

## HURT

The feeling of hurt  
arises from those who would judge  
and those who would reject.

Oh how easy it is to judge  
and pronounce the way life "should" be.  
Criticism is a rampant disease  
for which there is no known antitoxin.  
It is volunteered without asking  
it is "constructively" offered  
And in each instant  
it destroys self-image  
stifling positive self-regard  
growth and creativity.

All the hurt that is done under criticism  
can be replaced  
with love and acceptance  
through support and nourishment.  
Oh that the hurt from rejection  
could be as easily removed  
as that of criticism.  
From the beliefs  
of "Forever" and "Possession"  
We allow ourselves in this life  
to deny rejection  
creating our own hurt  
as "forever" isn't

and "Possession" never was.

Only by seeing the flow of relationships  
as gifts to be temporarily shared  
can we release the hurt from rejection

## **DOLOR (*Final Translation*)**

**El sentimiento de dolor  
surge de aquellos que podrían juzgar  
y de aquellos capaces de rechazar.**

**¡Oh, qué fácil es juzgar!  
y dictar la manera como la vida "debería" de ser.**

**La crítica es una enfermedad sin freno  
para la que no hay antitoxina conocida.**

**Se da sin que sea pedida,  
se ofrece en forma "constructiva"  
y en cada instante,  
ella destruye la imagen de uno mismo  
sofocando la autoestima positiva,  
el desarrollo y la creatividad.**

**Todo el dolor causado por la crítica  
puede ser reemplazado  
con amor y aceptación  
dando aliento y apoyando.**

**Ojalá que el dolor del rechazo  
pudiese ser removido tan fácilmente  
como el de la crítica.**

**Con nuestras creencias  
del "Para Siempre" y la "Posesión",  
nos permitimos en esta vida  
el negar el rechazo,  
creando nuestro propio dolor  
ya que "Para Siempre" no es**

**y "Posesión" nunca fue.**

**Sólo cuando vemos el flujo de nuestras relaciones  
como un regalo que compartimos temporalmente  
podemos liberar el dolor del rechazo.**