



Un paseo...



De tanto rechazar, acabó aceptando el rechazo.

Aceptó,
aceptar.

Antes dudó,
incluso rechazó,
hasta que finalmente,
Aceptó.

Y con ello sintió,
Aceptación.

Se sintió,
aceptado,
y así encontró,
un tesoropreciado.



Acariciando la libertad

Experiencias edificadas,
en autoengaños,
unas buscando aceptación,
otras reconocimiento,
ambos propósitos,
[des]conocimiento.

Experiencias [re]interpretadas,
desde la honestidad,
y la fuerza interior,
de la espiritualidad,
que abre el corazón.

Experiencias liberadas,
desde el perdón,
la temporal herramienta,
de quien ha usado la culpa,
como su ilusión.



Ahí está

En una [des]ilusión,
hay el regalo de la verdad,
que ha estado ahí,
hasta ser aceptada.

En el ego,
se asocia al dolor,
en el espíritu,
es liberador.

El costo,
de mantener una ilusión,
es privarse del amor,
que no necesita,
'cambiar' lo que es,
con una proyección.

Volver a la paz,
oh qué gozo,
este lugar acogedor,
y maravilloso.



Como la seda

Suave es el pensamiento,
que pasea por el conflicto,
y comparte entendimiento.

Suave es el pensamiento,
que observa el rechazo,
y se pregunta,
¿qué no he aceptado?

Suave es el pensamiento,
que aprende de la percepción,
como un espejo de la proyección.

Suave es el pensamiento,
que siente,
más allá de juzgar lo sentido.

Suave es el pensamiento,
que [re]conoce que no sabe,
y con ello se abre a conocer.

Suave es el pensamiento,
que acoge una lágrima,
con la delicadeza del espíritu.

Suave es el pensamiento,
que elige la paz,
como una forma de vivir.



La llave

En la calle, pegado a la acera,
un señor de tal vez unos setenta años,
sosteniendo un pedazo de cartón,
aguarda que el semáforo se ponga en rojo,
para pedir alimento, dinero... alguna forma
de amor.

En otra esquina vengo yo caminando,
con los audífonos puestos,
y música instrumental escuchando.

Al acercarme donde se encuentra esta
persona,
mis ojos se detienen en su mirada,
le comparto mi sonrisa y él,
comparte otra con la inocencia de un niño;
en este momento,
hemos establecido un diálogo sin palabras
y el tiempo se detiene;
un sentir me invade, de que nos conocemos
y tal vez más importante,
que nos [re]conocemos fraternalmente.

Sigo caminando y el contacto visual finaliza.

Me emociono y empiezo a llorar.

En cada mirada
puede haber un tesoro
a ser abierto y admirado.



Oda al miedo

¿Oda al miedo?

Pero si el miedo es una tontería.

Hay que ponerse a trabajar,
y ya está.

[Así más de uno empezaría, un diálogo
consigo mismo o con la vecina]

¿Para qué hablar del miedo?

Eso es perder el tiempo.

Mejor hablemos de cosas reales,
como la economía, la pensión,
la salud o la educación.

Que sí importan y necesitan de atención.

[No pasa na', en algún momento uno mira
hacia dentro]

Yo no siento miedo,
soy fuerte.

A veces un poco de ansiedad o,
estrés,
alguna vez siento pánico;
enfadarme sí, varias veces al día.

Algunas veces me sale herpes, no más.

Insomnio también tengo,
y ¿cómo no tenerlo?
con lo que sale en el noticiero.

[Habría que empezar entendiendo '¿qué es
el miedo?' y '¿cómo se manifiesta?']

¿Cuántas armaduras creamos,
e ingeniosamente justificamos?



Hasta suena convincente,
por veces incluso aparentan ser prudentes,
y en el fondo inocentes.

Como propósito, se entiende,
evitar sentir el agua oxigenada,
en la herida que incomoda.

Tanto molesta la presencia de la herida,
como abrirla y sanarla de por vida.

¿Y en la práctica,
de qué estamos hablando?

De una biblioteca de creencias limitantes,
que coleccionamos en enormes estantes.

Parecen invisibles,
de hecho cerrando los ojos se ven mejor,
aunque son sentidas a menudo,
en cualquier actividad que hace uno.

Determinan nuestras decisiones,
sí o sí, ahí están,
en la oscuridad,
desde el sótano de la mente,
disponibles constantemente,
para cualquier justificación.

Tienen nombres bonitos,
parecen ser varias,
y se manifiestan en los pensamientos,
en la conducta y en el cuerpo,
cuando parten de una misma emoción,
llamada miedo,
que elige uno sentir,
por algo que considera no merecedor:
el amor.



La hermana de la paz

La verdad,
desfila hermosa en la luz,
con su belleza innata,
va dejando momentos de paz
por donde pasa.

Es lo natural,
por eso brilla su belleza,
esa que ilumina decisiones,
y por tanto experiencias.

Algunos la confunden,
con juzgar,
luego aprenden,
a conocerla de verdad.

Cuando se intenta ocultarla,
se conoce el precio a pagar,
el sentir de culpa y miedo,
acompañan en el caminar.

De esta aceptación y rechazo,
una relación se empieza a crear,
poco a poco aprender con ella,
se vuelve una oportunidad a disfrutar.



Una de las flores del jardín

Escribir,
sobre la aceptación es,
de alguna forma,
para mí,
reconocer que este,
no será el último texto,
pues,
la experiencia de aceptar,
se va extendiendo,
y a su vez,
la percepción de este concepto.

Una sensación de infinito,
se siente en su presencia,
y, de repente,
lo que uno pensaba,
que no podría aceptar y entender,
ya es parte de la consciencia.

Desde la aceptación,
se acepta el rechazo,
a ella misma,
y se entiende,
el acto de juzgar,
el entendimiento.

Con ello,
nace el sentir de la paz,
por dejar de luchar,
que 'otros' acepten y entiendan;
fruto de la aceptación,
de uno mismo,
a su propio rechazo.

El principio del camino,
es 'acepto que no me acepto'.



Este logro,
me parece,
un efecto del trabajo interior,
en aceptar el pasado,
con sus errores, dolores,
miedos y culpas;
en reinterpretar,
las experiencias,
y soltarlas,
en la brisa del perdón.

Así,
para que una relación florezca,
entendiendo,
que la primera,
es la de uno con uno mismo,
la aceptación y el entendimiento,
me parece,
que son precepto.

Para eso,
hay que invertir,
con honestidad y entrega,
en aprender, [des]aprender,
una y otra vez,
como en la niñez,
donde está presente,
la constante curiosidad,
y el cuestionar,
lo que parece ser verdad.



Se caen castillos,
títulos y anillos,
consecuencia
de una nueva tabla de valores,
que viene desde dentro,
genuina,
y no alquilada en el ego.

Aceptar,
entender,
la mente,
que decide y siente,
para algún día,
volver al presente,
libre y consciente,
del regalo de vivir plenamente.



'Des'

En el [des]aprender recordarás lo que ya sabes.

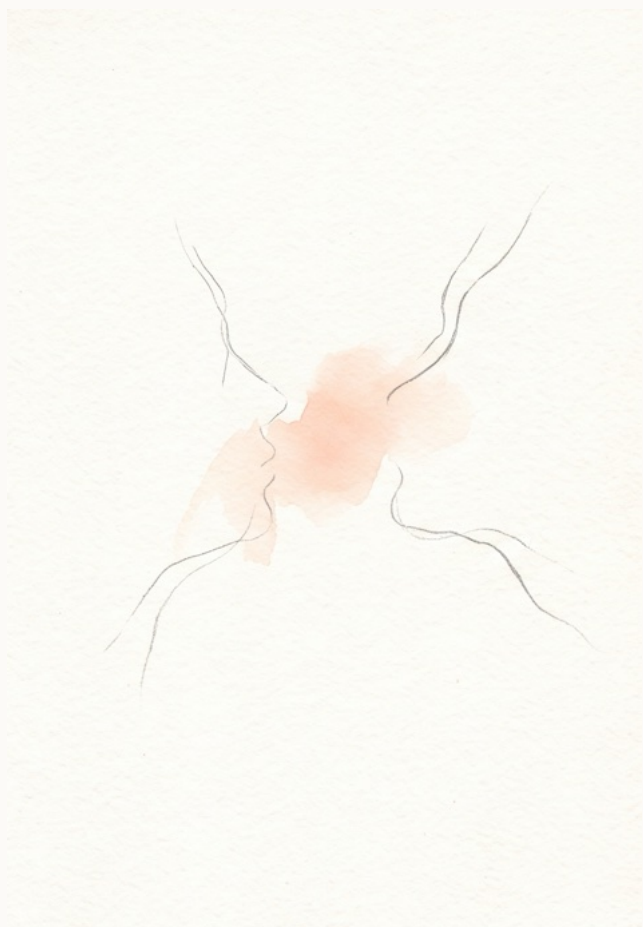
En el [des]fragmentar verás que la naturaleza de la mente es integrar.

En el [des]cubrir conocerás tu inocencia.

En el [des]pertar sentirás descanso.

En la [des]ilusión amarás la verdad.

En el [des]hacer encontrarás tu ser.



El poder de la aceptación...

...como un cariño,
con la mirada:
intenso,
e inmensurable;
que todo dice,
y es inefable;
sí, contradictorio,
como el último beso.



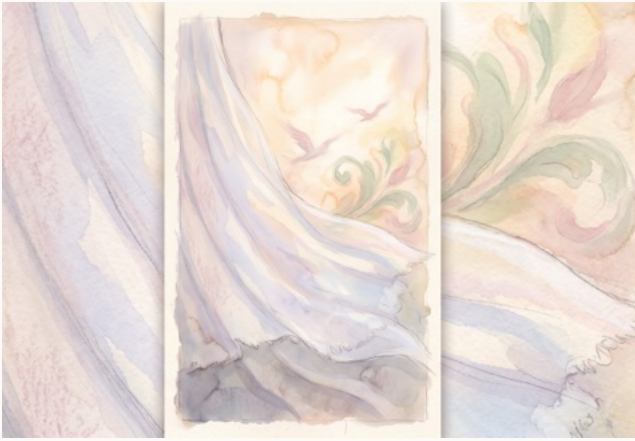
Una oportunidad para sentirnos

Llorar públicamente,
y seguir llorando,
hasta que la mirada ajena,
se integre en el llanto.



Nada como...

Esa sensación de libertad,
que solo el nadar,
en la ducha,
te puede dar.



El soplo que voló el velo

El gozo estaba oculto,
bajo la llave del sacrificio;
no podía ser explícito,
so pena de algún castigo;
durante lustros,
fue deseado y temido,
a veces incluso,
como actividad profesional fingida,
sin embargo,
la culpa, esa dichosa culpa,
no permitía que fuera sentido.

Oh dioses del placer,
liberad toda sombra,
que acompaña,
el intento ingenuo,
de tocar el cielo con el dedo,
y volver.

Al final,
esos fugaces viajes,
son los tesoros que quedarán,
en una memoria agrietada,
por el frío del miedo al amor.

revivir

Cuando hay el deseo de aprender,
las palabras,
se transforman en semillas que,
seguras de su germinar,
aguardarán el momento,
en que la mente acepte amar.





Fluye la vida

Qué gozo hay en [des]aprender,
a ser el personaje,
que uno ha creado y,
permitir que fluya,
lo que se es.

Es tan suave,
este movimiento,
tierno,
como la aceptación,
que lo crea.

Un [re]encuentro,
con uno mismo.

Como un goteo

En un acto de confianza,
se germina una relación,
brota de dentro hacia fuera,
lentamente,
delicadamente,
como una flor.





Como una ligera hoja

Los regalos se presentan,
de forma natural,
basta estar abierto,
a así percibirlos.

Quien está consciente,
de qué creencias limitantes,
soltar,
ve en la experiencia,
un momento para sanar.

La felicidad,
camina al lado de la aceptación,
acompañando la decisión,
de sentir,
lo que se evitaba,
y ahora, con cariño,
se acoge,
con una sonrisa y un guiño.

Hermosa vida, gracias.



Parecía un error

Hay belleza, me parece,
en [re]conocer un error,
por no decir,
amor.

Hay un suspiro, siento,
en aceptarlo.

Hay una mirada inocente, veo,
en volver la vista,
hacia atrás,
y ver el punto,
de la aparente ruptura,
con la paz.

Hay un deseo, percibo,
en vivir los pasos,
con la honestidad,
natural,
del espíritu,
en el diálogo interior.
Hay una sonrisa,
que quita cualquier importancia,
a lo que no fue amor.

Hay...



Te invito

Paso por ti,
en el lugar que estés:
ayer, hoy o mañana.

Te extendo mi mano,
y suavemente, nuestros dedos,
entrelazan,
lo que ya estaba,
entrelazado.

Caminamos por una avenida,
entre coches y personas,
pensamientos y deseos.

Todos nos ven,
todos nos miran,
escuchan todo, todos.

En la glorieta nos paramos
y empezamos a desnudarnos,
lentamente,
no, no de la ropa,
de nuestras mentiras,
todas.

Esas que estuvieron ocultas,
con gran esfuerzo,
para no ser lo que somos.

La brisa de la verdad,
toca nuestra piel;
nos excitamos;
siguen yendo las mentiras.

Todos escuchan nuestra voz,
que siempre fue oída,
aunque la boca no hablara.



Con nuestra mirada inocente,
nos acariciamos;
sentimos por vez primera,
la verdad del amar.

Me entrego a ti,
y con ello, la última mentira:
el cuerpo que separa.

Y ahora estamos dentro,
de nosotros,
el orgasmo que sentimos,
es la unión,
esa que seguirá,
pues la verdad,
ha sido reconocida.

Ya no sabemos quiénes somos;
las identidades se fueron;
queda nuestra verdad:
que nos amamos.



Una mirada

Una mirada con el alma,
dice más que mil amores.

Una mirada con el alma,
lleva paz donde parecía haber temores.

Una mirada con el alma,
es inexplicable e inesperada.

Una mirada con el alma,
eriza los poros de la piel habitada.

Una mirada con el alma,
es un viaje por el universo en un parpadear.

Una mirada con el alma,
es amar más allá de la mirada.

Una mirada con el alma,
es todo sin hacer nada.



Una noche

Esta noche dormí con el amor,
me percaté de lo vivido,
hasta que un pájaro me avisó,
que el sol ya había salido.

Fue tan intenso,
que no recuerdo,
ningún paseo de mi pensamiento.

Cuando percibí,
que inevitable era nuestra relación,
levanté anclas y me dejé llevar,
a cualquier lugar,
que con el amor,
no es un lugar cualquiera.

Pasada la eternidad,
intenté abrir los ojos,
y vi que no estaba a soñar.

Suave, suave, suave,
es el amor,
que fluye desde la vida,
hacia la vida misma,
y en el camino,
dibuja la estela,
del infinito.



Juntos

La palabra,
le pidió al sentimiento,
que le acompañara,
de lo contrario,
su mensaje,
falto estaba.



Un ratito más

El despertar de la consciencia,
como el del cuerpo,
se da tiernamente,
sin tiempo,
sintiendo los sentidos,
acariciando pensamientos.

El perfume del amor,
trae la brisa mañanera,
que ha viajado en la noche,
desde las estrellas.

La almohada,
parece estar rellena,
de algodón paz,
este que hace querer uno,
estar acostado más y más.

La sábana,
tiene la temperatura perfecta,
está fresca,
como el deseo del amante,
en amar.



Otorgar valor desde el amor

Sutil es el cambio de percepción,
del miedo al amor,
se da en un parpadear,
y crea una nueva visión.

Como [re]nacer en el tiempo,
y aceptar,
[dis]frutar cada momento.

El amor,
está,
estuvo,
y estará,
es cuestión de apreciar.



Para ti

Para ti,
cambio las nubes del cielo,
por hojas amarillas,
que poemas llevan.

Para ti,
traigo el agua del manantial,
entre mis manos,
que al tocar las tuyas,
se vuelve en la palabra que buscas,
y un verso emerge en los océanos.

Para ti,
entro en una librería,
y pregunto por el poeta,
que no publica todavía.

Para ti,
abro un libro en blanco,
ojeas sus silencios,
y descubres una sonrisa en llanto.



Otro nivel

El diálogo amoroso,
es fruto,
de un proceso doloroso,
de [des]aprender a comunicar,
defendiendo/atacando,
lo que se está comunicando.

El vocabulario es distinto,
el tono dista,
las pausas son premisas,
las frases concisas,
y el sentir,
el protagonista.

El "tú eres" desaparece,
y surge el "yo siento",
que expresa un [re]conocimiento,
honesto, de un sentimiento.

Terminada la experiencia,
se experimenta cercanía,
que antes no había.

El diálogo amoroso,
tiene como propósito sanar;
es otro nivel de consciencia.



Comunicando 24h

Tenía una visión amplia,
infinita;
veía todo lo que quería.

A veces se limitaba,
decidiendo ver,
a través de los ojos del cuerpo,
y así percibía,
lo que todavía,
miedo sentía.

Luego se percataba del error,
y a sentir volvía,
la vida,
hermosa vida,
que vivía.

Con su sonrisa,
el cielo a la tierra,
traía.

Con su mirada,
la paz reflejaba,
y sus ojos el universo parecía.
Ilusiones de ser lo que no era,
y de tener lo que ya tenía,
vivido había;
ahora quedaba dar,
todo el amor,
que de la fuente recibía.



Un rincón de amor

La catarsis,
puede ser,
el ápice de la sanación.

Llegar ahí,
en consciencia del dolor,
que tanto se evitó,
y ahora se siente,
y se abraza,
con aceptación,
con entendimiento;
es como encontrar un rincón dentro,
donde entregarse,
y descansar más ligero.



La relación

En el diálogo interior
hay un infinito amor
cuando,
desde el entendimiento
y aceptación,
se escucha
y así se crea
un momento de sanación.



El latir de la emoción

En el paso pausado,
encuentro un intervalo,
de espacio y tiempo,
que crea la oportunidad,
de emerger el sentimiento.

Como si se tratara,
de una invitación,
a dar un paseo,
sin ninguna pretensión.

Eso es, sencillamente,
aceptación.



Como aquella vez

El recuerdo
de la tierna mirada
que nunca ocurrió
y el deseo
la perpetuó.



Contigo aprendo a bailar

¿Cómo sería mi vida sin ti?

No logro imaginarla,
son tales los límites,
que has desvanecido,
con tu amor,
que no concibo,
la libertad de vivir,
sin bailar contigo,
en este horizonte infinito,
del perdón.

Gracias vida mía,
gracias.



Nuestro baile fue perfecto

En abdicar de juzgar,
y elegir entender[te],
[te]conocí, [te]sentí,
y a amar[nos] aprendí.



En el jardín

Con los descalzos pies,
pisando la hierba mojada,
sentimos como llueve,
de abajo hacia arriba.

Bailamos desnudos,
de nuestros miedos,
pegados los cuerpos,
las lágrimas de felicidad,
vuelan hacia el cielo y,
forman un blanco arcoíris,
de paz.

Las luciérnagas,
bailan con nosotros,
dibujan signos inexistentes,
en nuestra mente,
mientras,
cantamos en silencio,
los sonidos de nuestros sentimientos.



Esas cosquillas etéreas

Tomar consciencia,
de una decisión,
independientemente,
del símbolo en cuestión,
puede ser de los bellos regalos,
que hay en la vida y,
que uno logra,
a través de la aceptación.



A ti

Vida,
con un tierno cariño,
tomé consciencia de ti,
en mí;
primero me pregunté,
a dónde iba y,
de dónde venía,
para luego percatarme,
de que eso,
no trascendía,
cuando aceptara,
tu presencia en mi día a día.

Al principio parecía,
que una identidad,
había que crear,
que tuviera la grandeza,
que tú tienes;
luego me percaté,
otra vez,
que lo enorme de la vida,
eres tú, vida.

Gracias vida,
por todo dar y,
nada pedir;
por ser infinita,
aun cuando el cuerpo deja de vivir;
por ser sencilla y por tanto bella;
por ser paz y silencio,
tu lenguaje universal.



Amanece en la consciencia

El soñador cree que despierto está,
su sueño,
parece realidad.

No sabe diferenciar,
su mentira de una verdad.

Llora lágrimas secas,
que resecan su soledad.

Cree tener la razón,
cuando la razón,
le espera desde hace una eternidad.

No sabe que su sueño,
es el miedo a despertar.



¿Atrás?

Observar la belleza.
Admirando la naturaleza,
me encontré con una flor,
que en su parte posterior,
enseñaba belleza.

En un primer momento,
pensé que contemplaba yo,
al revés,
y no,
una obra de arte,
ella atrás presumía,
disponible a quien,
observar se permitía.

Fue una hermosa experiencia,
de reflexión,
preguntándome,
cuánta belleza tenemos,
los seres humanos,
y no enseñamos.

Seguramente,
más de lo que imaginamos,
en este lugar,
donde poco miramos,
que está disponible,
en cualquier momento,
basta cerrar los ojos,
y mirar hacia dentro.



Con el binocular del amor

Un detalle ampliado,
puede parecer a la vista,
inusitado.

A lo mejor ahí estaba,
desde hace varios 'ahoras',
aguardando ser contemplado.

Lo que le hizo ser conocido,
fue la toma de consciencia,
de su existencia.

Así es con la mente,
espera pacientemente,
volverse consciente.

Y me pregunto,
¿cuántos detalles,
habrán en el inconsciente,
que pueden ser admirados,
sentidos y abrazados?



Suavemente

La luz permea en el inconsciente,
como el agua que pasea por la piel,
y en cada poro se queda entregada,
aguardando pacientemente,
el momento de ser absorbida.

La mente se hidrata con el amor,
sacia su sed interior.



Le dice

La grandeza de la vida,
se ha plantado en una esquina.
Aguarda, espera, observa.

Le han atribuido,
de todo, menos,
el reconocimiento,
de que lo ha dado todo,
Y nada pide.

El que todavía duerme,
y no le ha sentido,
un sentido no encuentra,
y sigue buscando sin sentido.

Va de ilusión en ilusión,
creyendo que a cada frustración,
la vida le castiga.

Cuando le está diciendo,
que simplemente abra el corazón,
y viva.



Como en el cine

A cada proyección,
[re]conocida,
una percepción,
desvanecida.

Inevitable sentir paz,
cuando la causa,
vuelve a su lugar,
y el efecto a reflejar.



Los ojos son los mismos, la visión es otra

Observar,
sin juzgar.

Observar,
para aprender a observar.
Observar sintiendo,
para lograr amar.

Observar sin comparar,
suficiente es aceptar.

Observar y apreciar,
para una relación empezar.
Observar.

Observar el pensamiento,
y permitir que desfile libremente.

Observar la voz,
que habla para ocultar lo que quiere decir.

Observar una emoción,
sintiéndola,
abrazándola,
hasta que permee en el corazón.

Observar la respiración,
y [des]aprender la tensión.

Observar un juicio,
para conocer a uno mismo.

Observar un engaño,
sin engañarse.

Observar el dolor y el error,
hasta aceptarlos.



Observar el agua tocando la piel.

Observar la proyección,
y ver lo coherente que es,
con la percepción.

Observar el rechazo dentro,
para conocer sus disfraces fuera.

Observar una decisión.

Observar, solo observar.

Observar el juego de "dar para obtener".

Observar el autoengaño sin justificar.

Observar los valores que mueven la mente.

Observar los pasos,
y los abrazos.

Observar las sombras,
también las de fuera.

Observar una palabra desde su etimología.

Observar el cuerpo y sentirlo como un
espejo.

Observar sin buscar algo pues,
no interferir ya es algo para el aprendiz.

Observar el silencio.

Observar desde "causa y efecto",
para conocer una distinta perspectiva de un
hecho.

Observar la resistencia,
que se oculta en la persistencia.

Observar el miedo,
hasta que se desvanezca de aburrimiento.



Observar la inocencia,
donde parece carecer su presencia.

Observar lo [des]conocido,
y permitir que así siga.

Observar un suspiro.

Observar un cariño,
con los ojos cerrados.

Observar cada instrumento de una canción.

Observar el sentimiento,
que acompaña el presente momento.

Observar la ausencia de observación.

Observar y cuestionar,
lo que se cree haber observado.

Observar hasta llegar al manantial.



Un paseo rápido en el presente

Me pregunto: ¿qué es el presente?,
¿cómo se manifiesta o cómo deja de estar?

¿Cuántos años hay en cada creencia de la
mente?

¿El lenguaje está en la memoria?

¿Cuántos sentimientos del pasado siguen
ocultos en la mente y con base en ellos se
toman decisiones en el 'ahora'?

Así podría seguir,
escarbando el pasado,
en sus distintas formas,
y reconocer,
que para vivir el presente,
habría que estar,
en modo aprendiz,
constantemente.

Sintiendo que nada sé,
que todo es nuevo,
que los juicios estarían ausentes,
por desconocer la creencia,
de lo que es bueno o malo.
Y en este punto me detengo,
pues me parece que es la base,
del propósito del presente:
paz.

Cuando juzgo invento la dualidad,
separo, fragmento,
desintegro, genero conflicto.

Creo que conozco la verdad.



Viéndolo así,
parece que el pasado,
genera seguridad.

¿Será por eso,
que tanto temor hay,
por en el presente estar?



¿Cómo puedo ver lo que miro?

En la sencillez,
de la apariencia,
emana,
la plenitud del contenido,
que, no necesita,
distracer la percepción,
del que le mira,
sino que ofrece,
al que quiere aprender,
a recordar,
que el conocimiento,
fluye del interior,
y la vida,
oh tierna vida,
es un instante,
de belleza eterna,
en los ojos cerrados,
del observador.



El espejo de la hormiga

El rocío roza,
la superficie que reposa,
en la noche húmeda.

Moja la hoja,
que mirando las estrellas,
se durmió.

Se vuelve hielo,
en la tierra hambrienta,
que le acoge,
como si un helado fuera.

Juega a resbalar en la ventana,
dibujando letras inacabadas,
para la próxima mañana.

Gotea con ternura,
al periódico,
que amanece,
en la calle oscura.

Una gota se une a otra,
cumplen su sueño,
de una pareja formar,
y disfrutan de este momento,
hasta que el sol,
les invite a volar.



No sé

Qué hermoso,
sentir que no sé.

Tantas interpretaciones que se van.
Y dejan un vacío que enseña,
que los hechos, hechos están.

Este espacio libre,
invita a observar,
sin la necesidad de juzgar.

Hay libertad,
no la que se intenta experimentar en la
forma,
sino dentro,
como una bienvenida al conocimiento.



En el parque

Un columpio,
se mueve ligeramente,
en movimientos irregulares.

Parece ser,
el viento,
intentando columpiarse.

Con las manos en los bolsillos

En la esquina de los pensamientos,
ahí,
donde se terminan los argumentos,
una verdad esperaba,
fumando un cigarrillo,
mientras la sombra se acercaba.
No tenía prisa, pues sabía,
que no caducaba.





Tal vez

Parece la espiritualidad,
un tema serio, aburrido,
intangible y subjetivo.

Tal vez sea la percepción del ego,
que evita sentir,
desde la quietud,
lo que no puede explicar,
e incluso medir.

Tal vez el miedo a cerrar los ojos,
no permita ver.

Tal vez, solo tal vez.

Tal vez la mente,
fragmentada en infinidad de conceptos,
no logra entender,
lo sencillo que es Ser.

Tal vez el gozo de vivir,
ha sido sustituido,
por el sacrificio de sobrevivir.

Tal vez a la vida,
se le haya atribuido,
diversidad de culpas y dolores,
cuando ella es un blanco lienzo.

Tal vez, solo tal vez.



Eso

Hay veces,
que llueve dentro,
aunque afuera,
esté haciendo un día estupendo.



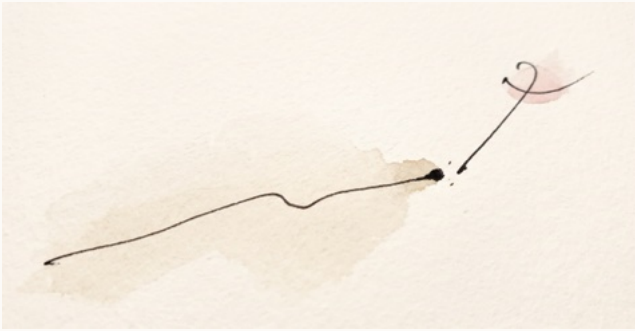
Una percepción

La percepción reposa,
en la subjetividad,
se siente honesta,
reconociendo que una mentira es,
con cierta originalidad.

Clama seguir en la tranquilidad,
y por tanto,
que no quieran hacer de ella,
una verdad.

Tiene algunos disfraces:
opinión, crítica, comentario,
realidad, consejo, experiencia,
y algún otro más,
que no percibo,
por ser un buen disfraz.

Claro,
esto es lo que percibo yo,
de la percepción,
por ende,
no me hagas caso esta vez,
y tampoco en otra ocasión.



"Era inevitable"

Hay un momento que es,
momento,
dista de ser una continuidad.

Precede una pausa,
que continua,
pausando,
para que el momento,
siga momentáneo.

Suelen estos momentos,
acoger,
decisiones,
que parecen naturales,
hasta que la mirada hacia adelante,
delata, sí, traiciona el pasado y,
anuncia una sonrisa,
traviesa,
con una pizca de "ya lo sabía".



Ese gozo en el caminar

Ni antes ni después,
tampoco más rápido,
o más lento,
la paz,
tiene una velocidad,
que no está en el tiempo.

Podría llamar de presencia,
esta sensación de llenura,
que desde el alma acaricia,
la consciencia con ternura.

Es sentir cada momento,
volverse uno con el entorno,
sin querer cambiar lo diferente,
tal vez sea amarse,
y entregarse,
en cada movimiento.

La paz,
se caracteriza por no buscar,
sea ella misma o la felicidad,
es el fruto,
del aceptar.



Tic-tac-tic-tac

Pasaba media hora,
de un ahora.

Tiempo suficiente,
para sentir el presente.

Si es que a toda hora,
no se siente.

Algunas veces sin tiempo,
podrá el sentir,
estar ausente.

O ausentes están,
los que no quieren sentir,
justificando en el tiempo,
su miedo a estar presente.

El ahora desafía,
a quien en los planes confía.

La presencia de una sorpresa,
solo hay en quien se arriesga,
a creer en un ahora.

Al tiempo le atribuyen poderes,
que se desvanecen con el tiempo.

Hace tiempo,
que se busca en el tiempo,
un propósito,
más allá de pasar el tiempo.

Algunos tienen miedo,
al paso del tiempo,
y otros,
piensan que con el tiempo,
pasará el miedo.



Mientras divaga la mente,
entre pasado y futuro,
el alma en paciencia aguarda,
el regreso al presente.



De paso

Una estación de tren.

En una mañana de primavera.

Todavía pasea la brisa.

Barriendo la tristeza de la memoria.

Una persona sentada sobre su maleta.

Aguarda que la esperanza,
haga escala en su vida.

Lejos, muy lejos,
se escucha el ruido,
del claxon de una locomotora.

Avisa.

En esos rieles han pasado ilusiones de
futuros.

En esos mismos rieles,
han regresado del futuro,
[des]ilusiones.

Los viajes parecen estar en el movimiento.

De aquí para allá.

Del pensamiento.



Movimiento

Desde lo más alto,
del sótano,
cae una idea,
hacia el cielo.



Para entrar se necesita haber salido

En el cielo,
un culpable se acerca,
y toc-toc-toc se escucha.

Pasa el tiempo y nada,
de nada,
pasa más nada y tiempo,
de tiempo.

Una voz le dice,
'esta puerta que tocas,
no existe'.



Un viaje de regreso

El camino hacia dentro,
es verdad que conlleva momentos,
de dolor, con caídas varias,
algunas que requieren,
más tiempo que otras,
para levantar.

Incluso a veces,
se siente que,
no se logra avanzar.

El camino hacia dentro,
es verdad que conlleva momentos,
de gozo, con la creación de logros,
que solo el que la vive,
puede entender,
el intenso disfrutar.

Experiencias que crean,
una nueva percepción,
de uno y de amar.

El camino hacia dentro,
es verdad que conlleva momentos,
que no se pueden explicar,
experiencias,
que empiezan pareciendo complejas,
y al avanzar,
se percibe que son sencillas,
tal vez de tan obvias,
y de la resistencia,
en no querer verlas,
ahí estaban aguardando,
la decisión de aceptar.



El camino hacia dentro,
es verdad que conlleva valor,
todo el valor,
todo el que uno acepte,
en el momento de decidir emprenderlo.

Porque después,
de una experiencia sentida,
parecerá que el valor ha aumentado,
y habrá el deseo,
de dar un paso más,
para deshacer,
otra creencia temida.

El camino hacia dentro,
es verdad que requiere el deseo,
de aprender, de conocer,
lo que implica tener,
un mínimo de humildad,
para empezar.

Un deseo de soltar,
lo que no es honesto,
y dejar aflorar,
verdades que crean,
un despertar.

El camino hacia dentro,
es verdad que en algún momento,
enseñará,
que solo con el perdón,
se puede avanzar.



El camino hacia dentro,
es verdad que conlleva un doble regalo:
al entender uno a uno mismo,
también entiende con los demás;
al aceptar uno a uno mismo,
también acepta a los demás;
al escuchar uno a uno mismo,
también escucha a los demás;
al darse uno a uno mismo,
también comparte a los demás;
al perdonar uno a uno mismo,
también aprende
a no juzgar.

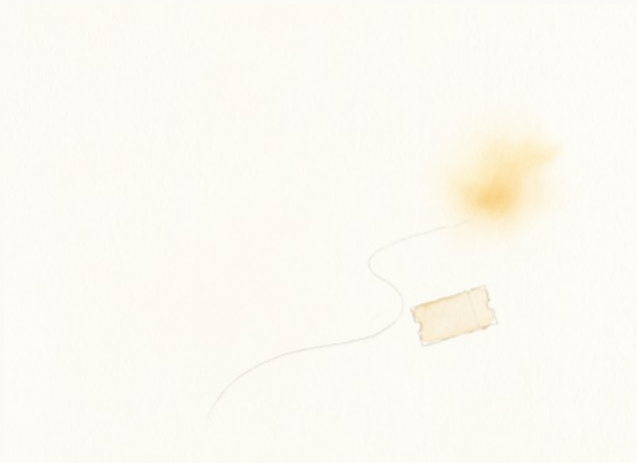
El camino hacia dentro, es verdad.



Un paso atrás

En el trozo de una rama seca,
encontré vida.

También en una hoja caída.



¿Dónde dejé el billete de regreso?

Hacer un viaje
al corazón.



Hogar, dulce hogar.

¿Qué
es un hogar?

¿De qué
está 'amueblado'?

¿Qué valores
se sienten estando ahí?

¿Dónde
empieza y termina?

¿Cómo
se crea?

¿En qué
dista de una casa?



Como cuando...

El agua refleja la pureza,
como el alma en una mirada.

El agua no pide, da,
como la mente que se hizo plena.

El agua sacia,
como el que encuentra su verdad.

El agua quita el peso,
como cuando las ideas flotan, en el mar.

El agua acaricia,
como cuando la piel se deja tocar.

El agua cambia su forma,
como cuando el lenguaje se adapta al
comunicar.

El agua se une y se extiende,
como cuando las personas deciden amar.



Parecía

Parecía un día más,
la lluvia dibujando gotas en la ventana,
la brisa bailando con la cortina.

De repente el deseo,
de crear una decisión,
para sentir una emoción,
que estaba escondida.

Parecía un día más,
las nubes desfilando en tonos grises,
una hormiga hablando con las lombrices.

De repente el deseo,
de vivir una experiencia,
que recordara la tan añorada,
grandeza de la vida.

¿Cómo sería?



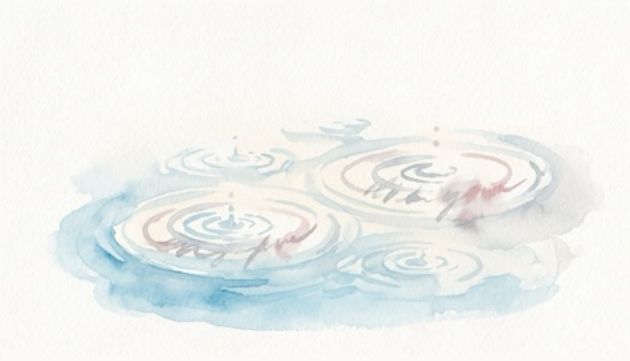
Hay flores en el jardín

Aceptar que hay,
precede al compartir,
así como el tener,
procede del recibir.

¿Qué quiero recibir?
determinará,
lo que quiero compartir.

La fuente de suministro,
puede estar dentro o fuera,
en una me hago dependiente,
y ansiedad siento,
en la otra conozco la libertad,
y en paz camino.

Para esto es menester entender,
que la abundancia enseñada y compartida,
puede generar incomodidad,
en aquel que de ella todavía se priva.



La marea que no marea

Mansa es la marea,
que en paz descansa.

Mansa es la marea,
que deja en la arena,
lo que no tiene importancia.

Mansa es la marea,
que va y viene,
con tolerancia.

Mansa es la marea,
que con un abrazo al viento,
le deja sin aliento.

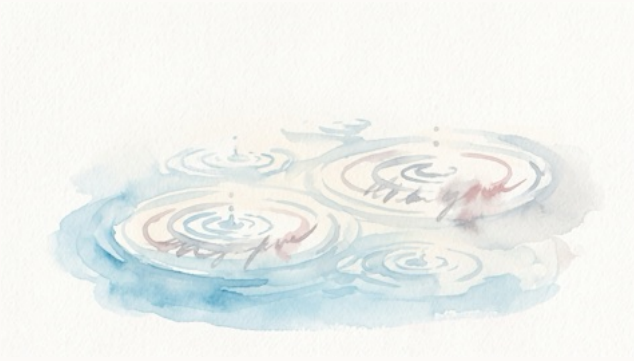
Mansa es la marea,
que por ser ella misma,
mansa es.

Mansa es la marea,
que juega con los cangrejos,
de ver quién llega primero.

Mansa es la marea,
que espejo se hace,
a la gaviota que está de viaje.

Mansa es la marea,
que en la superficie refleja,
la calma que desde lo profundo alberga.

Mansa es la marea,
que moja los pies del caminante,
que se permite acariciar,
por esta sensación reconfortante.



Mansa es la marea,
que con un movimiento suave y constante,
recuerda que la vida es fascinante.



En suaves olas

Escribo un poema en el agua,
digo todo callado,
son mis lágrimas las que hablan,
dibujando sentimientos,
que a la orilla nadan.



Unas gotas

Llora la señora,
que recuerda un triste día,
con su mano pasa el rostro,
intentando secar la herida,
que dentro sigue viva.

Llora el niño,
que jugar en el jardín quiso,
y la lluvia a su plan deshizo.

Llora el amante,
que en el hotel vivió el desplante;
se quedó a esperar un amor,
que solo encontró,
en el espejo colgante.

Llora la lluvia,
que de tanto acumular sentimientos,
decidió expresar un momento,
lo cuán importante es,
llorar lo que ocultaba dentro.

Lloran los ojos,
por tanta cebolla,
la mano acariciar;
voló hacia la vista,
la triste noticia,
que todavía queda ajo por cortar.

Llora la felicidad,
que vive emocionada,
de tanto gozar;
una y otra vez,
ve motivos para festejar.



Llora y sonríe,
aquél que no sabe explicar,
lo enorme que es,
a la vida, amar.



Un cielo color tarde

La tarde,
al final llegaba.

Pájaros en silencio,
la tarde silenciaban.

Los colores del cielo,
iban desvaneciéndose,
en un color negro intenso,
con sutiles puntos blancos,
resplandeciéndose.

Algún perro lejos,
ladraba,
que la hora de la cena,
llegaba.

El autobús lleno,
y un señor,
que a casa quería llegar,
para un beso en su pareja,
dar.

Un estudiante en clase,
miraba a la ventana,
y con mirada perdida,
se preguntaba,
¿qué hago aquí?

Un poeta,
enamorado de una nueva palabra,
se sentía.

Una señora un libro terminaba;
ahora,
quedaban más preguntas,
que respuestas.

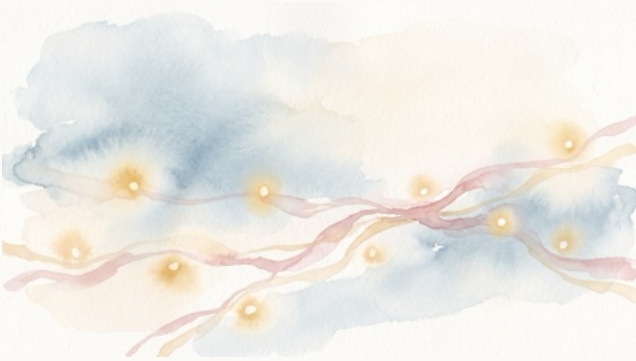


El gato,
para otra aventura iba,
y por la ventana salía.

En la gasolinera,
el joven veía,
que el precio,
del combustible,
era distinto al otro día.

Ya era noche,
en los ojos,
que abiertos se creían.

¿O estarían cerrados
y este era,
el sueño que vivían?



Luz

Como chispas constantes,
así son los pensamientos de amor,
en la mente,
que acepta,
que emerja la fuente.

Pasan en la consciencia,
y dejan ternura, paz,
trascendencia.

La percepción,
ya no es la misma.

Se extienden en un momento,
que no se puede medir,
es un sentir.

La sensación acogedora,
de pertenencia,
recuerda una hermosa existencia.



Mientras pasan las golondrinas

Tú que lees estas palabras,
no encontrarás lo que buscas en ellas,
de hecho, te frustrarás,
y esto es una buena señal.

Para lograr conocer tu verdad,
tendrás que ir dentro de ti,
y ahí, solo ahí,
escucharás las respuestas,
que emergerán a tu consciencia,
cuando empieces a cuestionar[te].

Mientras tanto,
seguirás buscando,
para no encontrar.



Rayos de luz

Así como a los ojos,
amanece,
también para la mente,
hay este sentir,
basta estar abierto,
a ver,
una nueva forma,
de vivir.



¿Dónde está?

Buscaba la paz en los libros,
leía pero no la sentía.

Buscaba la paz en las conferencias,
escuchaba pero no conectaba.

Buscaba la paz en los consejos,
los ponía en práctica pero no los integraba.
Buscaba la paz en lugares exóticos,
lejos viajaba y no la encontraba.

Buscaba la paz en objetos poderosos,
los tenía pero no la poseía.

Buscaba la paz donde no había,
hasta que cerró los ojos,
sintió su alma,
y ahí estaba.



'Mi dios'

Mi dios,
es amor.

Mi dios no juzga,
no castiga.

Mi dios entiende,
toda decisión.

Mi dios escucha.

Escucha y escucha.

Mi dios acepta.

Incluso que no le acepte.

Mi dios me acompaña,
también cuando yo le abandono.

Mi dios,
comparte paz.

Mi dios es cariñoso,
tierno.

Mi dios,
ilumina decisiones.

Mi dios se llama:
Pedro, Antonia, José, Artur, Carolina,
Susana...

Mi dios sonríe,
a través de la mirada amorosa.

Mi dios habla,
en el silencio y quietud.

Mi dios,
es una experiencia.



Mi dios me ha dado libertad,
esa que yo temo,
al tener que responsabilizarme,
de mis decisiones: en lo que siento, creo,
pienso, hago, digo, vivo.

Mi dios acepta mis errores,
y con ello,
no enseña culpa ni temores.

Mi dios,
se encuentra dentro de mí,
incluso,
cuando miro hacia fuera buscándolo.

Mi dios no me pide reconocimiento,
pues confía,
que cuando yo me [re]conozca,
estaré naturalmente [re]conociéndole.

Mi dios no pide sacrificios,
soy yo el que le he atribuido mi error,
de ocultar mi amor.

Mi dios me creó,
pleno de amor,
aunque yo insista en querer creer,
que falto estoy.

Mi dios,
es maravilloso,
me enseña,
que la vida es un gozo.



El espejo sin reflejo

Cuando la espiritualidad,
está presente,
la certeza,
de que,
en el espíritu,
vive la vida,
habita la mente.

Siendo así,
la eternidad,
transciende al tiempo,
el contenido a la forma.
La comunicación,
a través de la oración,
o meditación,
fluye,
y la presencia del amor,
restituye,
el sentir de ser amado.



Un suspiro

A cada pensamiento,
que estaba de paso,
la paz,
le invitaba a descansar,
en su regazo.



Disfrutando

Como si los pensamientos,
fueran nubes, ligeras,
y la consciencia el cielo,
en una tarde iluminada.

Los sentimientos,
una brisa,
que ternura compartía,
a cada nube que tocaba.

Era un estado de plenitud,
que en una profunda paz,
se transformaba.

¡Ops!

Ahí va un ángel.



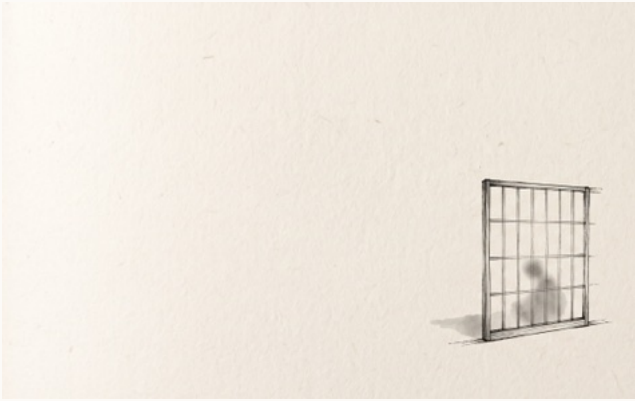
6:15 a.m.

Caminaba por el tiempo,
y se me cayó,
el frasco de la memoria;
y justo,
se me rompió,
al tocar el ahora.

Un olor,
a pasado y futuro,
se desprendió,
acto seguido,
se desvaneció.

Imágenes,
de otrora,
mezcladas con deseos,
se pintaron,
en los pensamientos.

Curioso,
parece sonar el despertador,
avisando,
que es hora,
ahora,
de crear este momento.



Mientras

Se oculta,
mientras se desea,
sentir culpa.



Sencillamente infinito

Gracias creador,
por haberme dado,
la consciencia del amor.



Antes de abrir la ventana

Una almohada de nube,
sostiene los pensamientos,
y les acompaña hasta que se vuelvan amenos
recuerdos,
cuando los ojos,
se abran de nuevo.

Una sábana de tiernas olas,
acaricia el alma,
mientras ángeles juegan en el agua.

Un colchón de arena,
abraza cada postura,
recordando el sentir de un bebé,
cuando aún no llora.

Una noche de luna plena,
ilumina el inconsciente,
permitiendo que estos sentimientos,
salgan a pasear pacíficamente.



desilusiones en oferta

Para el ego,
la base de las relaciones,
es el mercadeo,
de sentimientos,
valores y emociones.

Al dar,
exige algo a cambio,
para que su balance,
no resulte negativo,
pues su patrimonio,
es el resultado,
de un sacrificio.

Ha sacrificado,
el tiempo o algún sentimiento,
y esto para él,
tiene un precio,
que busca en el reconocimiento.

Puede ser un adiestrado 'gracias',
un título social,
dinero o un elogio,
lo que sea con tal,
de llenar su vacío.

Para justificar,
ha inventado la idea,
de reciprocidad,
te doy,
me das.



Y así,
ha otorgado,
el poder de su plenitud a otro,
que será imposible,
que le satisfaga algún día,
mientras,
seguirá viviendo su fantasía.

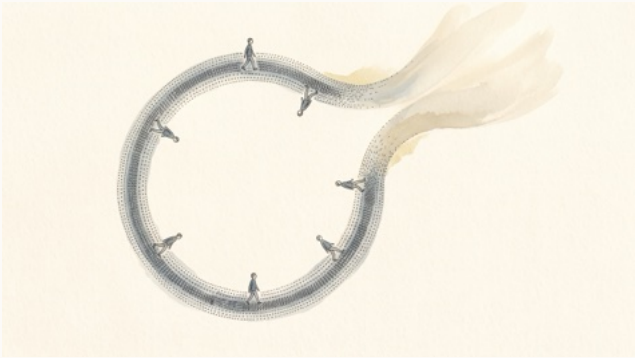


Autoconocerse

Mis autoengaños parecen ser insolubles,
han sido tatuados en el tiempo,
y por más que parezcan,
en un cajón oscuro estar,
su material transparente,
hecho de emociones,
recuerda constantemente,
que quieren a la luz llegar.

A cada autoengaño [re]conocido,
un autoperdón ha sido vivido,
la autoaceptación ha sido sentida,
y la autoconfianza restablecida.

Esta experiencia se crea,
en un cariñoso diálogo interior,
que tiene como propósito,
crear una relación de amor.



Constante/mente

Quiero lograr.

Suena a que antes no quisiera.

Eso era.

La causa del fracaso a otro le atribuía.

No era mía.

Este deseo en la oscuridad mantenía.

Y así la culpa seguía.

Justificando la decisión de carestía.

Al final,
el castigo era lo que había.

Para eso lo hacía.

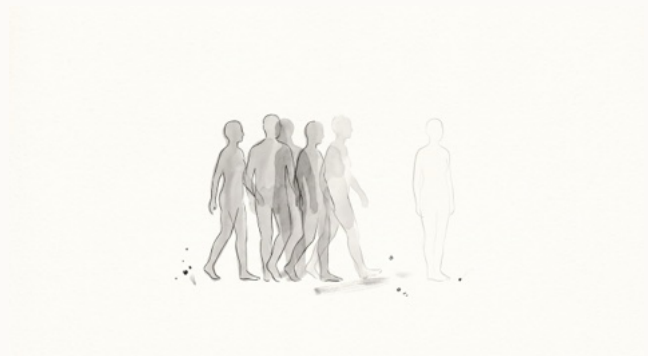
Un bucle de culpa-castigo-culpa parecía.

Era lo que quería.

Buscaba personas y experiencias,
que validaran lo que creía.

Del amor huía.

Con la experiencia,
queda la sensibilidad para reconocer,
las personas que ahí siguen todavía;
y así elegir relaciones sanas,
basadas en aprender a ser honestos,
y a vivir en paz,
aunque sea esto una fantasía.



Miento

Yo miento si invento un yo.

Yo miento si acepto el yo que invento.

Yo miento si no acepto que miento.

Yo miento si no siento lo que pienso.

Yo miento si hago algo distinto a lo que
pienso y siento.

Yo siento que miento.



Click

Percibo,
en el diálogo interior,
una belleza,
que no he creado yo,
fluye naturalmente de la consciencia,
me parece,
y acaricia mis palabras,
desvaneciendo cualquier temor.

Sí,
tiene que ver,
con atribuir y quitar valor.
Dar importancia,
al amor.



Vida

Qué poderosa eres;
transparente,
sublime,
delicada y fuerte.

Para algunos eterna,
para otros una jornada simplemente.

En lo malo, culpable,
en lo bueno, olvidada constantemente.

Paradójico,
eres la esencia de un pensamiento,
sentimiento, decisión y,
la menos conocida.

Puedes adoptar diversas formas,
y más allá de ellas,
ahí está tu belleza.

Algunos temen vivirte plenamente,
se excusan en la idea de muerte,
para no sentir tu grandeza.

Aunque no seas del todo entendida,
eres maravillosa,
y divertida.



Entre sonrisas se entienden

La sonrisa,
quería compartir,
que estaba feliz,
así que,
pidió a los ojos,
que miraran a otros ojos,
para sonreír.



Aprecio 1

Aprecio,
el dador anónimo,
que no usa lo dado,
para buscar ser aceptado.

[aunque el trueque esté de moda]

Aprecio,
a la mente abierta,
que se abre a aprender,
de lo que parecía temer.

[tienes razón, es más probable ganar en la
lotería]

Aprecio,
la inocencia,
del que ha cometido,
todos los errores,
y se ha perdonado,
por la culpa haber deseado.

[sí, implica la mentalidad del salmón]

Aprecio,
la libertad,
que no confunde,
1+1 con 2,
para un día,
llegar a entender,
lo que es 1.

[no hay problema si las matemáticas no son
lo fuerte, se llega '=']



Aprecio,
el que crea,
y acepta lo creado,
como un espejo público,
de lo que ve dentro,
y ha desvelado.

[ya sé, un pleonismo]

Aprecio,
el que elige entender,
sin un 'por qué',
pues,
ya aprendió,
a los 'para qué' reconocer.

[cuando la expresión 'te entiendo' significa
algo más]

Aprecio,
un instante,
de honestidad,
que hace,
el tiempo parar.

[acompañado de lágrimas y sonrisas, y ¿por
qué no? de un Champagne]

Aprecio,
el que,
se baja del tren.
[para empezar a volver]



Aprecio 2

Aprecio,
lo que,
no tiene precio.

Aprecio,
el que siente felicidad,
sin razón tener.

Aprecio,
la caricia,
que no busca,
otra caricia,
sino,
que sabe que este,
es su único viaje,
y por tanto,
está la atención,
en dar sin condición.

Aprecio,
la brisa,
que va sin prisa,
y de paso,
acaricia.

Aprecio,
el silencio,
del que conoce,
y no necesita,
que otros conozcan,
su conocimiento.



Aprecio,
'mi dios',
laico,
libre de culpas y castigos,
amoroso;
una experiencia,
más que una creencia.

Aprecio,
el viaje en tren,
de baja velocidad,
donde los besos duran más.

Aprecio,
el que festeja,
la vida,
todos los días,
y en su cumpleaños,
descansa.

Aprecio,
la fiesta,
que no tiene motivo;
se puede hacer,
a cualquier hora,
de cualquier día.

Aprecio,
el libro que,
al terminar,
ya no se reconoce,
como tal;
al crearlo,
su percepción,
ha cambiado.



Aprecio,
el parque,
de atracción,
que ahuyenta.

Aprecio,
la voz,
que hace un masaje,
en los deseos,
sin hablar de ellos.

Aprecio,
la sencillez,
en todo.

Me parece elegante,
segura y espiritual.

Una forma,
en que el amor,
se expresa y,
que pocos llegan ahí.



Aprecio 3

Aprecio la persona,
que no se conoce,
y lo [re]conoce.

Aprecio la mente,
que se permite pasear,
en conceptos diferentes.

Aprecio la idea y sensación,
de desvanecer el 'yo',
en un abrazo sentido.

Aprecio la sensibilidad,
que llora ante un atardecer,
que sonríe a unos ojos fugaces,
que toca la piel,
con la ternura de un bebé,
que siente cada palabra,
que besa con el alma.

Aprecio la decisión,
de sentir el miedo al miedo,
de sentir el dolor que se ocultó,
aprecio la decisión de sentir
y dejar ir.

Aprecio la transición,
de problema a oportunidad,
basada en este deseo de aprender,
una y otra vez,
hasta la paz encontrar.

Aprecio la consciencia,
y las personas,
que dedican su tiempo y experiencias,
para en ella transitar.



No sé dónde está,
si tiene principio o final,
hasta ahora me parece,
un lugar lúdico,
libre para deshacer creencias,
y la vida amar.



Se sueltan las letras

Hay momentos en que la palabra quiere
reposo,
no por cansada estar,
sino para permear.

Como si recibiera del silencio,
un tierno abrazo,
que invitara a escuchar,
de dentro hacia fuera,
su sentimiento.

Un momento donde las letras,
se sueltan de las palabras,
y estas se liberan de los conceptos,
probando la libertad,
de crear,
su propio entendimiento.

Qué belleza,
encontrar,
en su interior,
el conocimiento.



La belleza de no saber definir

Sin la aceptación a lo subjetivo,
no habría el arte,
esta expresión en formas y contenidos,
que trasciende la interpretación,
y por veces,
sin escala,
llega al corazón.

Sin la aceptación a lo subjetivo,
no habría el amor,
este sentimiento tan hermoso,
transparente y resbaladizo,
a las definiciones.

Y no por ello deja de existir,
transitando en contradicciones,
y hacer sentir.



El diccionario del amor no tiene palabras

Parece que la sabiduría,
amparada en los conceptos,
se sostenía.

Pasadas experiencias de integración,
estos conceptos dejaron de ser varios,
para en unos pocos,
comunicar lo mismo sin fragmentar la
percepción.

La mente, fresca se ponía,
al permitir que el conocimiento,
fluyera con la simplicidad,
de una angelical melodía.

Las palabras,
fueron dando lugar a la presencia,
esta que se disfruta y se siente,
en el alma,
como una caricia.



Como si fueran fotografías

En la memoria,
hay imágenes de miedo,
que justifican,
la decisión,
de privar[se] de la paz.

Invirtiéndose,
causa y efecto.

Proyección y percepción.

Vendrán experiencias,
que son oportunidades,
para [des]hacerlas,
con la decisión ahora, distinta,
de aceptarlas, sentirlas,
y desde el entendimiento,
[re]interpretarlas.

Al final,
lo que parecía ser,
una amplia gama de vivencias,
queda en una decisión constante,
de elegir,
entre la aceptación,
o el miedo a lo rechazado.

Así,
un día,
en la memoria integrada,
quedará un pensamiento,
un sentimiento,
una emoción: amor.

¿Qué digo?

Decir 'no',
en la mayoría de las veces,
causa una reacción de rechazo,
máxime en personas,
que no han sanado,
esta herida del pasado.

Decir 'sí',
para no ser rechazado,
es rechazar a uno mismo.

Uno elige,
de acuerdo,
a lo que quiere vivir,
y podrá usar al 'otro',
para justificar su sentir.





Enseñar

Enseñar lo que siento,
para iniciar el viaje hacia dentro;
y permitirme sentir,
en cualquier momento.

Enseñar lo que tengo,
para vivir la idea,
de que la plenitud se siente,
al compartir infinitamente.

Enseñar lo que creo,
para las contradicciones conocer,
y vivir la libertad,
de una creencia [des]aprender.

Enseñar la felicidad,
que ya está.

Enseñar la espiritualidad,
con la paz, con el silencio,
con una sonrisa, con el entendimiento.

Enseñar lo que soy,
aunque sea una versión limitada,
por algún temor,
el valor viene del interior.

Enseñar el perdón,
a mí mismo,
por los errores,
que decidí cometer,
y la idea del castigo desvanecer.

Enseñar la ternura,
como forma elevada de comunicación,
desprovista de armadura.



Enseñar el poder de la mente,
aunque al principio,
miedo se siente.

Enseñar a escuchar,
a través del meditar.

Enseñar los deseos,
para así cuestionarlos,
y validar si son propios o ajenos.

Enseñar lo que se quiera,
como se entienda,
cuando se sienta;
enseñar para no ocultar,
enseñar para aprender,
enseñar para [re]conocer,
enseñar para recordar,
enseñar, como una forma
de la vida festejar.



Se escuchan ronquidos

Hay decisiones,
echando una siesta,
ya han sido deseadas,
sentidas y ocultadas,
aguardan ser aceptadas.

Quieren ser vividas,
con los pies descalzos,
jugar con la mariposa,
sonreír sin razón,
hasta volverse un hábito,
decidir en amor.



Se abren las cortinas

La licencia para reír,
estaba caducada,
ya hacía algún tiempo
que estaba guardada.

En la última renovación,
tuve problemas para aprobar,
mis errores parecían,
demasiados reales,
para una parodia crear.

Cuando al ego le di,
la dirección de los guiones,
el drama tomó demasiado protagonismo,
incluso en las mejores versiones.

Los papeles principales,
iban al Señor Miedus y Doña Culpis,
a veces también a su Prima Doloris.

La falta de creatividad,
en la elaboración de los conflictos,
hacía que parecieran más a obras infantiles,
que a monólogos divertidos.

Para compartir la risa suelta,
en los teatros de la vida,
está claro que la creación,
es un don del espíritu.



Piu-piu

El sol se ponía,
y ella en una rama,
atenta estaba,
en espera de su compañía.

De repente lo visualiza,
viene planeando con sus coloridas alas,
y posa a su lado,
como había deseado.

Empieza a escuchar su canto,
que narra como ha sido su día;
sus vuelos, sus alimentos,
sus baños, y su deseo de estar aquí,
ahora compartiéndolo con alegría.

Ella escucha sus melodías,
y aprecia que con ella,
decida compartirlas.

Más que juzgar si son de su agrado,
afinadas o en ritmo,
ella se siente querida,
por su presencia en su vida.

Pone su atención en comprender,
cada detalle de su jornada,
y así que termina,
también comparte como fue su día.

Disfrutan compartiendo,
y comparten cantando;
les parece suficiente,
lo que son y lo que tienen;
aceptan su naturaleza,
y esta aceptación extienden;
sienten así, que están amando.



Jugaban ellas

Juega la madre con la hija;
le habla con ternura,
mientras la pelota brinca,
arriba-abajo,
ante sus manos diminutas.

Juegan,
el juego,
que se juega por jugar,
sin ganar.

Se divierten y así aprenden,
en nuevas formas,
lo que sienten, lo que quieren,
conocer una de la otra,
y de sí mismas,
al comunicar.

A través del cariño,
y de las risas,
han fortalecido,
su vínculo,
de amigas,
que de ellas depende,
que perdure en el tiempo,
como un tesoro,
que se abre,
en cada [re]encuentro.



¿Con palomitas?

La vida como un guión,
puede ser un drama,
una comedia o una autobiografía,
[a los demás géneros les envío una sonrisa].

O tal vez la autobiografía cómica de un
drama,
con su título "En el ego encontré un amor,
ops, digo: el humor".

En una será la vida la responsable,
de lo que se siente, se vive y se percibe.

En la otra uno reconoce,
que atrae [con cada decisión],
a las personas y experiencias,
aunque el deseo parezca,
estar 'oculto en el inconsciente'.

El guión [que ya no lleva tilde],
puede ser cambiado en cualquier momento.

Para eso, primero,
se necesita el reconocimiento,
de que uno, con todos los fracasos y
tragedias,
es el que sale como director en los créditos;
oh responsabilidad,
y con ello, la pregunta,
"¿para qué estoy creando una película,
con esta calidad?".



Con el nivel de las experiencias,
 que conlleva la presencia de algunas
 personas,
 y también [¿por qué no?] de algunas
 ausencias,
 uno puede tener la idea,
 de qué tan creativo está, y si la conclusión,
 es que la película parece "Groundhog Day",
 ojo, a lo mejor el 'rollo de la proyección',
 [por no decir alguna que otra creencia y
 emoción],
 ha quedado atorado.

Como haya sido lo creado y proyectado,
 ahora hay la oportunidad de cuestionar,
 lo creído y juzgado,
 para así poder crear nuevas escenas,
 divertidas o con lágrimas,
 seguro que se verán bellas,
 si en la honestidad han sido basadas.



Yupiiiiiii

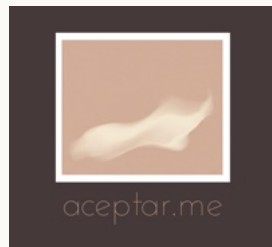
Este caballito ya ha pasado;
así decía un niño,
al ver un carrusel que se movía.

A unos pasos de ahí,
una niña lloraba,
por no haberse subido al coche de 'Barbie'
que ante sus ojos desaparecía.
[un adulto,
al encargado preguntaba,
cuánto tiempo,
todavía quedaba].

En la tierra,
que también gira,
pasan oportunidades,
que a veces las tomamos y,
otras las dejamos.

Hay ocasiones,
en que el caballito parece volver a pasar,
incluso en otro color o forma;
sospecho que puede ser,
una experiencia para sanar.

Un paseo...



© 2026, Marcos Scheidt

Todos los derechos reservados.

Autor: Marcos Scheidt

Edición digital: 1.^a edición, 2026

Contacto: www.aceptar.me

Diseño de portada e ilustraciones: Generadas con asistencia de inteligencia artificial
(OpenAI).