras
te amo
lo que quieres decir es
no quiero que me dejes

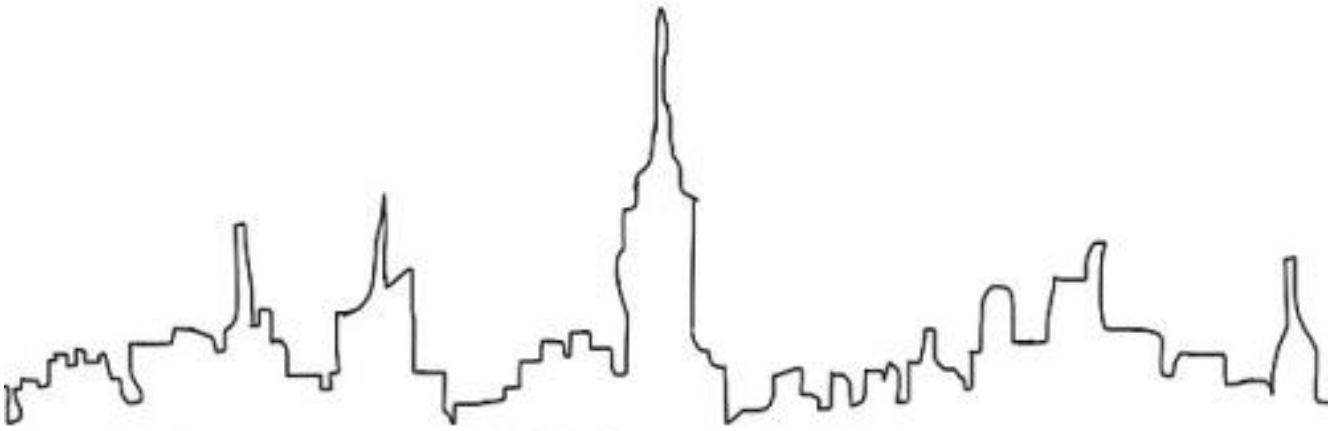

esa es
la cosa con el amor
marina tus labios
hasta que la única palabra que
tu boca recuerda
es su nombre

debe doler saber
que soy tu más
hermoso
arrepentimiento

no me fui porque
dejé de amarte
me fui porque mientras más
me quedaba menos
me amaba a mí misma



no debes de
hacerlos quererte
ellxs deben de hacerlo por su cuenta



pensaste que era una ciudad
lo suficientemente grande para una escapada de fin de semana
soy el pueblo rodeándola
del cual nunca has escuchado
pero siempre atraviesas
no hay luces de neón ahí
ni rascacielos o estatuas
pero hay trueno
hago los puentes temblar
no soy carne de la calle soy mermelada hecha en casa
suficientemente gruesa para destruir la cosa más dulce
que tus labios tocarán
no soy sirenas de policía
soy las chispas de una fogata
te quemaría y aún así
no quitarías tus ojos de mí
porque me vería tan hermosa haciéndolo
te sonrojarías
no soy un cuarto de hotel soy un hogar
no soy el whiskey que quieres
soy el agua que necesitas
no vengas con expectativas
y trates de hacer de mí una vacación

el que llegue después de ti
me recordará que el amor
debería de ser suave

él sabrá
a poesía
que desearía poder escribir

si
él no puede evitar
degradar a otras mujeres
cuando no están mirando
si la toxicidad es central
a su lenguaje
él podría sujetarte
a su regazo y ser suave
cariño
ese hombre podría alimentarte azúcar y
docificarte con agua de rosas
pero aún asi eso no podría
hacerlo dulce

- si quieres saber el tipo de hombre que es



soy un museo lleno de arte
pero tenías los ojos cerrados

deberías de haber sabido
que estabas mal
cuando tus dedos
estaban sumergidos en mí
buscando por miel que
no llegaría para ti



la cosa
que merece ser sujetada
no debería dejarse ir

cuando estás rotx
y él te ha dejado
no te cuestiones
si eres
suficiente
el problema fue
que eras tan suficiente
que él no fue capaz de cargar con eso



el amor hizo el peligro
en ti lucir como seguridad

incluso cuando la desvistes
estás buscando por mí
lamento
saber tan bien
que cuando ustedes dos
hacen el amor es
aún mi nombre
el que rueda de tu
lengua accidentalmente

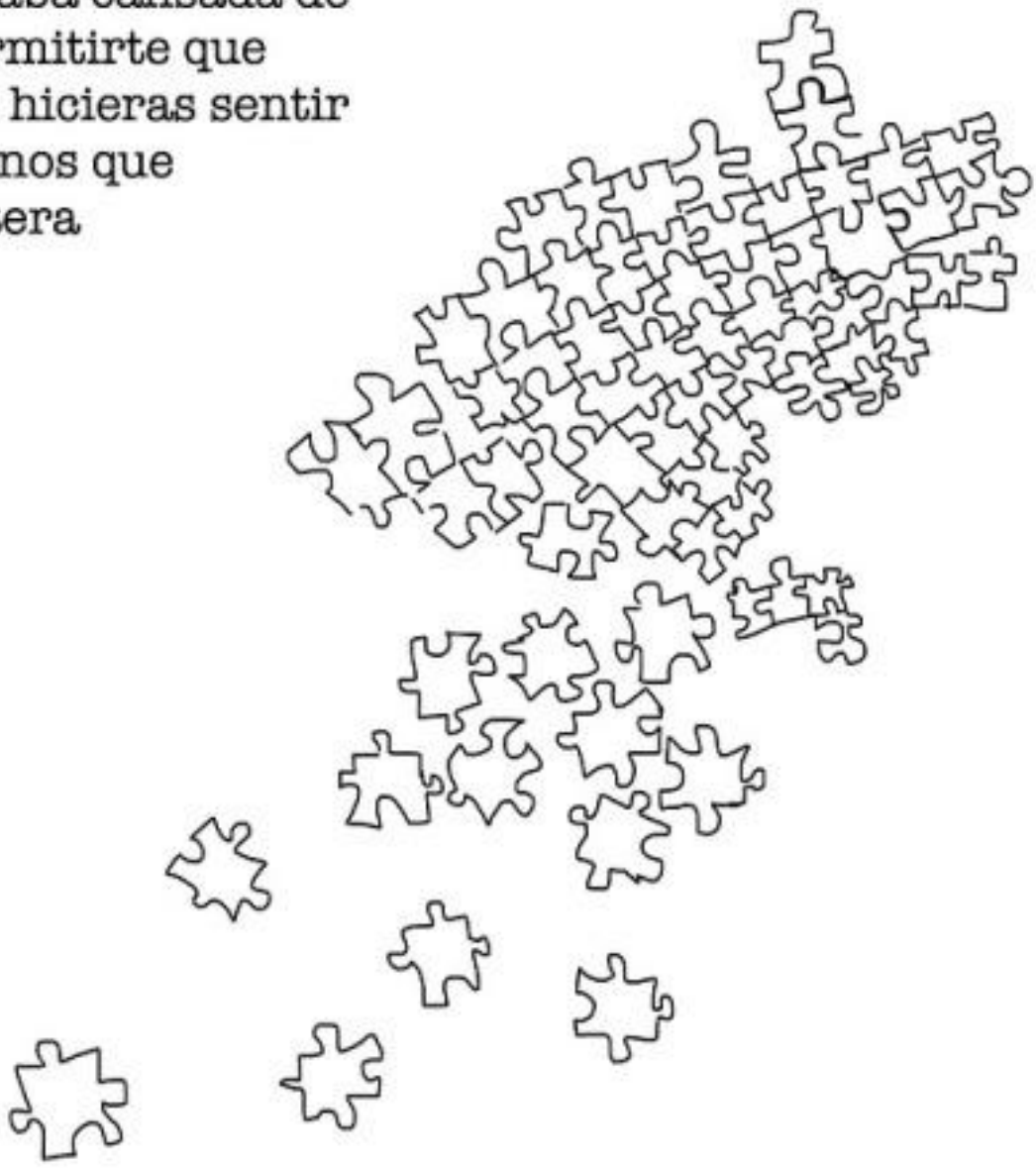


lxs tratas como si
tuvieran un corazón como el tuyo
pero no todxs pueden ser
tan suaves y sensibles

no ves la
persona que son
ves la persona
que tienen el potencial de ser

das y das hasta que
sacan todo de ti
y te dejan vacía

tuve que irme
estaba cansada de
permitirte que
me hicieras sentir
menos que
entera



fuiste la cosa mas hermosa que he sentido hasta ahora. y estaba convencida de que te quedarías como la cosa más hermosa que alguna vez sentiría. sabes lo limitante que es eso. pensar a tan temprana edad que he experimentado a la persona más estimulante que alguna vez conocería. cómo pasaría el resto de mi vida sólo conformándome. pensar que habría probado la forma más pura de la miel y todo lo demás sería refinado y sintético. que nada después de este punto tendría sentido. que todos los años por venir no podrían combinarse entre ellos para ser más dulces que tú.

- *falsedad*

no sé cómo se siente vivir una vida balanceada
cuando estoy triste
no lloro lluevo
cuando estoy feliz
no sonrío brillo
cuando estoy enojada
no grito ardo

lo bueno de sentir en extremo es
que cuando amo les doy alas
pero tal vez eso no es
algo tan bueno porque
siempre tienden a dejarme
y deberías de verme
cuando mi corazón está roto
no me aflinjo
me destrozo



llegué hasta aquí
para darte todas estas cosas
pero tú no estás mirando







el abusado
y el
abusador

- he sido ambos

te estoy deshaciendo
de mi piel

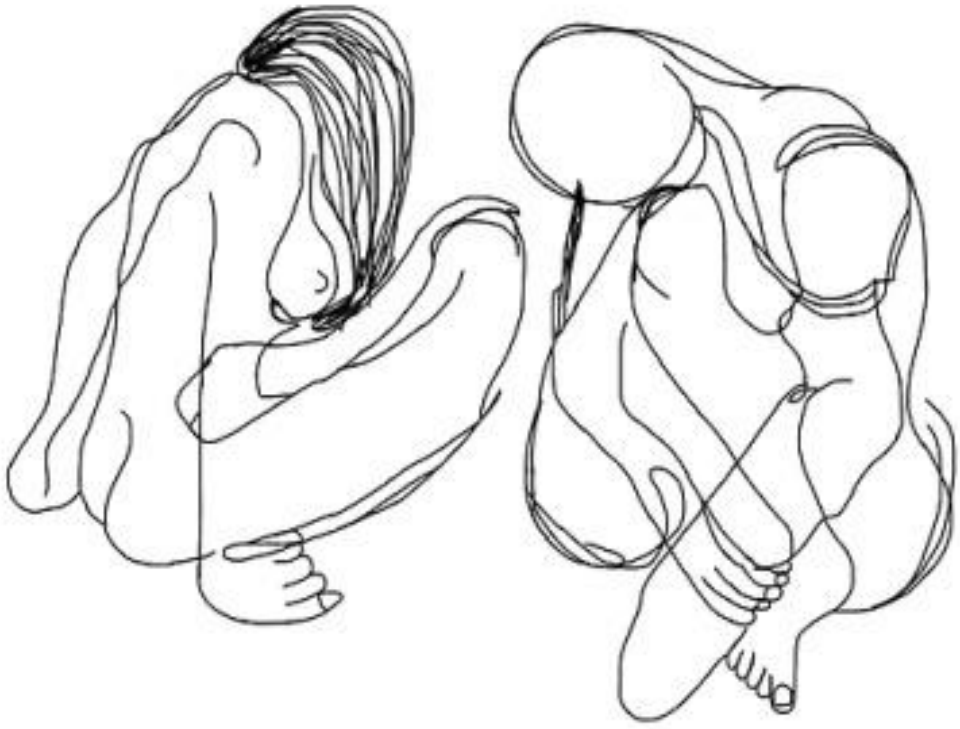


no eras tú a quien estaba besando
— no te equivoques

estaba él en mi mente
tus labios sólo eran convenientes

siempre vuelve a ti
hierve
rodea
pica
su vuelta a ti

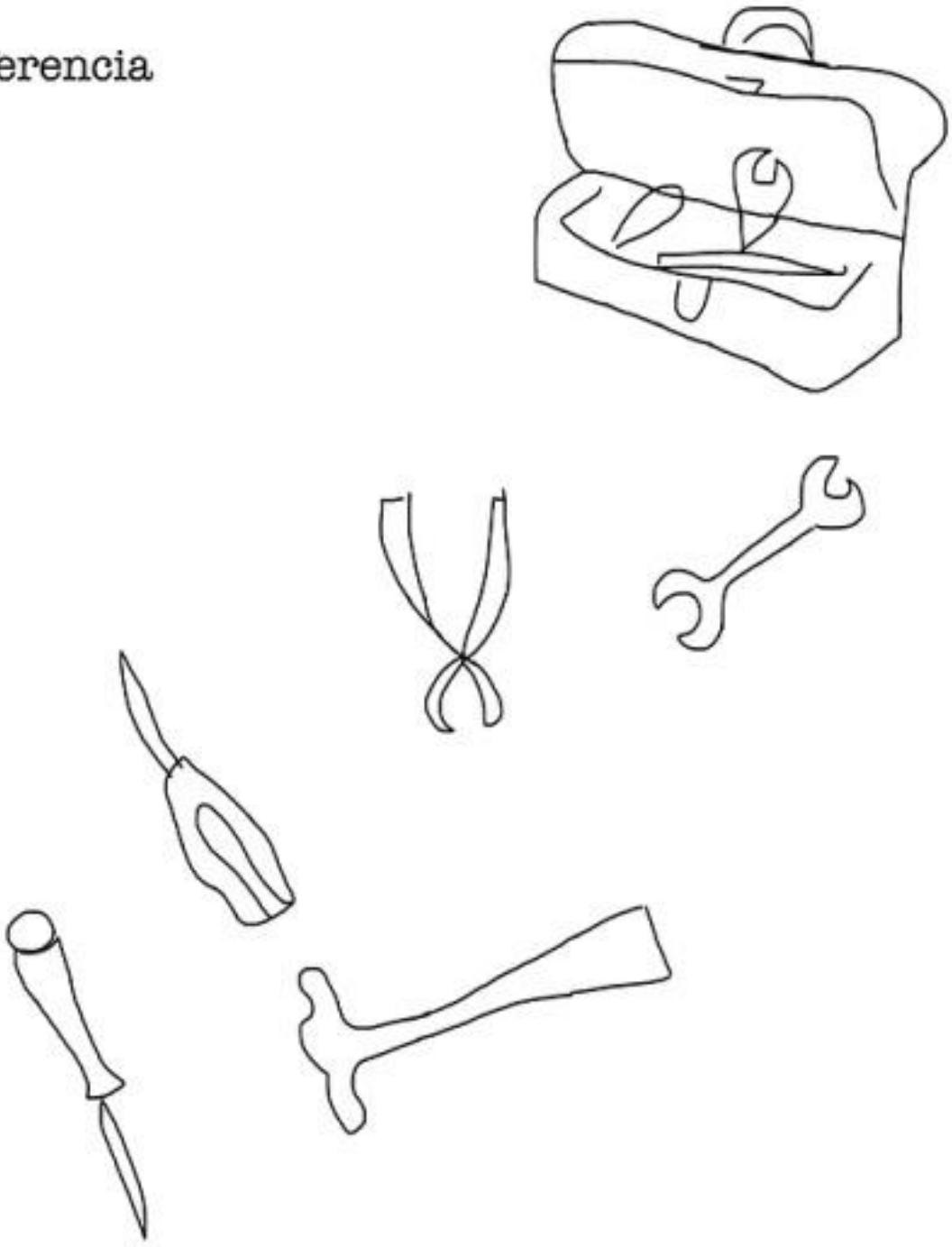
yo era música
pero tus orejas fueron cortadas



mi lengua está amarga
de el hambre de
extrañarte

no te haré
construírme en tu vida
cuando
lo que quiero es
construir una vida contigo

- la diferencia



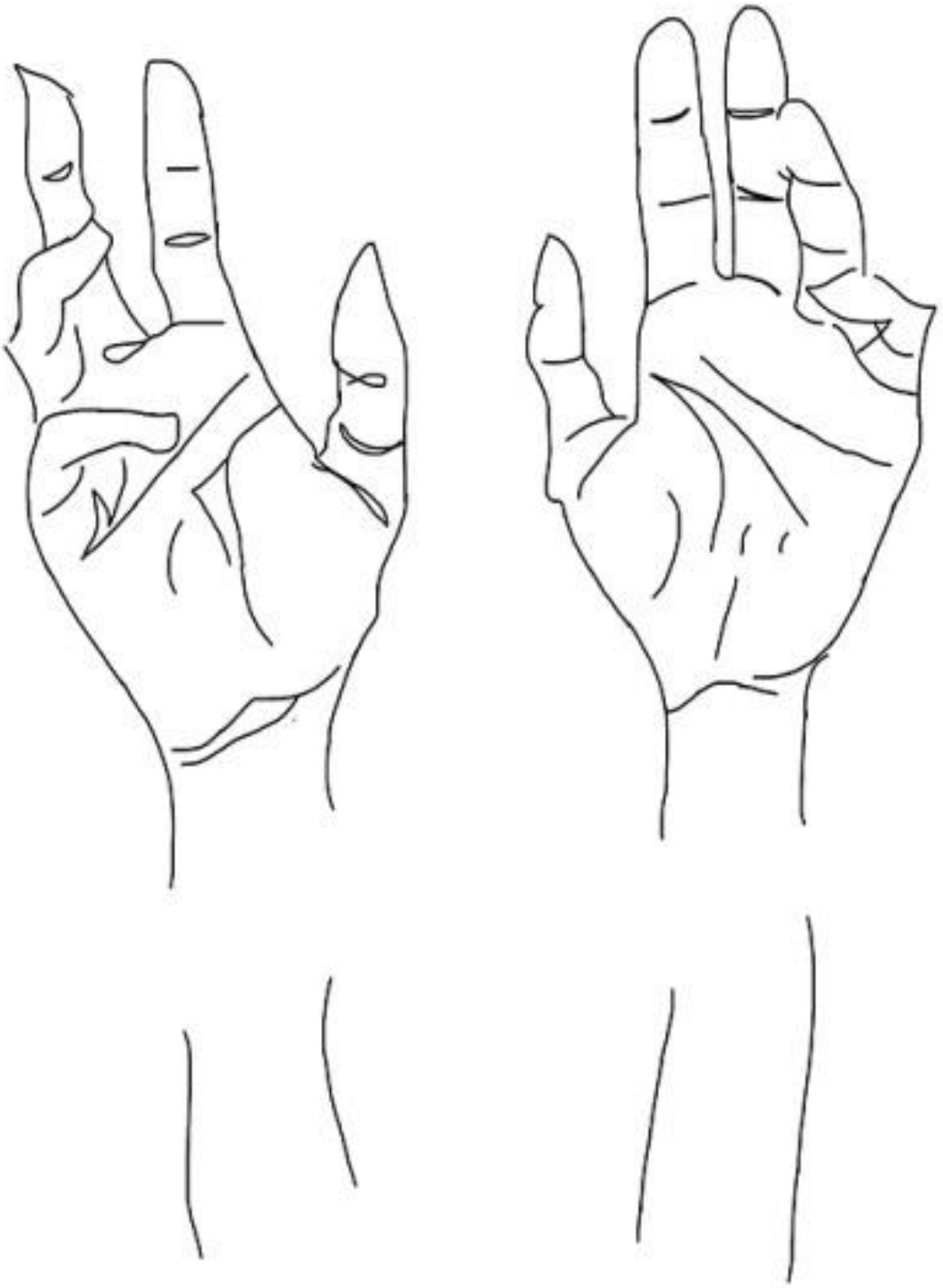
ríos caen de mi boca
lagrimas mis ojos no pueden cargar

eres piel de serpiente
y yo sigo cambiándote de alguna manera
mi mente esta olvidando
cada detalle exquisito
de tu cara
el dejar se ha
vuelto el olvidar
que es la cosa mas
placentera y triste
que podría haber pasado



no estuviste mal por irte
estuviste mal por volver
y pensar
que podrías tenerme
cuando era conveniente
y dejarme cuando no lo era

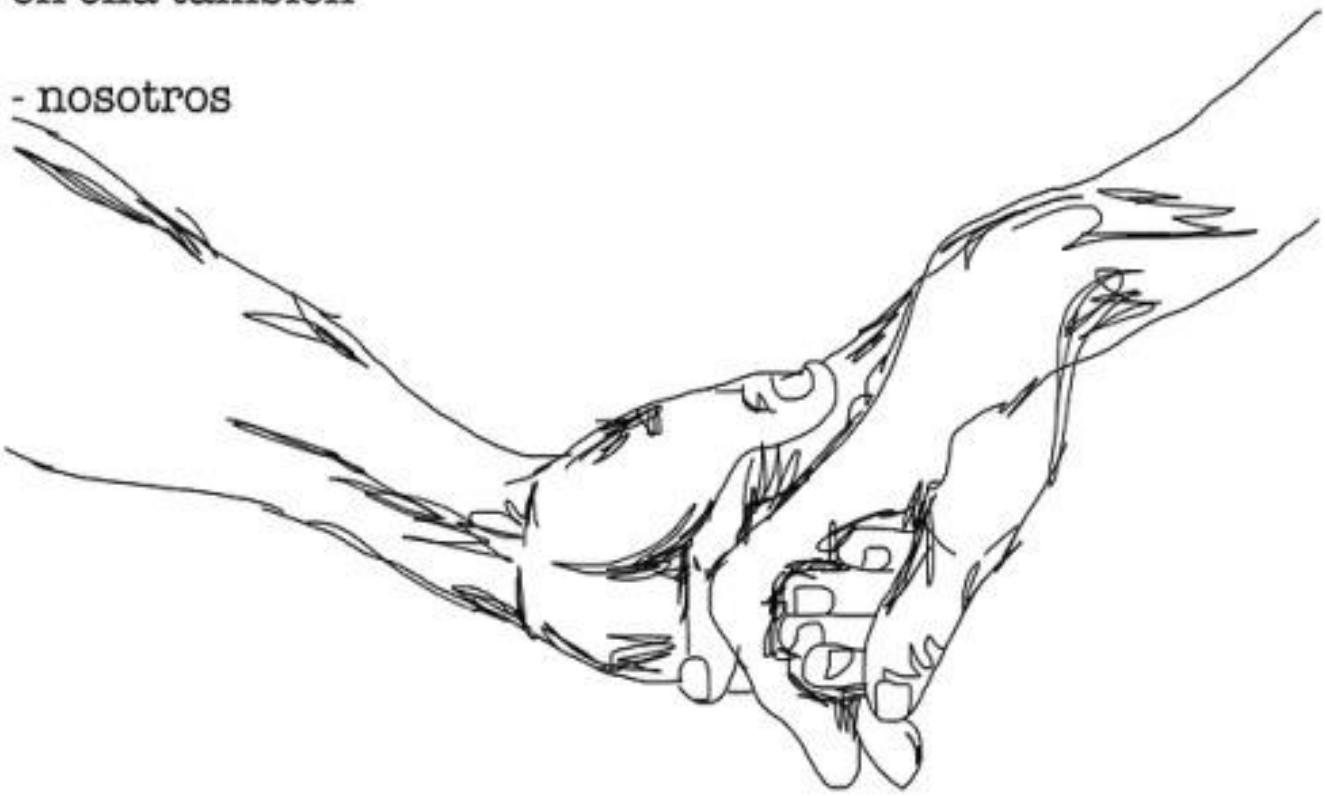
como puedo escribir
si se llevó mis manos
con él



ninguno de los dos está feliz
pero ninguno de los dos quiere irse
así que nos seguimos rompiendo mutuamente
y llamándolo amor

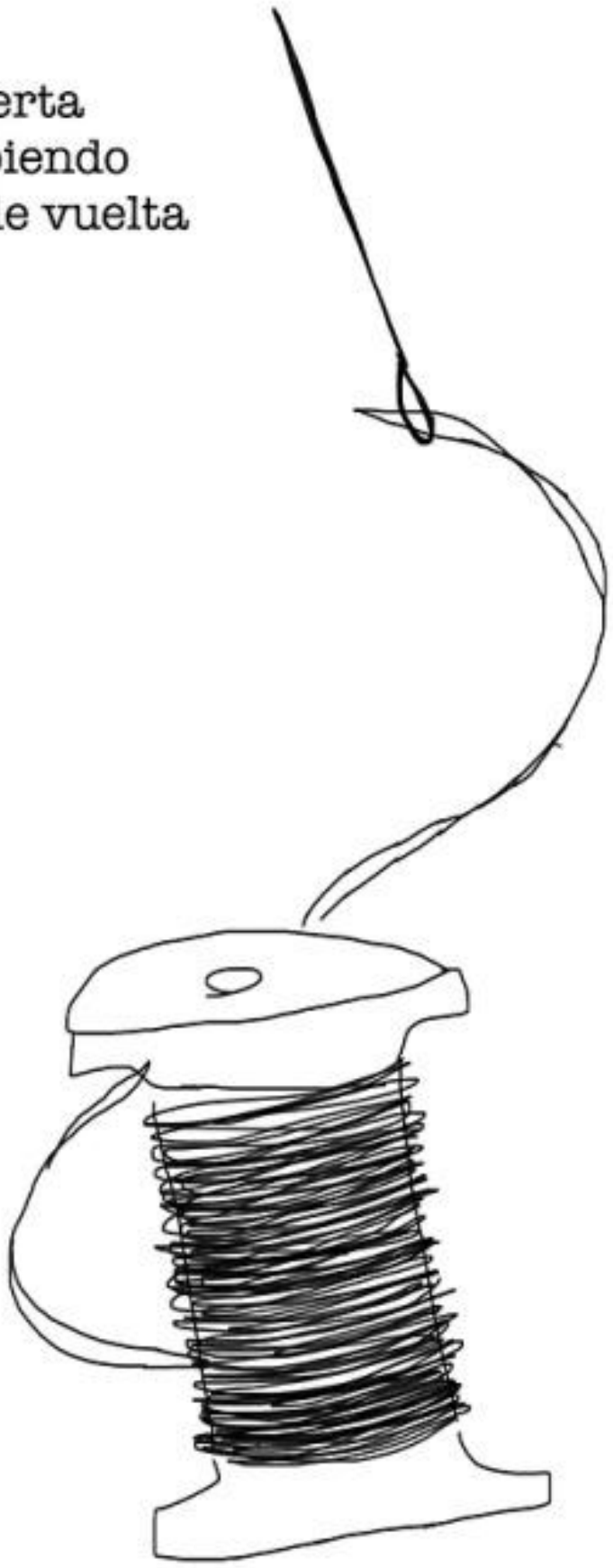
empezamos
con honestidad
dejenos terminar
en ella también

- nosotros



tu voz
sola
me lleva
a las lagrimas

no sé por qué
me rompo abierta
para otros sabiendo
que coserme de vuelta
duele tanto
después



la gente se va
pero cómo
se fueron
siempre se queda

el amor no es cruel
nosotros somos crueles
el amor no es un juego
hemos hecho un juego
del amor



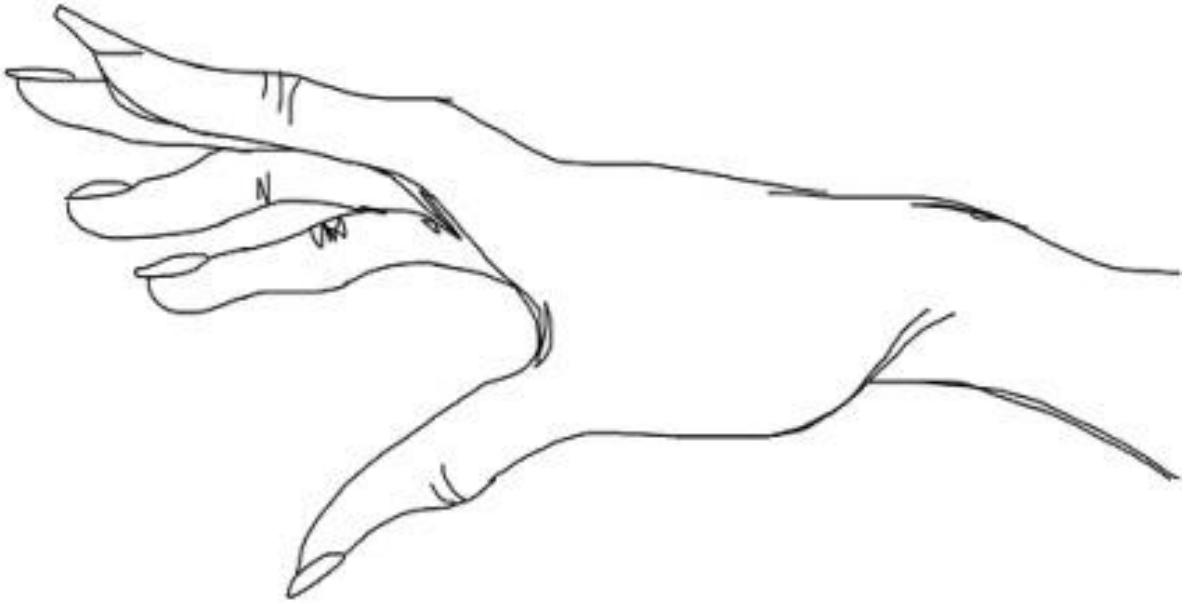
cómo puede morir nuestro amor
si está escrito
en estas páginas

incluso después del dolor
la pérdida
la ruptura
tu cuerpo aún es
el único
con el que quiero
estar desvestida



la noche después de que te fuiste
desperté tan rota
que el único lugar para poner mis piezas
eran las bolsas bajo mis ojos

quédate
susurré
mientras
cerrabas la puerta tras de ti



estoy confiada que te he superado. tanto que unas mañanas despierto con una sonrisa en mi rostro y mis manos presionadas juntas agradeciendo al universo por sacarte de mi. gracias a dios lloro. gracias a dios te fuiste. no sería el imperio que soy hoy si te hubieras quedado.

pero entonces.

hay unas noches que imagino lo que haría si aparecieras. cómo si caminaras dentro del cuarto en este preciso segundo cada cosa horrible que has hecho sería arrojada por la ventana más cercana y todo el amor se elevaría de nuevo. saldría por mis ojos como si nunca se hubiese ido en primer lugar. como si hubiera estado practicando cómo estar callado tanto tiempo sólo para ser tan ruidoso a tu regreso. podría alguien explicar eso. cómo incluso cuando el amor se va. no se va. cómo incluso cuando ya te superé. sigo siendo desesperanzadamente traída de vuelta a ti.

él no va a volver
susuró mi cabeza
tiene que hacerlo
sollozó mi corazón

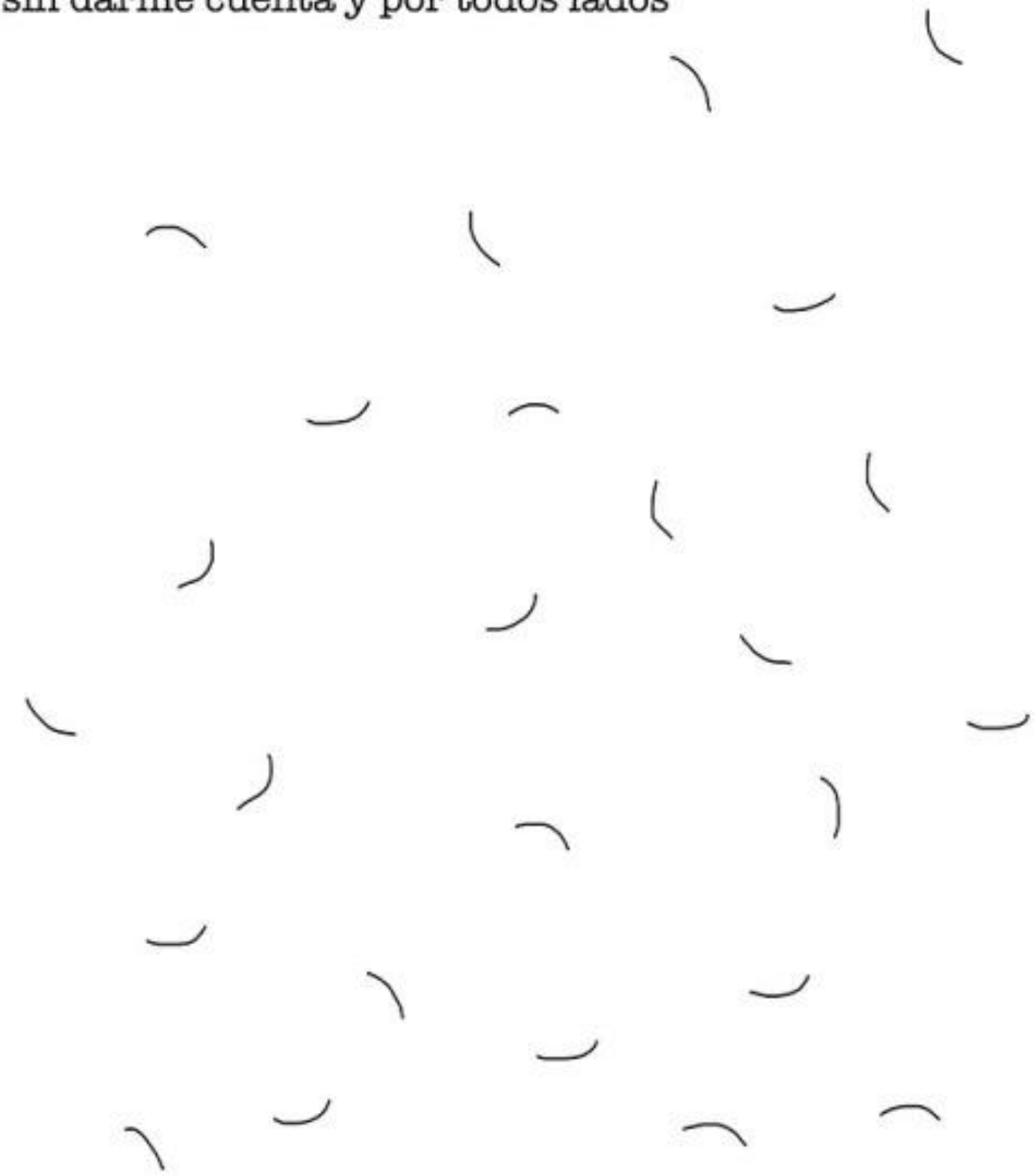
- marchitando



no quiero ser amigos
quiero todo de ti

- *más*

estoy perdiendo partes de ti como pierdo pestañas
sin darme cuenta y por todos lados

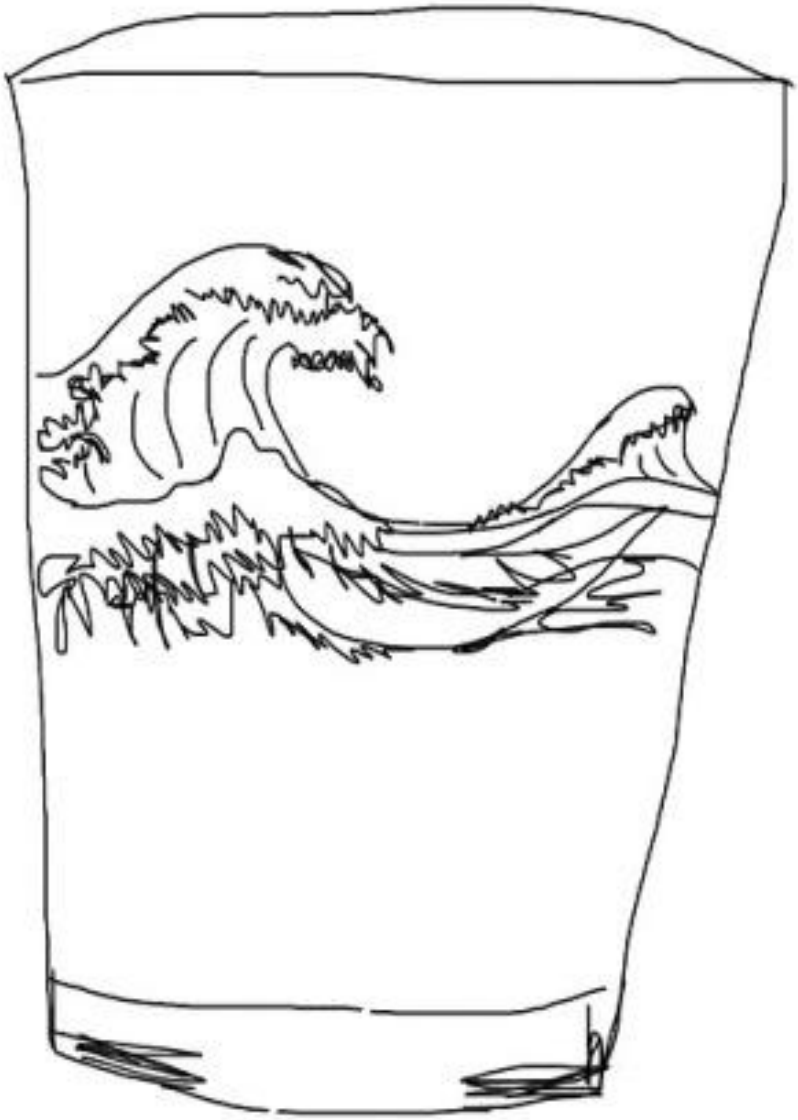


no puedes irte
y tenerme también
no puedo existir en
dos lugares al mismo tiempo

- *cuando me preguntas si aún podemos ser amigos*

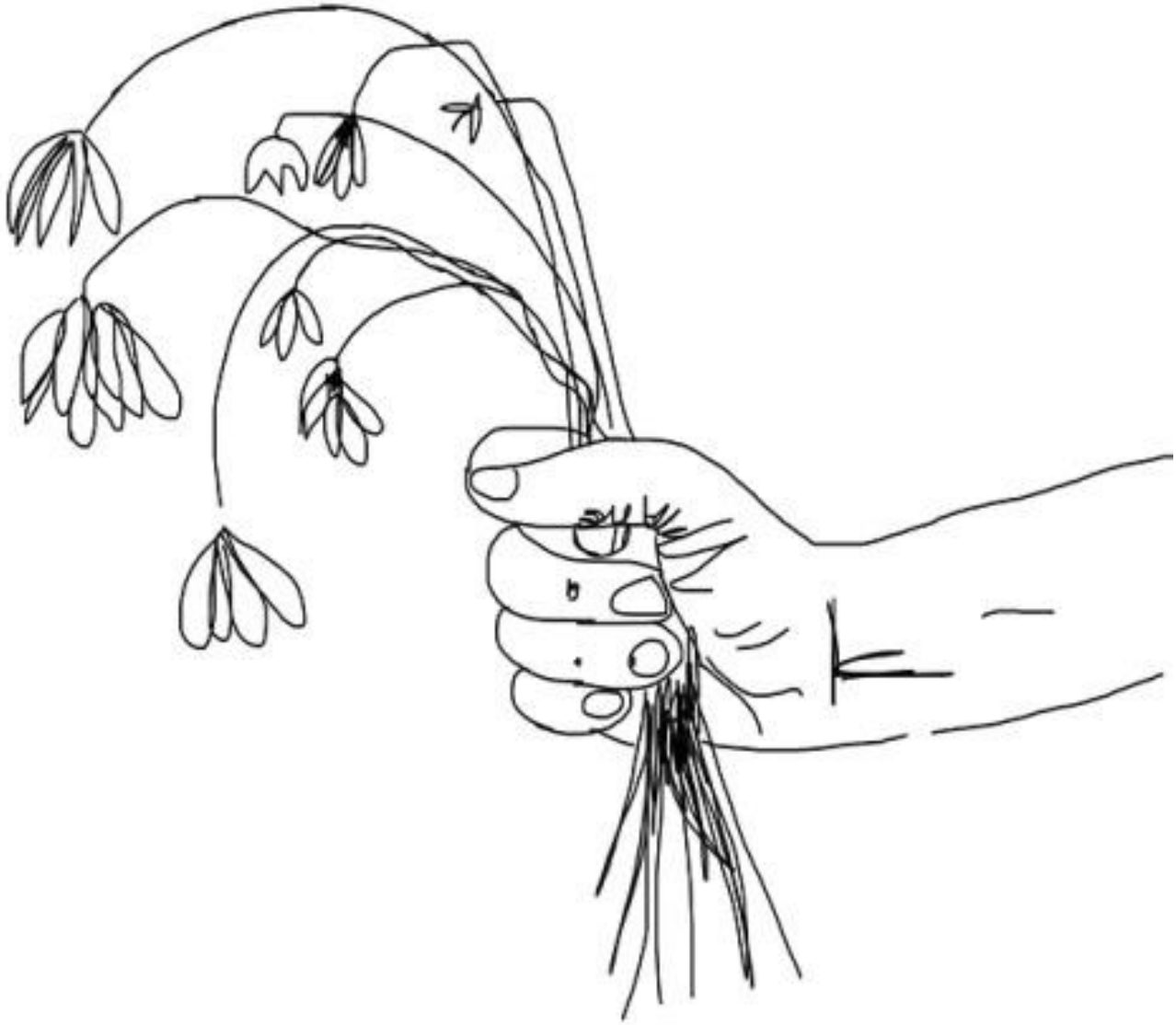
soy agua

suficientemente suave
para ofrecer vida
suficientemente dura
para ahogarla



lo que más extraño es cómo me amabas. pero lo que no sabía es que como me amabas tenía tanto que ver con la persona que era. era un reflejo de todo lo que te di. volviendo a mi. cómo no vi eso. cómo. me senté ahí absorbiendo la idea de que nadie más me amaría de esa manera. cuando fui yo quien te enseñó. cuando fui yo quien te enseñó cómo llenar. la manera en la que necesitaba ser llenada. qué cruel fui conmigo misma. dándote el crédito por mi calidez simplemente porque tú la sentiste. pensando que eras tú quien me daba fuerza. ingenio. belleza. simplemente porque tú la reconociste. como si no tuviera todas esas cosas antes de conocerte. como si no las tuviera aún incluso después de que te fuiste.

te vas
pero no te mantienes lejos
por qué haces eso
por qué
abandonas lo que te quieres quedar
por qué persistes
en un lugar donde no te quieres quedar
por qué piensas que está bien hacer ambas cosas
irte y regresar al mismo tiempo



te contaré acerca de la gente egoista. incluso cuando saben que te lastimarán entran en tu vida para probarte porque eres el tipo de ser que no se quieren perder. eres demasiado brillo para no ser sentida. así que cuando han obtenido una buena mirada a todo lo que tienes por ofrecer. cuando han tomado tu piel tu cabello tus secretos con ellos. cuando se dan cuenta lo real que es. la tormenta que eres y los golpea.

es ahí cuando se asienta la cobardía. es ahí cuando la persona que pensaste que eran es reemplazada por la triste realidad de quienes en verdad son. es ahí cuando pierden cada hueso peleador en su cuerpo y se van después de decir *encontrarás a alguien mejor que yo*.

te quedarás ahí desnuda con la mitad de ellos aún escondidos en alguna parte dentro de ti y sollozarás. preguntándoles por qué lo hicieron. por qué te forzaron a amarlos cuando no tenían intenciones de amarte de vuelta y dirán algo como *tenía que tratar. tenía que darle una oportunidad. fuiste tú después de todo*.

pero eso no es romántico. no es dulce. la idea de que fueron tan engullidos por tu existencia que tenían que arriesgar romperla por el bien de saber que no se la estaban perdiendo. tu existencia significó tan poco al lado de su curiosidad por ti.

esa es la cosa con las personas egoístas. apuestan seres completos. almas completas para aplacar las suyas. un segundo te están sujetando como el mundo sobre su regazo y el siguiente te han minimizado a una mera fotografía. un momento. algo del pasado. un segundo. te tragan entera y susurran que quieren pasar el resto de su vida contigo. pero el momento que sienten temor. ya están a medio camino de la salida. sin tener el valor de dejarte ir con gracia. como si el corazón humano significara tan poco para ellos.

y después de todo esto. después de toda la tomadera. el valor. no es triste y gracioso cómo la gente tiene más coraje estos días para desvestirte con sus dedos de lo que tienen para levantar el teléfono y llamar. disculparse. por la pérdida. y así es como la pierdes.

- *egoísta*

1. refúgiate en tu cama.
2. llora. hasta que las lagrimas se detengan (esto tomará algunos días).
3. no escuches canciones lentas.
4. borra su número de tu teléfono incluso aunque esté memorizado en tus dedos.
5. no mires fotografías viejas.
6. encuentra la tienda de helados más cercana y comprate un cono doble de menta con chispas de chocolate. la menta calmará tu corazón. mereces el chocolate.
7. compra nuevas sábanas-
8. reúne todos los regalos, camisas, y todo lo que tenga su olor y dáselo en un centro de donaciones.
9. planea un viaje.
10. perfecciona el arte de sonreír y asentir cuando alguien dice su nombre en una conversación.
11. comienza un nuevo proyecto.
12. lo que sea que hagas. no le llames.
13. no ruegues por lo que no se quiere quedar.
14. deja de llorar en algun momento.
15. permítete no sentirte tonta por pensar que podrías haber construido el resto de tu vida en el estómago de alguien más.
16. respira.

la manera en la que
se van
te dice
todo



la sanación

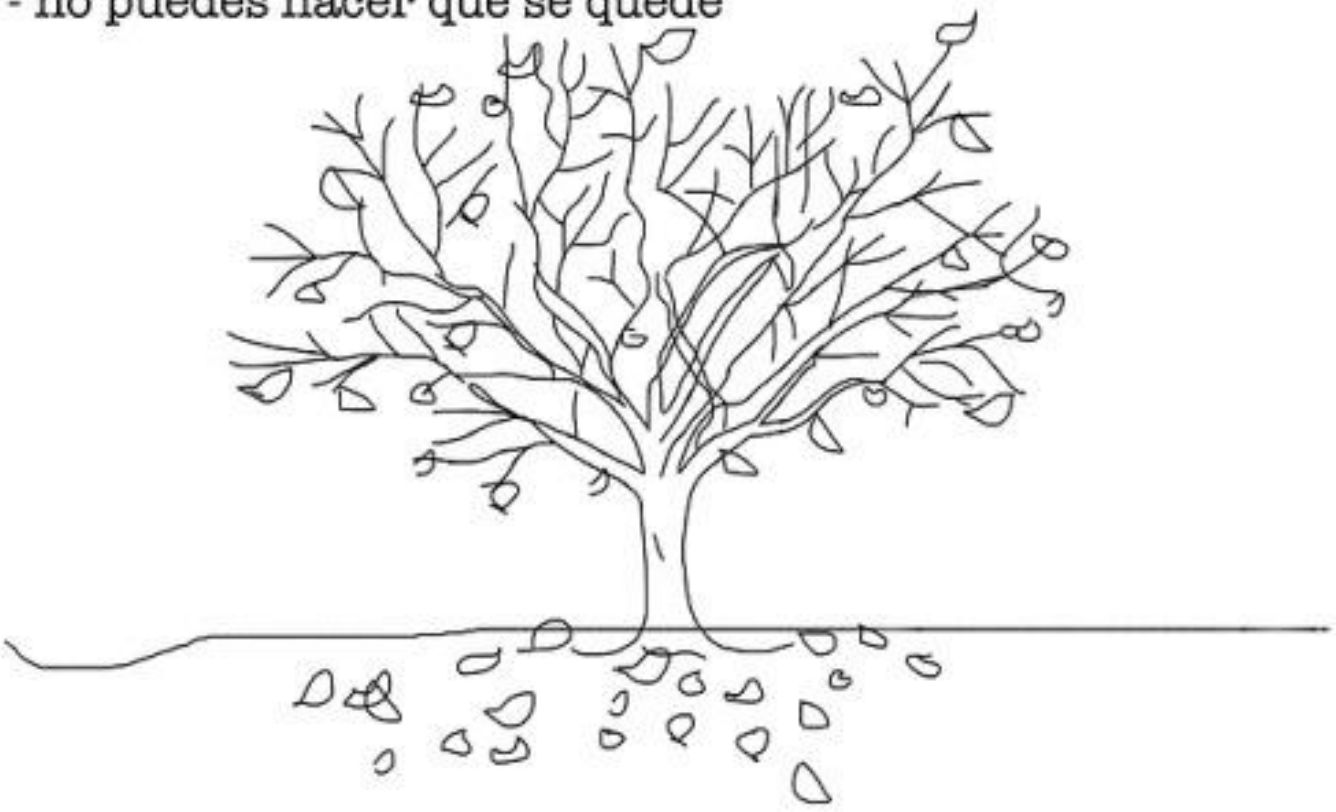
quizas
no merezco
cosas lindas
porque estoy pagando
por pecados que no
recuerdo



la cosa acerca de escribir es
que no puedo decir si está sanando
o destruyéndome

no te molestes sujetándote a
esa cosa que no te quiere

- no puedes hacer que se quede



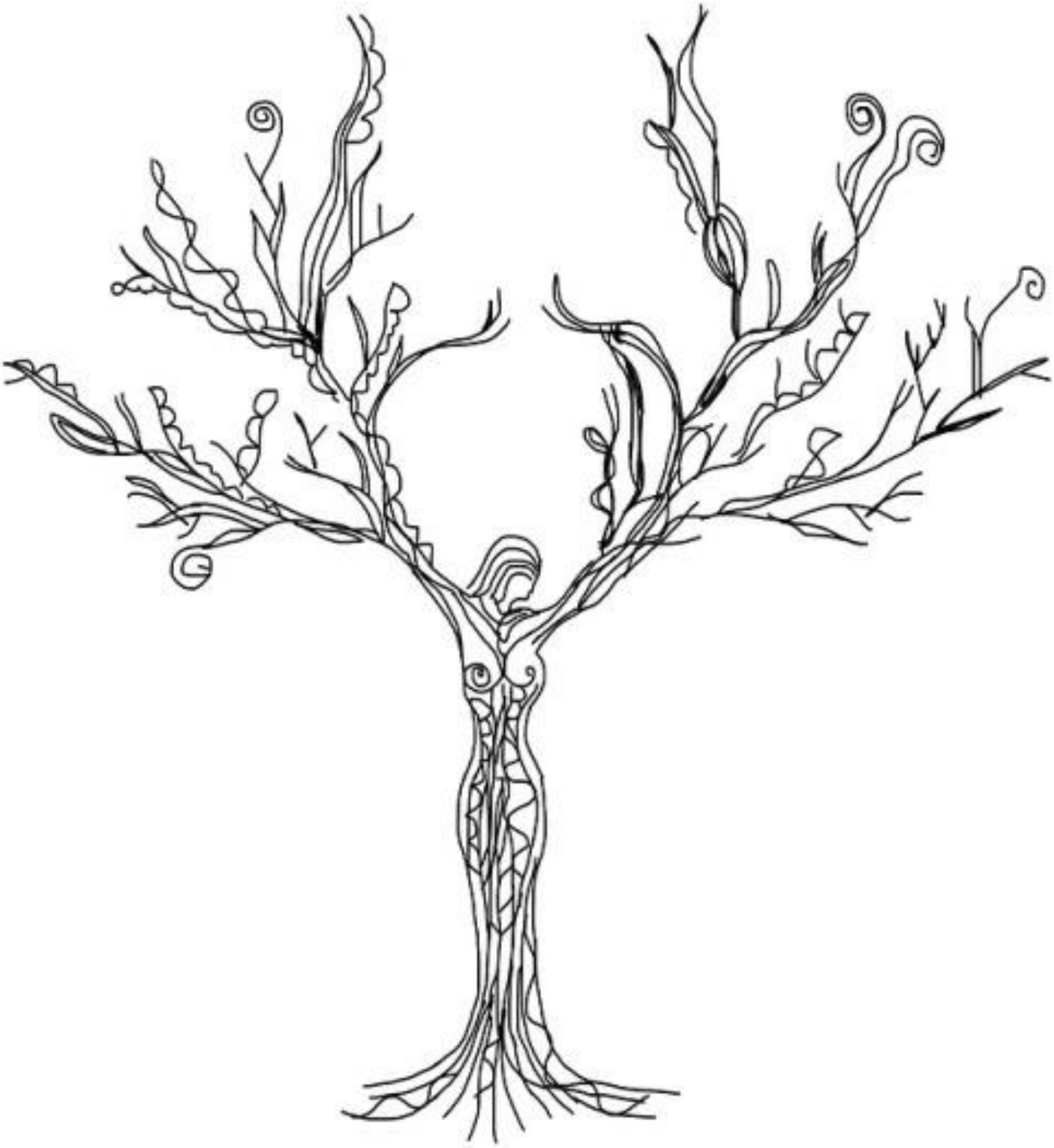
debes entrar en una relación
contigo mismx
antes que con alguien más

acepta que mereecs más
que amor doloroso
la vida se mueve
la cosa más sana
para tu corazón es
que se mueva con ella



es una parte de
la experiencia humana el sentir dolor
no te asustes
de abrirte a él

- *evolucionando*



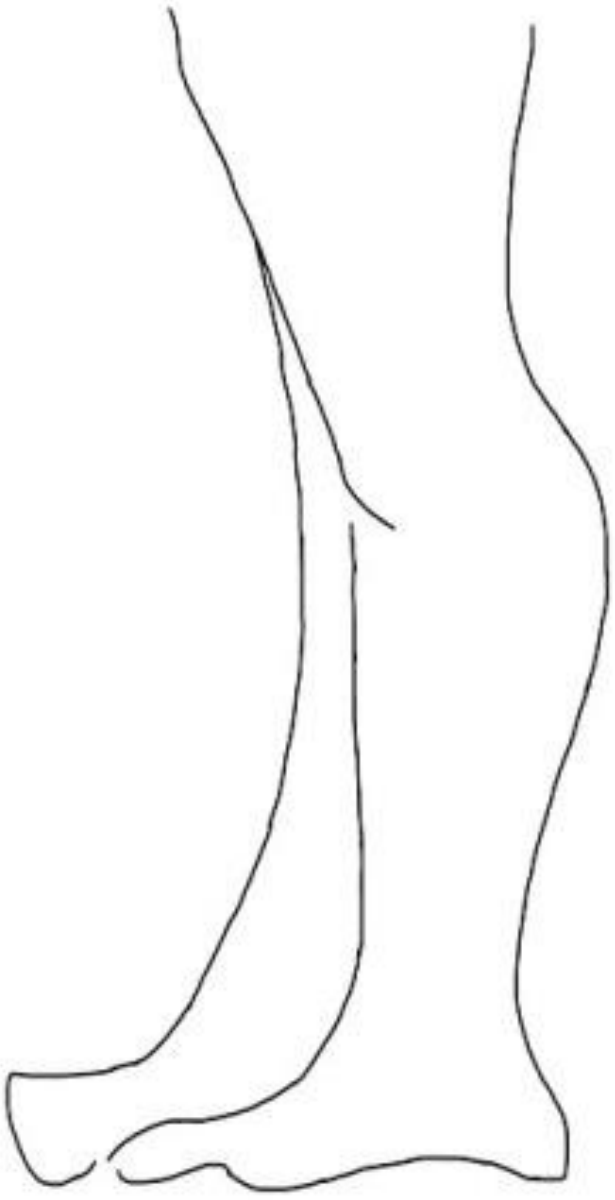
la soledad es un signo de que estás en una nececidad desesperada de ti mismx

tienes el hábito
de co-depender
de gente para
que completen
lo que crees que te hace falta

quién te engañó
a creer que
otra persona
fue hecha para completarte
cuando lo máximo que pueden hacer es complementar

no busques curación
a los pies de aquellos
que te rompieron





si naciste con
la debilidad para caer
naciste con
la fortaleza para levantarte

quizá lo más triste de todo
son aquellos que viven esperando
por alguien que no están
seguros que existe

- 7 billones de personas



mantente fuerte a través de tu dolor
cosecha flores de él
tú me has ayudado
a cosechar flores del mío así que
florece hermosamente
peligrosamente
ruidosamente
florece suavemente
como sea que necesites
sólo florece

- *a quien lee*

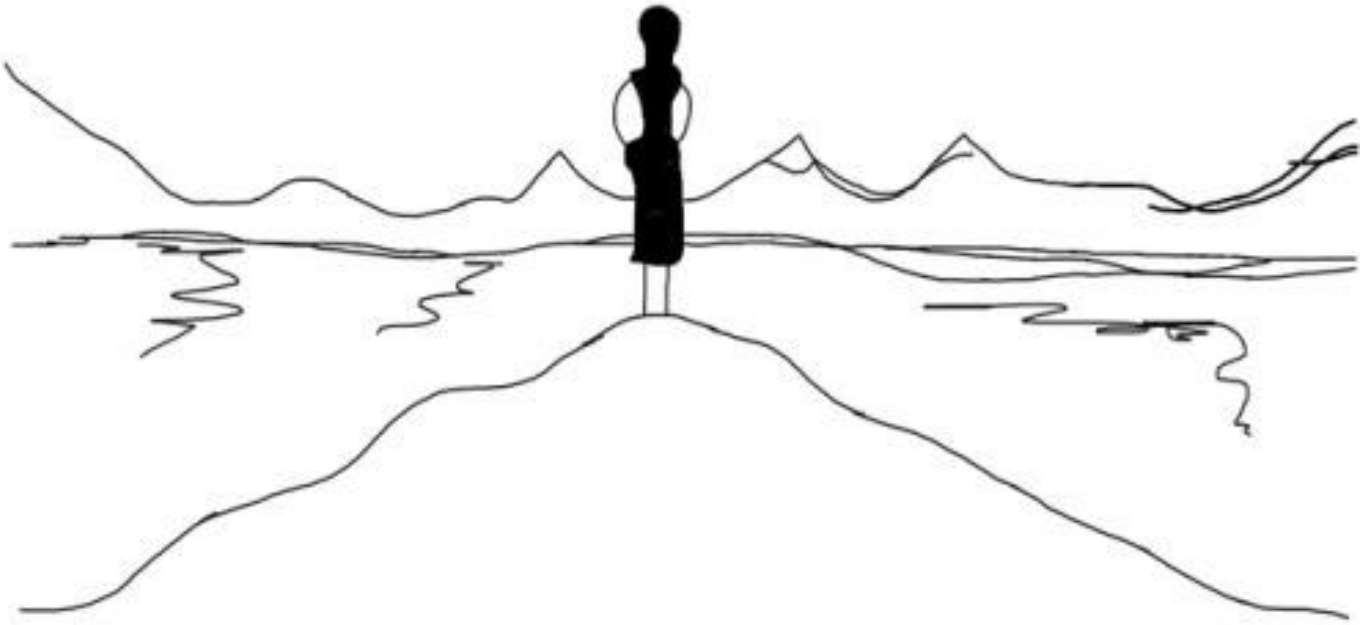
le doy gracias al universo
por tomar
todo lo que ha tomado
y por darme
todo lo que me ha dado

- balance



toma gracia
permanecer amable
en situaciones crueles

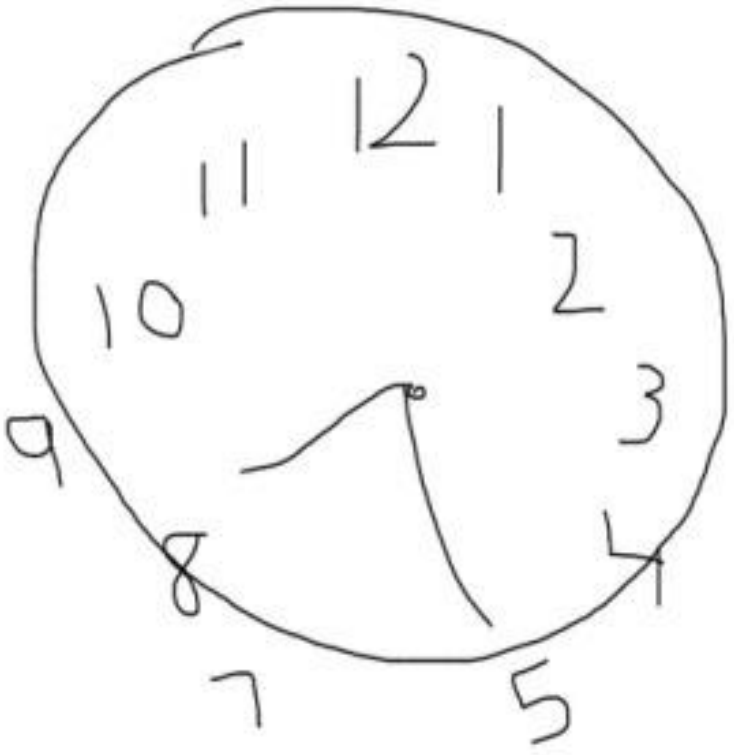
enamórate
de tu soledad



hay una diferencia entre
alguien diciéndote
que te aman y
que de verdad
te amen

algunas veces
la disculpa
nunca llega
cuando es querida
y cuando llega
no es querida
ni necesitada

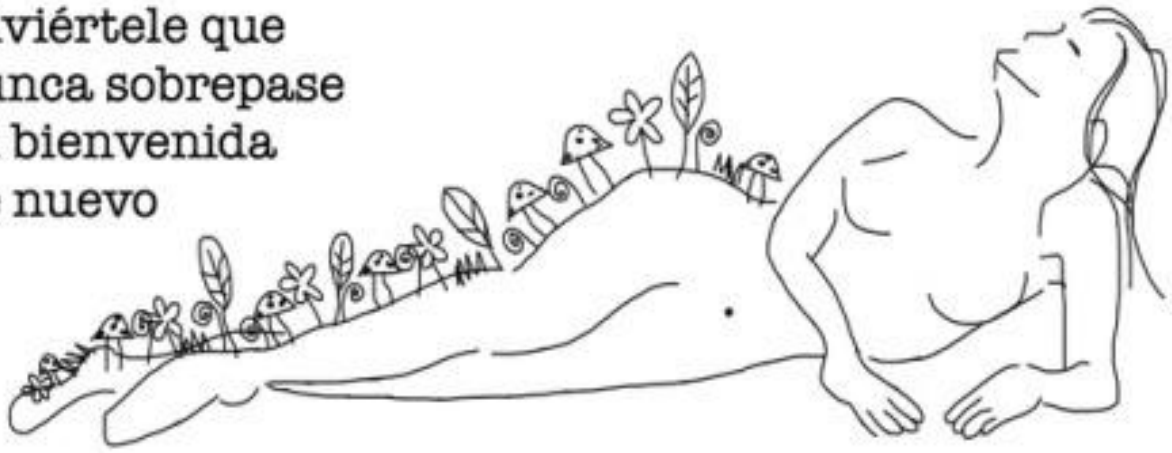
- llegaste demasiado tarde



6

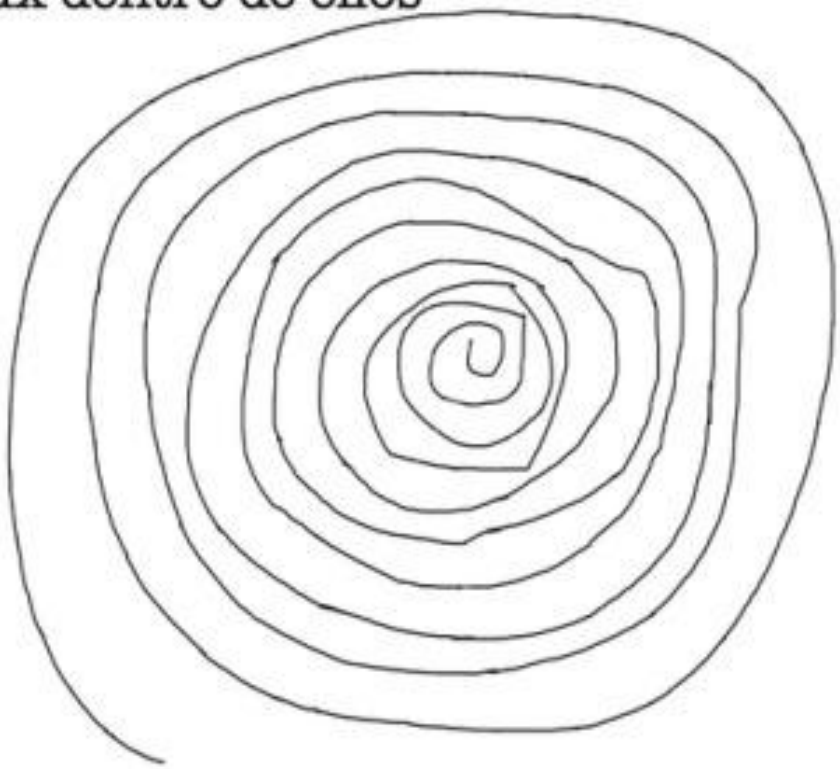
me dices
que no soy como las demás chicas
y aprendes a besarme con los ojos cerrados
algo acerca de la frase — algo acerca
de cómo tengo que ser diferente a las demás mujeres
que llamo hermanas para ser querida
me hace querer escupir tu lengua
como si debiera de enorgullecerme que me elegiste
como si debería de aliviarme que pienses
que soy mejor que ellas

la próxima vez
que apunte que el
vello en tus piernas
está creciendo de vuelta recuérdale
a ese niño que tu cuerpo
no es su hogar
él es un invitado
adviértele que
nunca sobrepase
su bienvenida
de nuevo



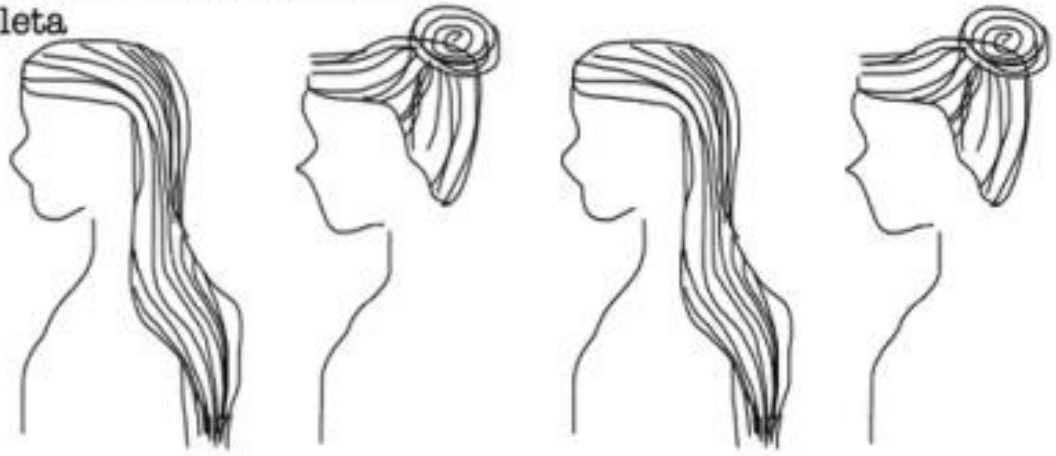
ser
suave
es ser
poderosx

mereces ser
completamente encontradx
en tus alrededores
no perdidx dentro de ellos



sé que es difícil
créeme
sé que se siente como
si mañana nunca fuera a llegar
y hoy fuera el más
difícil día de atravesar
pero te prometo que vas a atravesarlo
el dolor pasará
como siempre lo hace
si le das tiempo y
lo dejas así que déjalo
ir
despacio
como una promesa rota
déjalo ir

me gusta la forma en la que las estrías
en mis muslos lucen humanas y
que somos tan suaves aún
fuertes y salvajes
cuando necesitamos serlo
amo eso de nosotras
lo capaces que somos de sentir
lo valientes que somos de rompernos
y atender nuestras heridas con gracia
sólo ser una mujer
llamarme a mí misma
una mujer
me hace absolutamente entera
y completa



mi problema con lo que consideran hermoso
es que su concepto de hermosura
se centra en excluir gente
encuentro el cabello hermoso
cuando una mujer lo lleva
como un jardín en su piel
esa es la definición de belleza
grandes narices puntiagudas
apuntando hacia el cielo
como si se levantaran
para la ocasión
mis ancestros plantaron cosechas
para alimentar un linaje de mujeres
con muslos gruesos como troncos
ojos como almendras
profundamente hundidos con convicción
los ríos de punjab
fluyen a través de mis venas así que
no me digas que mis mujeres
no son tan hermosas
como las que hay
en tu país

nuestras espaldas
cuentan historias
que ningún libro tiene
la espina para
cargar

- mujeres de color



acéptate a ti mismx
como fuiste diseñadx

tu cuerpo
es un museo
de desastres naturales
puedes comprender
lo maravilloso que eso es



perderte
fue volverme
yo misma

los cuerpos de otras mujeres
no son nuestros campos de batalla



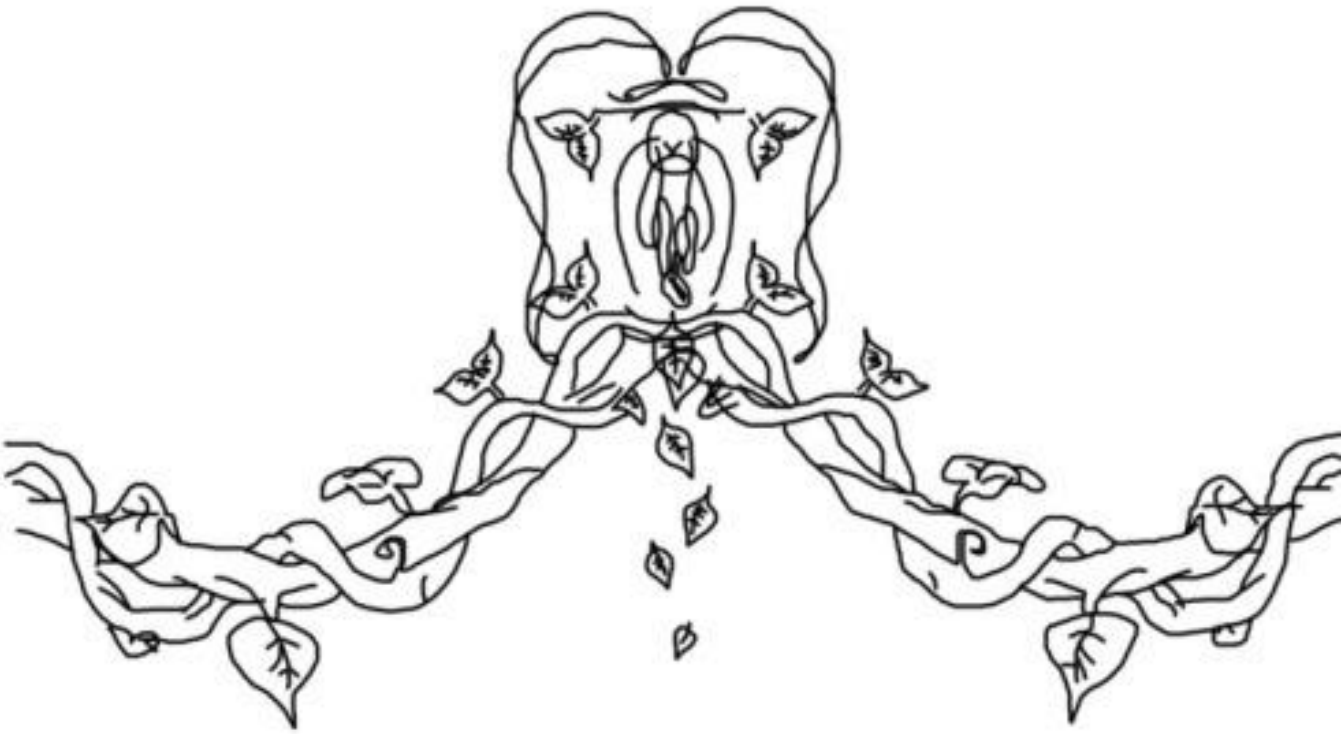
remover todo el vello
de tu cuerpo está bien
si eso es lo que quieres hacer
tanto como dejar todo el vello
en tu cuerpo está bien
si eso es lo que quieres hacer

- te perteneces sólo a ti misma

apparentemente es feo de mi parte
mencionar mi periodo en público
porque la biología
de mi cuerpo es demasiado real

es mejor vender lo que está
entre las piernas de una mujer
que mencionar su funcionamiento interno

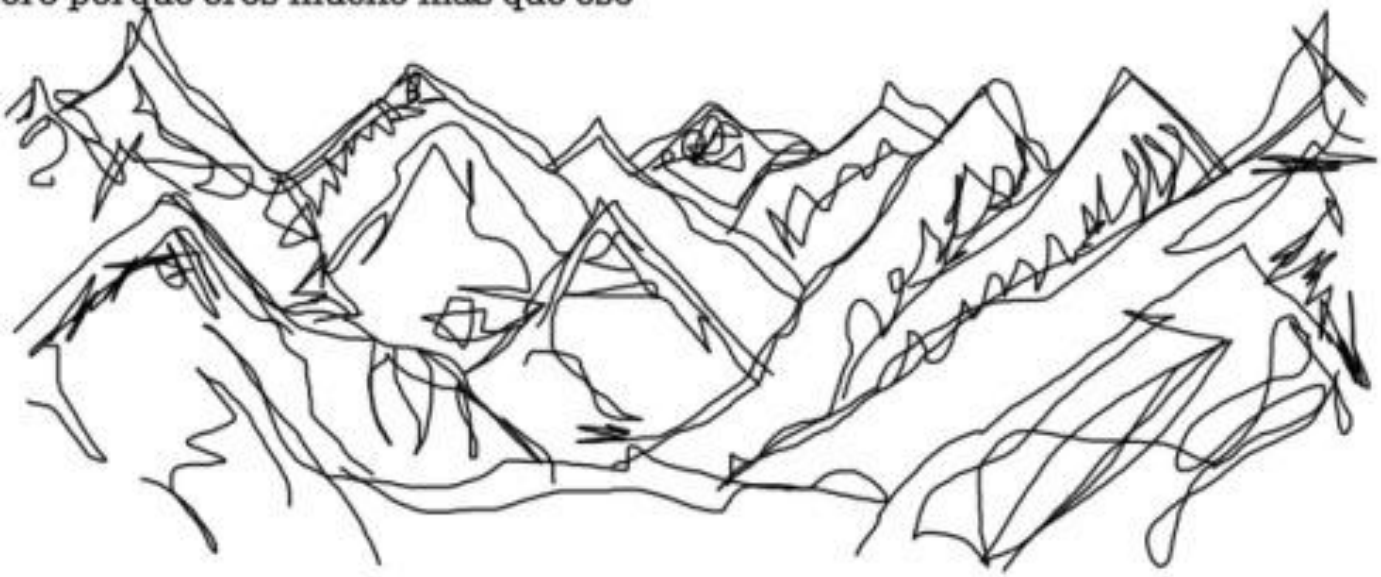
el uso recreacional de
este cuerpo es visto como
hermoso mientras
que su naturaleza
es vista como fea



eras un dragon mucho antes
de que él viniera y dijera
que puedes volar

y seguirás siendo un dragón
mucho después de que se vaya

quiero disculparme con todas las mujeres
a las que he llamado bonitas
antes de llamaras inteligentes o valientes
lamento haberlo hecho parecer como si
algo tan simple con lo que naciste
es de lo que más orgullosa deberías de estar cuando tu
espíritu ha aplastado montañas
de ahora en adelante diré cosas como
eres resistente o eres extraordinaria
no porque no crea que eres bonita
pero porque eres mucho más que eso



tengo
lo que tengo
y estoy feliz

he perdido
lo que he perdido
y aún
estoy feliz

- *panorama*

me ves y lloras
todo duele
te sujeto y susurro
pero todo puede sanar



si el dolor llega
también lo hará la felicidad

- *sé paciente*

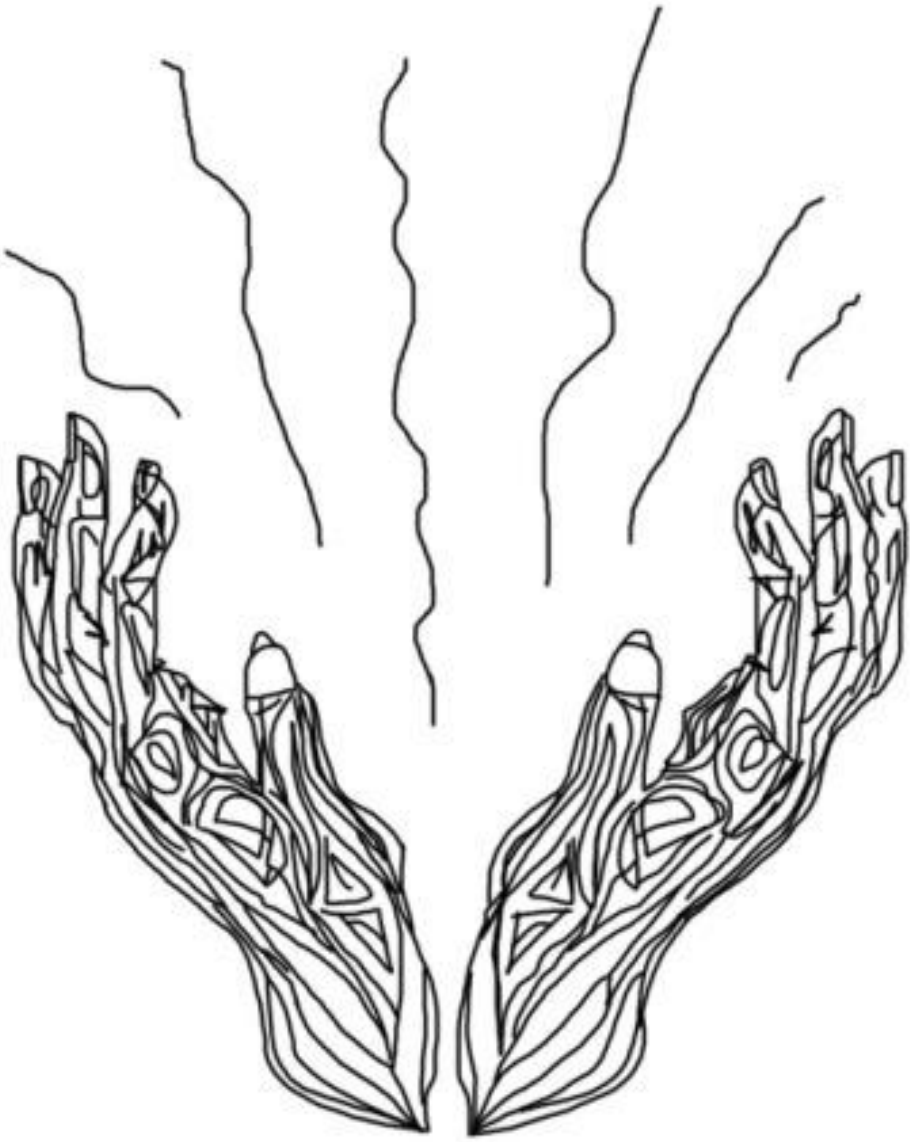


todxs nacemos
tan hermosxs

la mayor tragedia es
ser convencidxs que no lo somos

el nombre kaur
me hace una mujer libre
remueve los grilletes que
tratan de atarme
me edifica
para recordarme que soy igual a
cualquier hombre aunque el estado
de este mundo me grite que no lo soy
que soy mi propia mujer y
me pertenezco enteramente a mí misma
y al universo
me hace humilde
llama y dice que tengo un
deber universal de compartir con
la humanidad de nutrir
y servir la hermandad
de levantar a aquellas en necesidad de levantarse
el nombre kaur corre en mi sangre
estuvo en mí antes de que el mundo mismo existiera
es mi identidad y mi liberación

-kaur
una mujer de sikhi

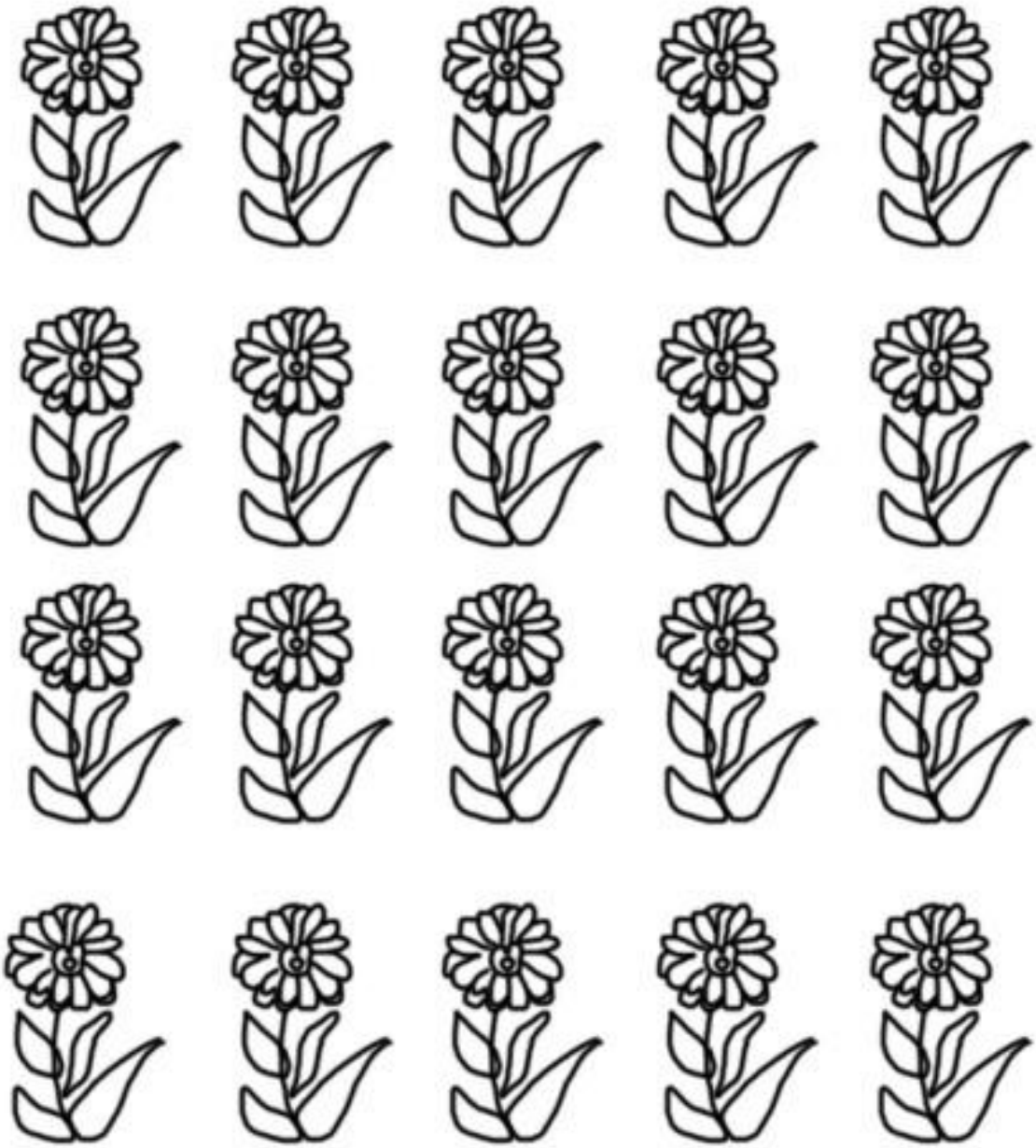


el mundo
te da
tanto dolor
y aquí estás
volviéndolo oro

- no hay nada más puro que eso

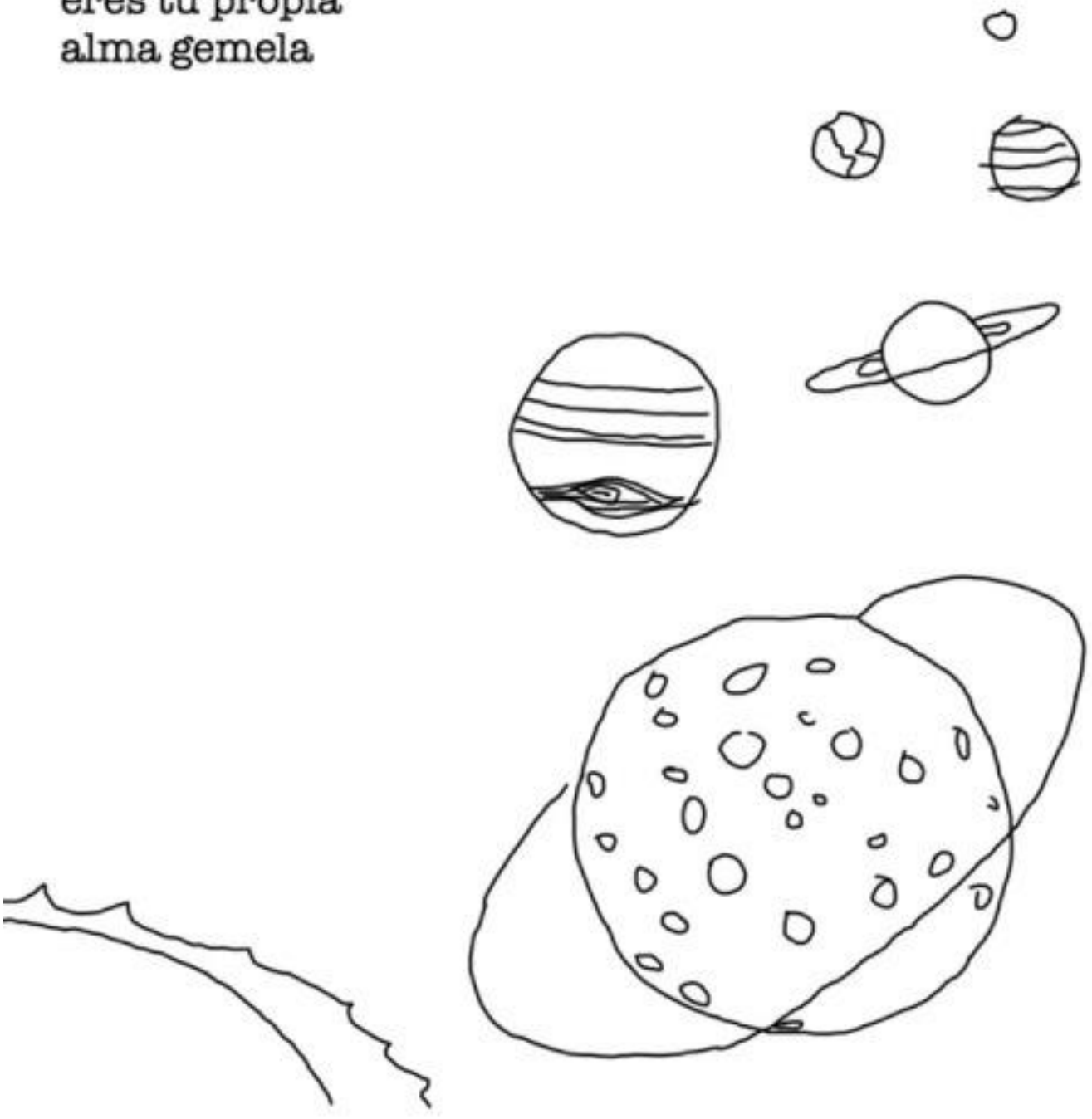
la manera que te amas a ti mismx
es como le enseñas a otrxs
a amarte

mi corazón se aflije por hermanas más que nada
se aflije por mujeres ayudando a mujeres
como las flores se aflijen por la primavera



la diosa entre tus piernas
hace agua la boca

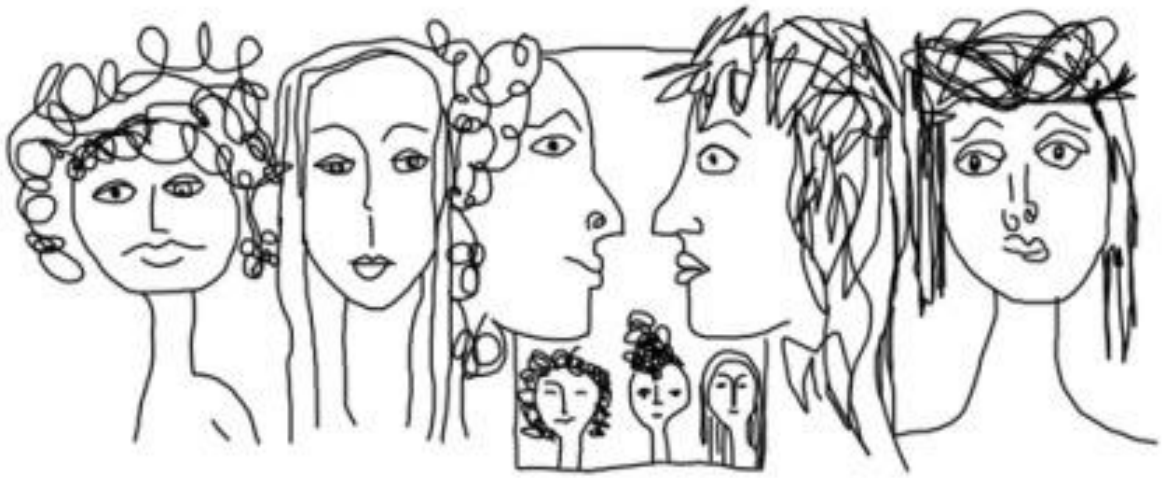
tú
eres tu propia
alma gemela



algunas personas
están tan amargadas

con ellxs
debes de ser más amable

todxs avanzamos cuando
reconocemos lo resistentes
y sorprendentes que las mujeres
alrededor de nosotrxs son



que veas belleza aquí
no significa
que hay belleza en mí
significa que hay belleza encarnada
tan profundamente en ti
que no puedes evitar
verla en todos lados

cabello
si no se supone que estuviera ahí
no crecería
en nuestro cuerpo en primer lugar

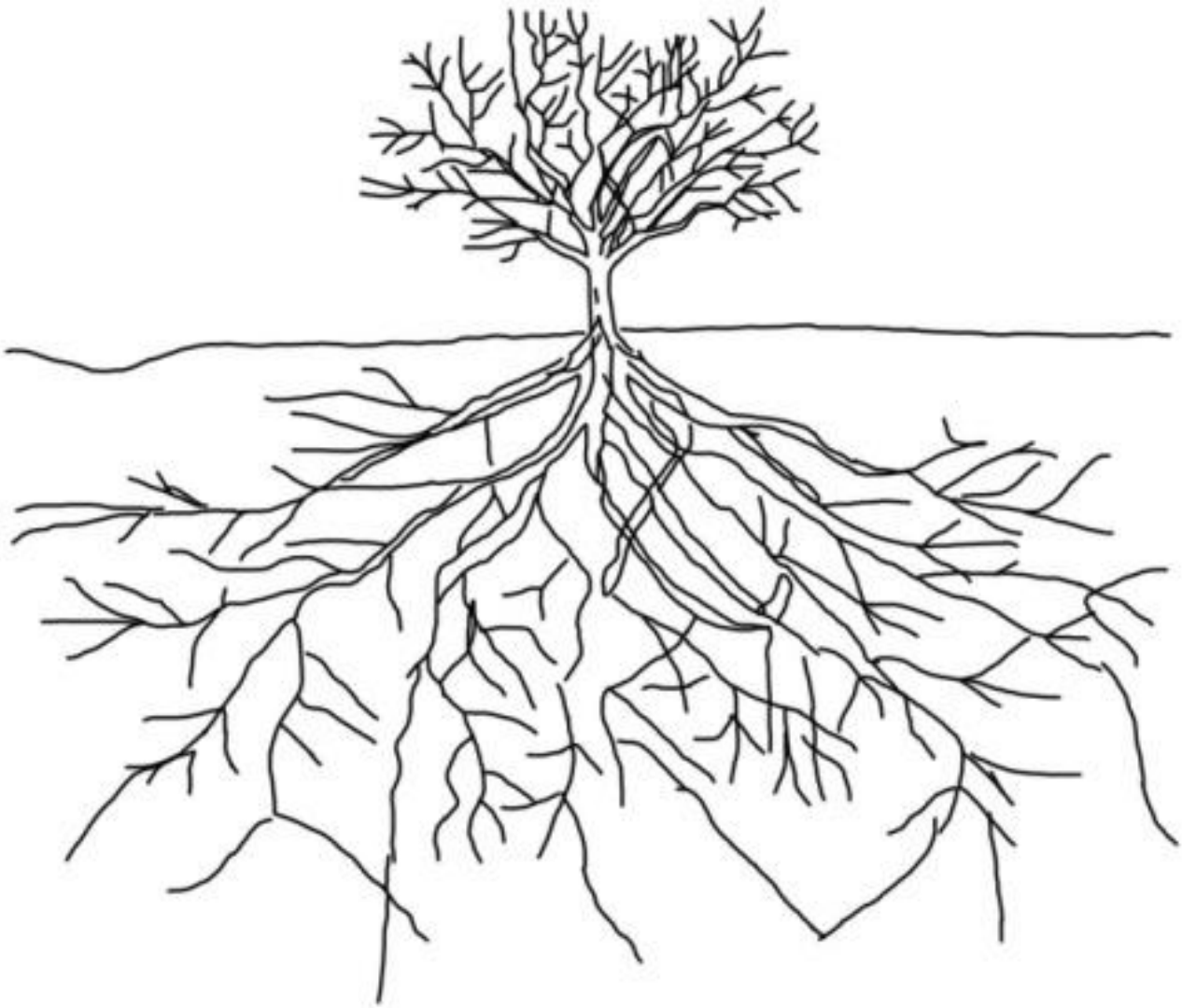
- estamos en guerra con lo que llega a nosotrxs naturalmente



más importante ama
como si fuera la única cosa que supieras hacer
al final del día todo esto
no significa nada
esta página
donde estás sentadx
tu título
tu trabajo
el dinero
nada importa
excepto el amor y la conección humana
a quién amaste
y qué tan profundamente lx amaste
cómo tocaste a la gente a tu alrededor
y lo que les diste

quiero permanecer tan
enraizada al suelpo
que estas lagrimas
estas manos
estos pies
se hundan

- conectadx a la tierra



tienes que dejar
de buscar en algún momento
tienes que dejarlo ser

si no eres suficiente para ti mismx
nunca serás suficiente
para nadie más



debes de
querer pasar
el resto de tu vida
contigo
primero

por supuesto que quiero ser exitosa
pero no me apetece el éxito para mi
necesito ser exitosa para ganar
suficiente leche y miel
para ayidar a esxs alrededor
de mí a tener éxito



mi latido se acelera con
el pensamiento de crear poemas
que es por qué nunca dejaré
de abrirme para convencerlxs
que hacerle el amor
a las palabras
es tan erótico
estoy ya sea enamorada
o deseosa
de escribir
o ambos

lo que más me aterra es cómo
nos sale espuma de la boca con envidia
del éxito de otros
pero suspiramos de alivio
cuando fallan

nuestra lucha para
celebrar los unos a los otros es
lo que se prueba más difícil
de ser humano



tu arte
no se trata de a cuánta gente
le guste tu trabajo
tu arte
es acerca
de si a tu corazón le gusta tu trabajo
si a tu alma le gusta tu trabajo
es acerca de lo honestx
que eres contigo mismx
y tú
nunca debes
de cambiar la honestidad
por la relacionabilidad

- *a todos los poetas jóvenes*

dale a esxs
que no tienen nada
para darte

- seva (trabajo desinteresado)



me partiste abierta
en la más honesta
manera que existe para
abrir un alma
y me forzaste a escribir
en un momento que estaba segura
no podía escribir más

- gracias



has llegado al final. con mi corazón en tus manos. gracias. por llegar aquí a salvo. por ser tiernx con la parte más delicada de mí. siéntate. respira. debes estar cansadx. déjame besar tus manos. tus ojos. deben de querer algo dulce. te estoy mandando toda mi azúcar. no estaría en ningún lado y no sería nada si no fuera por ti. tú me has ayudado a convertirme en la mujer que quería ser. pero estaba demasiado asustada para ser. tienes idea del milagro que eres. qué adorable ha sido. y qué adorable siempre será. me estoy arrodillando ante ti. agradeciéndote. te estoy enviando todo mi amor a tus ojos. que siempre vean bondad en la gente. y que siempre practiques la bondad. que nos veamos como uno. que nunca estemos cortos de amor con todo lo que tiene que ofrecer el universo. y que siempre nos mantengamos centradxs. enraizadxs. nuestros pies plantados firmemente en la tierra.

- una carta de amor de mí para ti.

rupi kaur es una escritora y artista basada en toronto, canada. a través de su poesía e ilustraciónes se compromete con temas de amor, trauma, sanación, y feminidad. ella comparte su escritura con el mundo como un medio para crear un espacio seguro para la sanación progresiva y el movimiento hacia adelante. su dirección creativa y fotografía han roto barreras internacionales y desde entonces han llegado a galerías, revistas y espacios alrededor del mundo. cuando no está escribiendo o creando otro tipo de arte, ella viaja para ejecutar la palabra hablada, también como presentar talleres de escritura. puedes encontrar más de su trabajo en: www.rupikaur.com

- acerca de la autora

milk and honey es una
colección de poesía acerca de
amor
perdida
trauma
abuso
sanación
y feminidad
está dividido en cuatro capítulos
cada capítulo sirve un propósito diferente
lidia con un dolor diferente
sana una diferente ruptura de corazón
milk and honey lleva a lxs lectorxs a través
de un viaje de los momentos más amargos en la vida
y encuentra dulzura en ellos
porque hay dulzura en todos lados
si estás dispuestx a mirar

- *acerca del libro*