CICATRICES *en el* ALMA

sanar es un trabajo de todos los días



FERNANDO D'SANDI

CICATRICES
en el ALMA

sanar es un trabajo de todos los días

FERNANDO De SANDI



CICATRICES EN EL ALMA

por: Fernando De Sandi

editorial en positivo

JUNIO 2025

© Derechos Reservados

Las características de esta edición, así como su contenido, son propiedad exclusiva del autor. Queda rigurosamente prohibida, sin autorización escrita del autor, la reproducción parcial o total de esta obra, por cualquier medio o proceso, incluso el fotocopiado o escaneado digital. *Impreso en México*

Contigo lo he vivido casi todo...
Me he bebido algunas de tus lágrimas y me he permitido mezclarlas con las mías.
Esta vida quiso que nos tuviéramos así, presentes, juntos, unidos en lo que vivimos.
Tu presencia en mi vida ha sido mi mayor desafío, un regalo y mi fuente inagotable de amor para crear, para compartir, para vivir.
Gracias, mi amada Mely, por las huellas de la batalla
que juntos hemos librado y vencido.
Siempre contigo...
Tu esposo.

Amo la ambivalencia casi poética

de una cicatriz que tiene dos mensajes:

Aquí dolió... aquí sanó.

Introducción

Este libro no se lee con los ojos...
Se lee con las manos temblorosas del alma, con los vacíos que no tienen nombre, con las lágrimas que nadie ve y que se derraman al filo de la almohada.

Se lee desde las grietas, desde ese lugar donde no caben los discursos ni las frases hechas, solo el silencio, el eco y la verdad que a veces quema... y a veces abraza.

No es un manual para superar el dolor, porque el dolor no se supera.
Se transforma. Se nombra.
Se habita.
Y si has abierto estas páginas, quizás no buscas respuestas, sino compañía.
Alguien que no te mire con prisa.
Alguien que no te diga "ya pasará", sino que se siente contigo a llorar sin reloj, a recordar sin culpa, a sanar sin fórmulas.
Aquí no se juzga el llanto.

Aquí se honra la herida.
Porque en este mundo que aplaude la fuerza fingida y premia las sonrisas forzadas, este libro viene a decirte lo que casi nadie se atreve...
Que está bien no estar bien.
Que no eres débil por dolerte, que no estás roto sin remedio, que incluso con las piezas sueltas puedes seguir escribiendo tu historia.

Este libro no está hecho para leerse de corrido, sino de a poco. A sorbos. A pausas.
A veces con el pecho apretado, otras con una paz que llega como lluvia sobre la sequía.

Aquí encontrarás palabras que quizás nadie te ha dicho, pero que necesitabas escuchar.

Aquí encontrarás a alguien que te habla desde la ausencia, desde el amor que se quedó sin cuerpo, pero no sin voz.

Cicatrices en el alma es para ti, que sigues vivo aunque sientas que todo se murió contigo.

Para ti, que sigues buscando motivos entre los escombros de lo que fue.
Pra ti, que aún con miedo, aún con nostalgia, aún con los ojos nublados… decides quedarte un día más.
Y eso, créeme, ya es un acto de amor.
Advierto que este libro no viene a salvarte, sino a recordarte que tú puedes hacerlo.
Que tu dolor no es tu enemigo, es tu testigo.
Y que tus cicatrices, lejos de ser vergüenza, son prueba de que sobreviviste a lo que pensaste que te mataría.
Así que entra… sin miedo. Sin prisa.
Sin máscaras.
Que cada página te encuentre. Que cada palabra te sostenga.
Que cada herida sepa que no está sola.

Y que cuando llegues al final, algo dentro de ti haya vuelto —aunque sea un poquito— a la vida.
Y no... No escribo para que me leas. Escribo para que te leas.
Para que descubras que estás vivo, aunque creas que te moriste en esa despedida.

Para que descubras que duele… Pero que sí puedes.
Que se puede seguir, incluso con el alma rota… cuando sabes honrar tus cicatrices en el alma como lo que son: las firmas de lo que amaste con todo el corazón.
Y este libro… este libro es eso. Una firma más.
Una de amor. Una de vida.
Una que, si te atreves, va a marcarte para siempre. Y, de alguna forma inexplicable… te va a sanar.



DESPERTANDO SUEÑOS

El lado luminoso de la vida

No todo está perdido aunque así lo sientas.
Aunque el dolor te apriete el pecho y el vacío te parezca más grande que el universo.

Aunque la ausencia sea un eco interminable, aunque el tiempo no parezca suficiente para curar lo que te ha quebrado.
Mírate... Sigues aquí.
Respirando, sintiendo, con el corazón latiendo a pesar de las cicatrices.
La vida no te ha dejado fuera del juego.
No todavía.
Y mientras estés en esta cancha, tienes la oportunidad de mirar más allá del dolor, más allá del luto, más allá de todo lo que te falta.
Porque sí, la pérdida duele. La ausencia pesa.
Pero también hay amor en lo que fue, en lo que viviste, en los momentos que ahora son memorias tatuadas en el alma.
No te aferres a lo que ya no es...

Abraza lo que fue. Celebra que existió. Que lo tuviste.
Que lo viviste.
No se trata de olvidar, sino de recordar sin que duela tanto. De aprender a mirar hacia adelante sin sentir que traicionas a quien se fue. De soltar sin dejar de amar.

Porque el amor verdadero no desaparece con la muerte, ni con la distancia, ni con el tiempo.
Permanece. Vibra.
Se transforma en cada rayo de sol, en cada canción que te eriza la piel, en cada instante de calma que te visita sin previo aviso.
Así que sigue...
No porque tengas que hacerlo, sino porque aún hay vida en ti.

Porque aún hay cosas bellas que te esperan, aunque hoy no las veas.

Porque el dolor no es el final de la historia, solo una página más en este libro que aún sigues escribiendo.

Hoy, decide mirar distinto.
Encuentra la luz entre las sombras, la esperanza entre las ruinas, la ternura en los días grises.

Y cuando la tristeza vuelva, recuérdale que aquí, en tu alma, también hay espacio para la paz.



Toma tu tiempo, pero sigue

Nos enseñaron a escondernos cuando el alma sangra, a hacer del llanto un susurro y del dolor un secreto. Como si la tristeza fuera un crimen y la ausencia un castigo.

Nos programaron para evitar las miradas preocupadas, para responder "estoy bien" aunque el vacío nos devore por dentro.

Nos vendieron la idea de que ser fuertes es callar, tragar saliva y fingir que todo sigue igual.

Pero la verdad, la que pocos se atreven a decir, es que sanar no es cuestión de ocultarse, sino de atreverse. Atreverse a llorar sin miedo, a nombrar lo que duele, a honrar lo perdido sin rendirse en el intento.

Sanar es permitirte quebrarte y entender que eso no te hace débil, te hace humano.
Toma tu tiempo, pero sigue...
No te detengas en la estación del duelo como si fuera tu destino final.
No hagas de la ausencia una morada eterna.

Hay quienes aún pronuncian tu nombre con amor, quienes necesitan tu risa, tu presencia, tu latido.

Hay abrazos esperándote, caminos que aún no recorres, amaneceres que solo tú puedes ver.
Sigue, aunque duela...
Porque tu vida no terminó con la suya.
Porque en cada paso que das, llevas contigo su esencia, su historia, su amor.
No se han ido, solo han cambiado de forma...
Toma tu tiempo, pero sigue...
Llora, pero camina.
Extraña, pero avanza.
Suelta el miedo de olvidar, porque no se trata de olvidar, sino de aprender a recordar sin que el recuerdo te encadene.

Se trata de seguir viviendo, no a pesar del dolor, sino con él, hasta que un día, sin darte cuenta, descubras que la herida ya no arde… solo late.

Y entonces entenderás que seguir adelante no es traición, sino el mayor acto de amor que puedes ofrecerles.
Porque si algo desearían, es verte vivir...

Me haces falta aquí

Me haces falta aquí, y no es solo una frase.
Es un lamento que se queda suspendido en el aire como el polvo en la luz de la tarde.

Es un vacío que no tiene nombre, un eco que retumba en los rincones donde tu risa solía habitar.

Me haces falta aquí… y señalo la almohada de la cama, esa que ha aprendido a sobrevivir con un solo lado hundido. Se quedó esperando la forma de tu cabeza, la marca de tus sueños, el calor de tu aliento.

La noche es un campo de batalla donde el insomnio y los recuerdos se dan la mano, donde las sombras se alargan para acariciar lo que ya no pueden tocar.

Me haces falta aquí… en la silla de la cocina, en tu sitio en la mesa, donde tu taza de café solía humear con paciencia, como si el tiempo no tuviera prisa.

Pero ahora el café se enfría antes de servirse, como si también hubiera comprendido que no tiene sentido esperar.

Me haces falta aquí… en el hueco del sofá, en el cojín para tu espalda que ha quedado huérfano de tu peso.

La radio suena más baja, como si temiera molestar el silencio que dejaste. Antes, cada canción tenía tu voz en un murmullo acompañando la melodía, ahora solo es un ruido que no llena, un sonido que no sana.

Me haces falta aquí… en el cajón de la leña, en el buzón de la entrada, en el espejo del baño empañado de recuerdos que ya no reflejan tu rastro.

La lavadora gira sin sentido, en un movimiento monótono y triste, como si supiera que ya no estás para separar la ropa en colores y blancos, como si supiera que ahora toda la casa es un solo tono: el de la ausencia.

Los libros apenas me distraen. Sus páginas son promesas incumplidas, conversaciones que nunca terminamos, historias que nunca sabremos cómo acaban. Los tomo entre mis manos, paso sus hojas y es como si pasara por mi vida sin ti, con los dedos temblorosos y los ojos empañados por la falta de un final feliz.
Pero, sobre todo, sobre todo…
Me haces falta aquí.

Y cruzo mis manos frías sobre el hueco que siento del lado izquierdo en mi pecho, allí donde antes habitaba la certeza de tu existencia. Es un espacio roto, un hueco que late, un dolor que no cicatriza.

Duelen las noches, duelen los amaneceres, duelen las palabras que ya no respondes.

Duele el silencio atronador que grita tu nombre en mi cabeza.

Duele la vida, que sigue avanzando sin pedir permiso, sin preguntar si estoy listo para seguir.

Dicen que el tiempo lo cura todo. Pero no saben que el tiempo también es cruel, porque cuanto más avanza, más lejos te pone de mí.

Me haces falta aquí… y no hay palabra, ni abrazo, ni consuelo que me devuelva el pedazo de alma que se fue contigo...

Me haces falta aquí. Y aunque no me conformo con vivir solo de recuerdos, cierro los ojos para verte llegar un día por mí, al final de mi destino para que ya nunca me hagas falta...

Nos conviene creer en volver a vernos

No sé en qué momento dejé de estar en tu mundo y pasé a habitar solo en tu memoria.

No sé cuándo mi risa se convirtió en un eco y mi nombre en un nudo en tu garganta.
Pero aquí estoy...
No en el lugar donde me buscas con desesperación, sino en los rincones donde el amor no se marchita.

Nos conviene creer en volver a vernos, porque demasiado amor no se apaga: solo cambia de forma, se acomoda en los vacíos, se desliza entre los días y se convierte en señales que parecen casualidades, pero no lo son.

Si alguna vez el viento te acaricia como solía hacerlo mi mano, no dudes.

Si una canción que nunca buscas suena justo cuando más me extrañas, no cuestiones.

Si en medio del ruido sientes mi voz sin que nadie hable, créelo. Porque sigo aquí. Porque el amor que compartimos no admite despedidas definitivas.

Sé que la ausencia duele como una herida que no cierra, que las noches pesan como si el tiempo se detuviera en la última vez que me viste. Pero si me haces un espacio entre tu fe y tu dolor, te prometo que me encontrarás de formas que aún no imaginas.
Yo sigo cuidando de ti, aunque no puedas verme.
Y tú, con cada recuerdo, con cada lágrima convertida en sonrisa, sigues dándome vida en este universo sin cuerpos, pero con almas intactas.

Nos conviene creer en volver a vernos, porque lo que somos juntos no lo destruye la muerte, solo lo reacomoda en una espera que, cuando termine, será un abrazo del que nunca más nos soltaremos...



El duelo: un camino sin atajos

El duelo no es un enemigo ni un castigo, es un territorio inexplorado donde cada quien debe aprender a caminar con su propia sombra.

No hay atajos ni mapas, no hay señales de advertencia. Solo un sendero que se abre paso entre el dolor y la memoria, entre lo que fue y lo que aún late en el pecho como un eco inacabado.

Perder es sentir que el tiempo se parte en dos: el antes y el después de la ausencia. Es buscar con la mirada a quien ya no está, es hablarle al vacío esperando una respuesta que no llega.

Pero más allá de la ausencia, hay algo que nadie nos dice: el duelo es un reencuentro. No con lo que se fue, sino con quien eres ahora que el mundo te ha cambiado para siempre.
Este proceso te desnuda...
Te quita las excusas, los escapes, las distracciones con las que solías anestesiar el alma.

Te sienta frente a tu propio reflejo y te susurra: "aquí estás, contigo mismo. Sin máscaras. Sin ruido. ¿Quién eres cuando nadie te ve?"

Y ahí, en esa conversación brutalmente honesta, descubres que no hay forma de seguir adelante sin primero abrazar el dolor como parte de tu historia.

No hay fórmulas, no hay tiempos perfectos, solo la certeza de que este dolor no es el final, sino el umbral hacia una nueva versión de ti mismo.

No serás el mismo, porque el amor que sentiste ha dejado raíces en tu piel, en tus gestos, en la manera en que pronuncias ciertos nombres en voz baja.

Sin embargo, algo sigue intacto: la capacidad de reconstruite, de seguir respirando con la ausencia tejida en tu propia piel.

Así que si hoy te pesa la ausencia, si el día parece interminable y la noche es un desierto de recuerdos, quédate.
No huyas de ti.
No te fuerces a estar bien cuando aún hay grietas en tu alma.

Solo quédate. Porque un día, sin que lo notes, el dolor dejará de ser un muro y se volverá un puente. Un puente que te llevará de vuelta a la vida, no como eras antes, sino como la versión más honesta y valiente de ti mismo...

Si en verdad me amas, quédate para que me sigas amando...

—Hoy es uno de esos días… de esos momentos en los que te extraño más de lo normal. Y no sé si es porque el aire pesa distinto o porque el tiempo me grita en la cara que sigues sin volver, y me duele... Me duele saber que aunque pasen los días, aunque el sol amanezca y la luna siga su curso, tú no vas a volver. Y yo tengo que aprender a vivir sin ti. ¿Cómo carajos se hace eso?
—No se hace. Se aprende. Se siente. Se vive.
—Pero duele demasiado. Me rompe. Me quiebra. No sé cómo seguir sin ti, y la verdad, no sé si quiero...¿Para qué?

—¡Porque sigues aquí! Porque tu historia no terminó conmigo. Porque el amor que nos une no se muere, solo cambia de forma. ¿De verdad crees que amarme significa marcharte también?
—Es que no sé cómo llenar este vacío.
—No es el vacío lo que duele, es la prisa por llenarlo. No corras. No tapes el dolor con ruido, con urgencias, con nada. Solo siéntelo. Déjalo ser.
Porque en ese espacio donde me buscas, también me encuentras.
—Pero la vida sin ti se siente injusta…
— Pero también es generosa... Aún tienes caminos por andar, abrazos por dar, risas por soltar. Aún hay canciones que no has escuchado, historias que no has escrito, puestas de sol que no has mirado. No dejes que mi partida se convierta en la tuya. No hagas de mi muerte tu excusa para no vivir.
—Y es que a veces solo quiero rendirme…
—Si en verdad me amas, quédate. Quédate aunque duela. Quédate aunque el mundo parezca un sitio más frío sin mí. Quédate para que me sigas amando, para que mi amor en ti no sea un lamento sino un motor. No te vayas con mis restos, quédate con mis memorias, con mis risas, con la forma en que mis ojos brillaban cuando te miraban.
—Pero te extraño tanto…

—Y yo a ti. Pero el amor nunca ha sido presencia, ha sido esencia. Nunca ha sido cantidad, ha sido intensidad. Si en verdad me amas, no conviertas mi ausencia en tu tumba. Conviértela en tu razón para quedarte. Porque yo ya no puedo seguir aquí, pero tú sí. Y lo único que me haría descansar en paz, es saber que tú sigues viviendo por los dos.
—¿Cómo hago eso?
—Hagamos un pacto de amor. Prométeme que no dejarás que mi ausencia te consuma, que un día, cuando el peso del dolor sea más liviano, vas a volver a sonreír sin culpa, vas a abrir tu corazón sin miedo, vas a encontrar nuevas razones para quedarte. Que vas a vivir por mí y por ti. No para olvidarme, sino para honrarme.

—No sé cómo lo voy a hacer, pero te lo prometo…

—Entonces ahí estaré, en cada rayo de sol que te acaricie, en cada canción que te erice la piel, en cada instante en que la vida te haga suspirar. Y cuando eso pase, cuando sonrías de nuevo sin darte cuenta, sabrás que he cumplido mi parte del pacto: quedarme en ti, aunque no me veas...



Ven a mis sueños

Cierra los ojos...
Respira despacio. Que el aire entre en tu pecho como si fuera un susurro de quien más extrañas, como si su aliento te abrazara en la penumbra.

No hay prisa, solo este instante, este puente invisible entre la vigilia y el sueño, entre el recuerdo y la presencia.

Imagina que el universo mismo te arrulla, que la noche es un océano donde flotan las memorias, y en ese vaivén, en esa brisa que apenas se siente, está su voz, su risa, su calor. Ven a mis sueños, murmuras sin palabras, con el alma, con esa parte de ti que aún los siente cerca.

Permite que tu cuerpo se abandone al descanso, que cada músculo se suelte, que la mente se aquiete. En este espacio, en este instante, todo es posible. No hay despedidas, solo encuentros.
No hay ausencias, solo formas distintas de estar.
Visualiza un sendero de luz tenue, cálida, acogedora. Es un camino tejido de recuerdos y amor, y al final… ahí está.

Ese ser que anhelas, esperando por ti.
No te apresures, camina con calma, sintiendo la tierra bajo tus pies, la brisa envolviendo tu piel, el latido acompasado de tu corazón marcando el ritmo.
Siente su presencia antes de verlo...
Esa energía que reconoces con los ojos cerrados, con la piel, con el alma. Escucha su voz antes de que hable, porque las almas no necesitan palabras para entenderse.
Y ahora, míralo. Ahí está.
No envejeció, no cambió, es tal como lo recuerdas en su mejor versión.

Brilla, resplandece, sonríe. Porque ha venido a verte, porque te ha escuchado, porque en los sueños no hay imposibles.
Déjate envolver en este momento.
Habla sin miedo, ríe si quieres, llora si lo necesitas. Aquí no hay prisa, aquí el tiempo es maleable, aquí el amor es eterno.

Siéntelo, abrázalo, quédate en este rincón de luz todo lo que tu alma necesite. Porque cuando amamos de verdad, las distancias se vuelven irreales. Porque cuando soñamos con el corazón, las puertas entre los mundos se abren.

Y cuando la aurora toque tu ventana, cuando despiertes con el eco de su voz aún vibrando en tu pecho, sabrás que no ha sido solo un sueño.

Ha sido un encuentro, un susurro del universo recordándote que el amor nunca muere, que quienes se han ido no nos abandonan, solo nos visitan de formas distintas.

Así que cada noche, cuando el silencio te abrace, cuando el cansancio te invite a soltar el día, repítelo suavemente:

"Ven a mis sueños… Estoy aquí, esperando por ti."

Y entonces, deja que el sueño te lleve...

Porque del otro lado, alguien ya te está esperando...



Amarse con el alma

Nos duele porque seguimos queriendo amar con el cuerpo, con las manos que ya no encuentran la piel, con los ojos que buscan una silueta que se ha vuelto viento, con los labios que pronuncian un nombre que ya no responde.

Nos aferramos al vacío, como si sostenerlo nos devolviera lo perdido, como si el amor tuviera que morir cuando los cuerpos mueren...

Pero el amor no muere, solo cambia de residencia,; se instala en lo invisible, en ese espacio sagrado donde solo los que han aprendido a mirar con el alma pueden entrar.

Es ahí donde se encuentran los abrazos que ya no llegan, las risas que quedaron suspendidas en el tiempo, las palabras que no alcanzamos a decir...

Ahí sigue latiendo el amor, puro, sin intermediarios, sin distancias.

Nos rompemos porque insistimos en buscar con los ojos lo que solo el alma puede ver.

Queremos tocar con los dedos lo que solo el espíritu puede sentir.

Pero cuando entendemos que la muerte no es el final del amor, sino su transformación, aprendemos a amar distinto:sin ver, sin tocar, sin escuchar… solo sintiendo.

Y entonces, el dolor deja de ser un ancla y se vuelve un faro.

No caminamos con el corazón hecho pedazos, sino con el alma encendida, porque desde donde sea que esté quien extrañamos, nos sigue amando.

Nos cuida en la brisa, nos susurra en los recuerdos, nos aprieta el alma en cada latido.

Amarse con el alma es dejar de llorar por lo que se fue y empezar a agradecer por lo que fue.

Es entender que la ausencia no es un castigo, sino una invitación a trascender, a seguir amando de otra manera.

Es mirar al cielo, cerrar los ojos y sentir que nunca nos han dejado, porque el amor, cuando es real, nunca se va...

Me quedé en ti

No me busques en las sombras ni en la tierra fría.
No me quedé atrapado en un ataúd ni fui borrado del mundo por la prisa del tiempo.

No soy cenizas ni ausencia ni un nombre en una lápida.

Soy el eco de todas nuestras risas, el temblor en tu pecho cuando recuerdas mi voz, la piel erizada cuando el viento, sin razón aparente, te toca como yo solía hacerlo.

Sé que el dolor te aprieta el alma como un puño cerrado. Que el vacío a veces pesa más que la vida misma y que mis silencios duelen como un grito sofocado en la garganta.

Pero quiero que escuches esto, aunque te tiemble el corazón: no te abandoné.

No me fui porque quise, ni porque el destino quiso hacerte sufrir.

La vida simplemente me llamó antes de lo esperado, como una ráfaga que arranca hojas antes de otoño.

No hay lógica en la muerte,
solo el misterio de lo inevitable.
Llora..
No pelees contra la tristeza como si fuera tu enemiga. Déjala brotar hasta que el alma quede limpia de nudos, hasta que la herida duela sin quemar.

No te avergüences de extrañarme, pero tampoco me conviertas en una prisión de tu propio miedo a seguir adelante.
No soy un castigo.

No soy la prueba de que el amor siempre se pierde. Soy la prueba de que el amor nunca muere, de que sigue vibrando incluso en la ausencia, de que se multiplica en cada recuerdo, en cada palabra que aún guardas de mí.

No cargues con mi muerte como un peso, llévala como un faro.

Si aún me amas, demuéstramelo respirando hondo, cerrando los ojos y sintiendo que sigo aquí. No me llames desde el sufrimiento, sino desde la gratitud de haber coincidido.
Cuando te falte aire, háblame en susurros.
Cuando el mundo parezca demasiado grande sin mí, abrázame en tu mente.
Cuando el miedo a olvidarme te apriete el pecho, recuerda que no se olvida lo que se vuelve parte de uno. Yo no me fui...

Me volví latido, viento, memoria viva. Me volví infinito en ti.

Lluvia del alma

Llorar está bien... Romperse también.
No te apresures en secar tus lágrimas, no te sientas culpable por sentir que el pecho se te parte en dos.

No te obligues a estar bien cuando todo dentro de ti grita lo contrario.

A veces, la única forma de seguir adelante es detenerse un momento y dejar que el alma haga su propia tormenta.

Nos hicieron creer que la tristeza es enemiga de la vida, que hay que sofocarla, disimularla, guardarla en un cajón.
Pero no...
La tristeza es parte del amor, es la prueba de que algo dentro de nosotros fue real, valió la pena y dejó huella.
Así que llora. Llora hasta que el silencio te pese menos, hasta que las lágrimas se conviertan en descanso y no en castigo.
Llora sin prisa, sin culpa, sin miedo.
Y cuando sientas que el llanto ha limpiado un poco de tu dolor, permítete algo más: permítete reír, aunque sea un poco.

No porque el dolor haya desaparecido, sino porque aún puedes sentir.

Porque la vida, a pesar de todo, sigue ofreciéndote momentos que merecen ser vividos.

Y porque reír también es una forma de agradecer que puedes llorar siempre que lo necesites.

Porque en esta montaña rusa de emociones, donde un día duele respirar y al otro se cuela un rayo de luz, lo único que importa es que sigas.

Que sigas amando, que sigas recordando, que sigas sintiendo.

Y cuando la tormenta pase, cuando la lluvia del alma termine de caer, sabrás que cada lágrima tuvo un propósito: regar la tierra donde, algún día, volverás a florecer...

Decir adiós también Cuenta como amor

Duele...
No hay otra palabra más honesta.
Duele como si el alma se deshiciera en pedazos invisibles, como si el aire pesara el doble y la piel ya no fuera suficiente para sostener el cuerpo.

Duele porque la vida nos arrebató lo que creíamos eterno, porque nos quedamos con las manos vacías y una ausencia que quema en el pecho.
Y sin embargo, decir adiós también es amar...
Porque el amor no es solo aferrarse, no es solo tener. Amar también es soltar cuando el tiempo nos lo exige, es permitir que quien amamos trascienda más allá de nuestra necesidad de retenerle.

Es aceptar que no somos dueños de nadie, ni siquiera de aquellos que marcaron nuestra historia con su risa, con su abrazo, con su simple existencia.

Nos han enseñado que amar es estar, pero nunca nos dijeron que también se ama en la ausencia.

Que hay despedidas que no se eligen, pero que siguen siendo parte del pacto sagrado de la vida.

Nos aferramos al dolor como si fuera la única prueba de que existieron, como si el sufrimiento fuera el precio a pagar por haber amado tanto.
Pero no...
No es el dolor lo que les honra, sino la manera en que seguimos adelante sin olvidarles, sin dejar que su partida nos arranque el derecho a vivir.
No traicionas por seguir respirando. No les traicionaste por volver a sonreír.
El amor no se mide en lágrimas derramadas ni en días de duelo eterno. Se mide en la gratitud de haberles tenido, en la forma en que sigues hablando de ellos, en el modo en que su huella sigue marcando tu historia.
Dios no te castigó, la vida no te traicionó.
La muerte nunca fue una posibilidad lejana, solo que nos gusta fingir que lo es, que el mañana está garantizado, pero nunca lo estuvo.
No hay reloj que nos prometa cuánto tiempo más, no hay contrato que nos asegure cuántos abrazos faltan por dar.

Por eso, si les amaste, si les amaste de verdad, suéltales. No como quien olvida, sino como quien honra.
Porque decir adiós también es amor...
Porque aprender a vivir sin ellos no es un acto de traición, sino de amor profundo.

Porque la muerte no borra lo que fue, solo lo transforma.

Porque cada vez que los recuerdas sin rabia, cada vez que los nombras sin culpa, cada vez que vives sin miedo, les sigues amando.
Y eso, eso es lo que de verdad cuenta.

Tu amor es grande

Nadie te preparó para lo que ibas a vivir...
No hubo advertencias ni simulacros, no hubo un manual que te dijera cómo sostener el alma cuando el peso de la ausencia la rompe en pedazos.
De pronto, pasó...
Y cuando volteaste, ya estabas ahí, en medio del huracán, tratando de respirar mientras la vida te desarmaba sin piedad.

Algunos días han sido largos como siglos, con la ansiedad arañándote el pecho, con la tristeza filtrándose en cada pensamiento. Otros, has llorado en silencio, sosteniéndote con las uñas de la esperanza, fingiendo estar bien para no preocupar a nadie.

Porque sí, la vida sigue, pero nadie te dijo cómo seguir con un vacío que no tiene forma, con un dolor que no avisa cuándo va a doler más.
Y, sin embargo, mírate... Sigues aquí.
Aún con las grietas, aún con el miedo, aún con los días en los que la salida parece un espejismo.

Sigues intentando reconstruirte, sigues buscando luz en la oscuridad, sigues sosteniendo tu propia existencia cuando muchas veces has querido soltarla.
Nadie ve la batalla que libras cada día.
Aunque el mundo siga girando, tú has aprendido a caminar entre escombros sin dejar que el dolor te entierre. Sé amable contigo, porque lo que has hecho no es poca cosa: has sobrevivido a lo que juraste que te mataría.
No te des por vencido en ti mismo.
Hay días en los que parece que todo se ha perdido, pero no lo está.
La vida no te ha olvidado...
El amor que diste no se ha extinguido.
El amor que recibiste sigue ardiendo en alguna parte de ti.

Y si alguna vez sientes que no puedes más, recuerda esto: tu amor es grande, más grande que la muerte, más fuerte que la tristeza, más eterno que la ausencia...

Solo intento vivir

No sé cómo se hace esto de vivir sin ti...
No hay manuales ni instrucciones para caminar sobre un mundo que de repente perdió su eje.

Solo sé que respiro, a veces sin querer, a veces con fuerza, porque sé que si dejo de hacerlo, te apago un poco en mí.

Dicen que el tiempo lo cura todo, pero no dicen qué hacer cuando el tiempo se convierte en un testigo cruel, mostrándome una y otra vez los instantes que ya no serán.

No te extraño en pasado, te extraño en este presente que es todo lo que tengo para sentir tu presencia en esta nueva forma.

No es un recuerdo lejano, es un latido constante que no se cansa de decir tu nombre...

He aprendido que el amor no muere, solo cambia de casa. Ahora vive en los rincones invisibles, en los suspiros que se escapan sin aviso, en la ráfaga de viento que me toca el rostro cuando nadie más lo hace.

Amo a personas en esta vida y en la otra, esa que quiero creer que existe, donde quizás me esperas con la paciencia de quien sabe que un día nos reencontraremos.
Nada es igual...
Ni el café sabe igual, ni las risas suenan igual, ni yo soy el mismo.

Pero aquí estoy, improvisando la vida, aprendiendo esta nueva forma de estar sin estar, de quererte sin tocarte, de verte sin mirarte.

Me aferro a nuestra colección de recuerdos, porque ahí sigues intacto, porque ahí el tiempo no nos roba nada.

Me niego a convertirte en algo del ayer, en atorar mi vida en el último día de todo. Aunque me duele, hago mis intentos de ir escalando los días, recordando con dolor y con amor... Porque cada vez que te pienso, algo de ti revive en mí.

No intento ser fuerte, ni valiente, ni un ejemplo de resiliencia. Solo intento vivir. A mi manera, con mis grietas, con mi amor intacto, con mi dolor acomodado en el pecho como quien aprende a convivir con una herida que nunca cerrará del todo, pero que me recuerda que una vez fui habitado por un amor inmenso.
Y eso, créeme, vale más que cualquier eternidad...

Siempre estoy en ti

Ya no estoy, pero sigues llevándome contigo...
Sé que sigues esperando mi sombra al otro lado de la puerta, ese sonido familiar de mis llaves girando en la cerradura, la voz que antes llenaba la casa con un simple "ya llegué".

Pero por más que lo desees, por más que lo ruegues en el silencio de tus noches, no volveré a cruzar ese umbral.
Mi silla en la mesa estará vacía.
Y aunque al principio te descubras sirviendo mi plato por costumbre, llegará el día en que tu mano se detenga a mitad del gesto, porque la ausencia pesa más cuando la rutina la delata.

La cama tendrá más espacio, pero sé que al acostarte buscarás con los pies el calor que antes te encontraba a mitad de la madrugada.

En ese instante brutal, la verdad te golpeará con la dureza del hielo: ya no estoy.

No tomaré esa taza de café que tanto me gustaba, ni brindaré contigo con ese vino que siempre abríamos con cualquier pretexto.

No llegaré tarde pidiendo disculpas ni olvidaré regar las plantas, esas mismas que ahora deberás cuidar por los dos.

No volveré, por más que escuches ecos de mi risa en los pasillos o me busques entre los rostros de desconocidos en la calle.
Sé que duele...
Sé que la piel se te eriza de frío y que el mundo entero parece haberse quedado sin color.

Pero mientras antes aceptes lo inevitable, antes comprenderás que la muerte solo es un cambio de presencia.

Porque aunque mis pies no toquen esta tierra, tú me sigues llevando contigo.

Me haces existir cada vez que dices mi nombre, cuando cuentas nuestras historias, cuando lloras por lo que fuimos pero, sobre todo, cuando sonríes por lo que aún somos.
Porque sí, seguimos siendo algo...
Seguimos compartiendo un amor que no se rinde ante la ausencia.
Ya no estoy, pero estás tú...

Y mientras vivas, mientras sigas mirando el mundo con los mismos ojos con los que alguna vez me miraste, mientras respires y sigas amando la vida como yo la amé, seguiré aquí.

No en la silla vacía, ni en la cama más amplia, ni en la puerta cerrada.
Estoy en ti...
Siempre estoy en ti porque tú me haces presente.



Cuando la vida pesa

El invierno llega, aunque no quieras...
Puedes cerrar los ojos, taparte los oídos y gritar con toda tu fuerza que no, que esta vez no, que contigo no se atreva… pero el invierno es terco.

Se mete en los huesos, cala en la piel y te deja tiritando, aunque jures que el frío no existe.

Así pasa con el dolor, con la pérdida, con esos días en los que la vida pesa más de lo que puedes sostener.

Queremos escapar, huirle a la tristeza como si fuera una peste, nos aferramos a la risa como a un salvavidas pinchado, creyendo que con ignorarla bastará para que desaparezca.
Pero no funciona así...
La tristeza no es una opción, es una visita que llega sin aviso y que, aunque la ignores, se queda a cenar.

Nos han vendido la fantasía de una vida sin cicatrices, de un destino color de rosa donde todo lo que duele es un error que corregir, algo de lo que hay que desprenderse cuanto antes.

Y así vivimos, apresurados por sanar, desesperados por olvidar, con una prisa absurda por enterrar lo que nos incomoda.

Queremos llegar rápido a la felicidad, como si fuera una meta y no un proceso. Como si se pudiera correr en medio de la tormenta sin resbalarse en el lodo de la propia historia.
Pero algunas pérdidas no se superan...
Se aprenden a cargar.
Hay ausencias que te rompen en un punto tan profundo que ya nunca vuelves a ser el mismo.

La muerte no solo se lleva a quien amamos, también se lleva la versión de nosotros que existía antes de que el dolor nos tocara.
Pero la gente no lo entiende...
Te miran con ojos de prisa, como si hubiera un tiempo límite para dejar de doler.

Te dicen que "hay que seguir adelante", que "todo pasa", que "el tiempo lo cura todo".

Pero no es cierto... El tiempo no cura, solo te acostumbra al peso de la herida.
La vida no nos llega con garantía de felicidad.
Se nos da vacía, cruda, sin instrucciones.

Somos nosotros los que debemos inventarnos la parte feliz, encontrarle sentido en medio del caos, aprender a caminar con las manos vacías y el alma llena de cicatrices.

Y sin embargo, aquí estamos, huyendo del frío, tapando el sol con los dedos, convencidos de que si cerramos los ojos lo suficiente, la tristeza se esfumará como el humo de una vela apagada.
Pero no, insisto... La vida no funciona así.
El invierno llega, aunque no quieras.
Y cuando lo haga, cuando sientas que la vida pesa demasiado, no corras.
Quédate quieto, siéntelo, enfréntalo.
No tienes que cargar con todo hoy.
A veces, lo único que puedes hacer es abrazar tu propia fragilidad y recordar que incluso el frío más feroz, tarde o temprano, se convierte en primavera...

La vida que se queda

La muerte no es lo contrario de la vida...

No es su fin, ni su derrota, ni su sombra.
Es solo la piel última de la existencia, el umbral que se cruza cuando el tiempo ha terminado su canción.

La muerte es vida que ya se ha vivido, que ya se ha contado, que ya ha sido escrita en cada abrazo, en cada lágrima, en cada risa que nos regalamos.

Pero lo que duele no es la muerte, no es la despedida en sí misma.

Duele lo que nos falta, duele el eco de sus pasos en la casa vacía, duele el silencio donde antes hubo su voz.

Duele lo que se rompe dentro de nosotros cuando una parte de nuestra historia queda inconclusa, cuando alguien que amamos ya no está para mirarnos, para tocarnos, para decirnos que todo estará bien.

Y ahí es donde ocurre el temblor más profundo: nos toca reconstruirnos.

Nos toca mirarnos al espejo con las grietas abiertas y decidir qué haremos con ellas.

Podemos quedarnos rotos, pero también podemos convertirnos en testimonio, en memoria viva, en la prueba de que su paso por este mundo dejó raíces en nuestra piel.

La muerte se lleva un cuerpo, pero no puede llevarse su amor.

No puede arrancarnos lo que aprendimos de ellos, no puede borrar las historias que compartimos.

Y si el dolor nos ahoga es porque el amor sigue ahí, intacto, pidiendo ser vivido de otra manera.
Porque al final, el amor no muere...

Se transforma. Se convierte en la fuerza que nos empuja a seguir, en el coraje de reinventarnos con la certeza de que quien se ha ido no desaparece: habita en cada gesto que aprendimos de ellos, en cada decisión que tomamos inspirados por su legado.

Así que sí, extrañemos, lloremos, sintamos la ausencia con toda su crudeza. Pero luego, sigamos. No porque el olvido nos gane, sino porque el amor nos lo exige. Porque vivir con el alma de quien se fue latiendo en la nuestra es la única manera de vencer la muerte....

Que siempre puedas

Si pudiera escribirte con el eco de mi ausencia, te diría que no hay despedida que pueda arrancarme de ti. Que la muerte solo me quitó el cuerpo, pero jamás el derecho de amarte...

No huyas del dolor, vívelo, desármalo, míralo de frente. Porque el dolor no es el enemigo, es solo el eco de un amor que se quedó sin dónde posarse.

No te acostumbres a la tristeza, porque yo nunca fui una historia de luto, sino de vida.

Que siempre puedas abrir los ojos, aunque a veces prefieras cerrarlos para verme.

Que siempre puedas sonreír, aunque tus labios tiemblen y el alma duela.

Que siempre puedas seguir, aunque sientas que una parte de ti se quedó conmigo.

Sigues aquí y eso significa que aún hay caminos esperando tus pasos, personas esperando tu amor, amaneceres esperando ser testigos de tu risa.

No me busques en la nada, mejor encuéntrame en todo...

Estoy en la música que te eriza la piel, en la brisa que te despeina el alma, en la risa que crece sin permiso.

Estoy en ti, en lo que sigues siendo, en lo que todavía te falta ser.

Así que, vive con paciencia tu tristeza y hónrame con vida...

Vive de tal manera que, cuando nos volvamos a encontrar, tenga tantas historias tuyas que escuchar, que me falte toda la eternidad para abrazarlas.

Que siempre puedas… porque cada vez que vives con ganas, me devuelves un poco la vida a mí.

El dolor nuestro de cada día

El duelo es un incendio que arrasa la casa, pero no toca los cimientos.

Un desierto en el que no se pierde todo, solo se aprende a encontrar agua en otros lugares...

Nos deja desnudos, pero nos enseña a vestirnos de otro modo.

No se supera, no se cruza como quien atraviesa una calle. Se habita, se deshace y se reconstruye, como quien aprende a vivir en una casa con habitaciones vacías.

No es un enemigo que se derrota, es un idioma nuevo que el alma tiene que aprender a hablar sin diccionario.

Los que amamos no desaparecen, solo se convierten en algo distinto: en ráfagas de viento que nos despeinan cuando dudamos, en silencios que no pesan, sino que escuchan.

No están donde solían estar, pero habitan en nuestras maneras de seguir, en la forma en que miramos el mundo después de haberlos amado.

Nos toca encendernos por dentro cuando el frío de la ausencia cala hasta los huesos.

Nos toca hacer del recuerdo un fuego y no un ancla. Nos toca entender que el amor no caduca cuando la vida se termina.

No somos quienes éramos antes de la pérdida. Pero tal vez, si escuchamos bien, somos más verdaderos, más despiertos, más capaces de amar sin miedo.

Y si algo bueno tiene el duelo es que, aunque nos quiebre, nos obliga a vivir con más hambre de vida que nunca...

Hay días que no estoy para extrañar

Hoy no estoy para extrañarte...
No porque no duela, sino porque hay días en los que el peso de tu ausencia me dobla hasta el suelo y no me quedan fuerzas ni para recordarte bien.

Hay días en los que intento seguir, pero me tropiezo con tu risa que ya no suena, con tu nombre que se ha vuelto un susurro en bocas ajenas, con el vacío que dejaste y que nadie sabe llenar.
Y me caigo...
Me caigo fuerte.
Y me duele la piel de tanto intentar sostenerme en un mundo donde ya no estás.
No me pidan estar bien...
No me pidan que "avance", que "lo supere", que "piense en lo bonito que vivimos".
Hoy no puedo.
Hoy solo respiro porque es lo único que el cuerpo hace por instinto.
Estoy improvisando la vida.

Cerrado por duelo, en reparación sin fecha de reapertura.

No me pidan que vuelva a ser el mismo, porque ni yo sé en qué me estoy convirtiendo.

Este camino no tiene señales, no hay un manual para dolerse con dignidad, ni instrucciones sobre cómo no quebrarse cuando la ausencia se vuelve insoportable.

Así que me doy permiso...

Permiso para no querer ver a nadie.

Para no explicar cómo me siento.

Para dormir más de la cuenta o quedarme en vela.
Para no encontrarle sentido a nada hoy, porque tal vez mañana algo en mí despierte de nuevo.

El duelo es esto: días en los que me sostengo, días en los que me derrumbo.
No me pidan que me apresure.
Me levantaré cuando mis piernas lo permitan, cuando mi corazón no se sienta tan roto.
Pero hoy no...
Hoy no estoy para extrañarte.
Hoy apenas estoy para mí.

Hacia dentro

El mundo que conocías ha cambiado...
Y no pediste permiso, ni negociaste el precio, ni elegiste la herida.

Fue el destino quien decidió arrancarte lo que más amabas, como un vendaval que destroza sin miramientos, dejando solo el eco de un nombre que ahora duele pronunciar.
Buscas afuera, desesperado...
Intentas recuperar su voz en el murmullo del viento, su olor en la ropa que aún cuelga en el armario, su risa en viejas grabaciones que repites hasta la locura.
Pero todo es un espejismo cruel.
Porque la verdad, aunque te duela aceptarla, es que nada de lo que hagas traerá de vuelta aquello que se ha ido.

Miras el mundo y parece otro, distorsionado por la ausencia. Cada rincón grita su falta, cada objeto se convierte en un verdugo silencioso que te recuerda lo que ya no es.

Y te hundes, aferrándote a la esperanza de que si buscas lo suficiente, si sostienes con fuerza lo que aún queda de su presencia, tal vez, solo tal vez, puedas detener la demolición de tu universo.

Pero no puedes.

No hay regreso.

No hay marcha atrás...
Entonces, cuando el peso del vacío nos aplasta, cuando por más que luchemos intentando que esto no sea real, cuando el vacío se vuelve insoportable, hay un solo camino...
Hacia dentro.
Porque dentro de ti, nada se ha perdido.
Ahí siguen intactas todas sus palabras, todas sus caricias, todas las veces que te miró con amor.
Ahí reside su rastro, su esencia, su energía.
Dentro de ti, no hay muerte ni despedida, solo transformación.
No se ha ido, ha cambiado de lugar.
Ya no está a tu lado, pero habita en ti.
Y si cierras los ojos y respiras profundo, lo sentirás.

En la brisa que roza tu piel, en el latido que no deja de sonar dentro de tu pecho, en los recuerdos que no pueden ser arrancados, porque son tuyos, porque son él, porque son ella, porque son ustedes.

No busques más afuera lo que ahora es parte de tu alma.

La eternidad no está en el tiempo, sino en la memoria viva del amor...

Así que ve, sumérgete en tu propia profundidad, abre los brazos a la nostalgia, pero no para quedarte ahí, sino para comprender que este amor no ha muerto, solo ha cambiado de forma.

Y un día, cuando mires hacia dentro con verdadera calma, escucharás su voz, susurrando en lo más hondo de ti...

"Aquí estoy, no me busques lejos.

Nunca me fui, vivo en ti."

Nuestro amor sigue vivo...

No soy un adiós, soy un susurro que sigue habitando tu mundo.
No me busques en la ausencia, porque no...
Ahí no estoy.
Estoy en el murmullo del viento cuando pronuncia tu nombre, en la tibieza del sol que acaricia tu piel, en cada latido tuyo que aún me nombra en silencio.

No nos robaron el amor, solo nos enseñaron nuevas formas de encontrarnos.
Me han quitado la voz, pero no el eco.
Me han arrancado la forma, pero no la esencia.
Ya no puedo tocarte con las manos, pero si cierras los ojos, sentirás mis dedos recorriendo tu alma, como tantas veces lo hicieron en vida.

No llores como quien ha perdido, recuérdame como quien aún me siente. Porque sigues caminando con mis huellas tatuadas en la memoria, sigues respirando el aire que alguna vez compartimos, sigues siendo el refugio donde todavía existo.
Si un día la tristeza te quiebra, háblame.
No con palabras, sino con el corazón.
Y te responderé en las pequeñas cosas: en la brisa que te despeina, en el aroma que de pronto te abraza sin razón, en esa canción que suena justo cuando más me extrañas.
Nuestro amor no terminó...
Solo aprendió a ser infinito. No cabe en la tierra, porque fue hecho para el cielo.

Así que vive, ríe, llora si es necesario, pero nunca dejes de amarme.
Porque cada vez que lo haces, me traes de vuelta.

Sanar es sentir...

El duelo no es un túnel del que se sale ileso...
Es una tormenta que te desgarra, un incendio que arrasa con todo lo que fuiste antes de la pérdida.

No es un proceso limpio ni lineal, es un laberinto donde algunos días avanzas y otros te arrastras.

Te enseñaron a ser fuerte, pero nadie te dijo que ser fuerte también es romperse.

Sanar no es olvidar, ni superar, ni fingir que el dolor no existe.

Sanar es permitir que el dolor te atraviese sin miedo a desmoronarte.

Es sostener en las manos los restos de lo que fue y aún así encontrar belleza en los pedazos.

Es llorar hasta que el llanto deje de ser un enemigo y se convierta en un abrazo.

No te exijas estar bien cuando todo dentro de ti grita lo contrario.

No hay medallas por fingir entereza, ni castigos por sentir demasiado.
Si hoy solo puedes respirar, solo respira...

Si hoy solo puedes llorar, entonces llora.
Si hoy solo puedes recordar, pues recuerda.
Porque cada lágrima que derramas es amor que aún no encuentra dónde guardarse.
La pérdida duele porque el amor fue real.
Y ese amor sigue aquí, en la piel, en la memoria, en los rincones donde las palabras sobran y el silencio lo dice todo.
Así que ten paciencia contigo mismo.
La herida no se cierra con prisa, se cierra con amor y con respeto.

Un día, sin darte cuenta, el dolor se volverá más suave. No porque hayas dejado de amar, sino porque aprendiste a amar distinto.

Y entonces entenderás que sanar nunca fue olvidar, sino aprender a vivir con el amor que quedó...

Nos quedamos sin pendientes

No llores más por lo que no fue...
No sumes angustia a la ausencia ni le pongas cuentas a los días que no llegarán.

Si algo hicimos bien, fue exprimir la vida hasta la última gota...
Nos quedamos sin pendientes.
Nos dijimos todo, aunque a veces en silencio.
Nos miramos tanto que nuestras pupilas quedaron tatuadas con el reflejo del otro.

Nos tocamos el alma con la yema de los dedos, con la urgencia de quien sabe que el tiempo es un ladrón despiadado.

Vivimos cada segundo como si fuera un incendio, ardiendo de amor sin miedo a las cenizas.

No dejamos besos sin entregar, ni abrazos sin destino. Cada uno a su modo, amó hasta el extremo, sin escatimar latidos, sin reservarse nada para después.

Porque sabíamos, aunque nunca lo dijimos, que el "después" es un espejismo cruel.
Duele mi ausencia. Lo sé...

Pero no te aferres a o que falta... Abraza lo que fuimos.
Mira alrededor... Cada rincón del mundo es testigo de nosotros. La risa que compartimos en aquella calle, el atardecer que nos hizo callar al mismo tiempo, el café que dejamos enfriar porque la conversación era más urgente.
Estamos en todas partes.
En el eco de nuestros días, en las palabras que nos inventamos, en la complicidad que el tiempo jamás podrá borrar. Nos quedamos sin pendientes, porque convertimos el amor en una obra terminada, en un tesoro que nadie podrá arrebatarte.

No importa cuántos calendarios sigan pasando, yo sigo aquí, en cada recuerdo que no pesa, en cada cicatriz que no duele, en cada respiro que aún se llena de mí.

Así que vive... Vive como nos prometimos, sin medias tintas ni pausas innecesarias. Llora si es necesario, pero no te quedes ahí. Ama, como yo te amé. Sigue, como yo seguiría.

Porque el amor verdadero no deja cuentas pendientes. Solo deja presencia, aun en la ausencia. Me amaste tanto que siento que lo vivimos todo...

Y aquí estamos

No sé en qué momento me fui...
No sé si fue cuando cerré los ojos o cuando dejaste de oír mi risa por las habitaciones.
Tal vez no me fui nunca… sólo me cambiaron de forma.
Ya no soy cuerpo. Soy latido escondido.
Soy ese escalofrío que te recorre cuando piensas en mí sin avisar.
Soy la música que te rompe y a la vez te sostiene.
Soy lo que queda cuando todo se ha ido: tú.
No quiero que te quedes atrapado en la escena final. No quiero que repitas mis últimos días como una canción triste que no sabes cómo apagar.
Yo no soy eso. No fui eso. Fui todo lo que vivimos.
Fui las veces que te miré y supe que había valido la pena cada segundo de esta existencia.
Fui el caos bonito que hicimos juntos.
El amor en su versión más pura y más intensa.
Te duele porque me amaste bien.
Te duele porque lo que tuvimos no cabe en un adiós.
Y está bien llorar, pero no te acomodes en la herida.
No te construyas una casa dentro del duelo.
El dolor es tránsito, no destino.
Estoy en cada paso que des hacia tu propia luz.
Estoy ahí, cuando decides soltar la culpa
que no te pertenece.

Estoy cuando, aun con la voz rota, eliges seguir diciendo: "aquí estoy, respirando… a pesar de todo".

Y si algún día te preguntas si me alcanzó el amor que me diste…Te juro que fue tan grande, que fue suficiente para cruzar el umbral sin miedo, y quedarme contigo es para siempre, en todo lo que aún te queda por vivir...

De cara al dolor

Hay un instante en que el dolor se quita el disfraz de sufrimiento y se sienta contigo, en silencio, como un viejo amigo que ya no necesita hablar para quedarse.

Perder a alguien no es como romperse: es más bien como transformarse....

El cuerpo sigue siendo el mismo, pero algo en ti cambia de idioma, de piel, de tiempo.

Uno no se queda sin esa persona, uno empieza a habitarla. La llevas dentro, aunque el mundo te mire como si estuvieras solo.
Y no lo estás. No del todo...
Te mintieron: **no hay que soltar para sanar.**
A veces, sanar es sostener con más fuerza,
pero de otro modo.
No con los brazos, sino con el alma.
No desde el llanto, sino desde la gratitud.
Porque esa ausencia que ahora duele, es prueba de que hubo algo inmenso que valió la pena.

Nadie te dijo que el eco de una voz puede ser más fuerte que la voz misma.

Que un abrazo recordado puede salvarte en medio de la noche.

Que los muertos siguen enseñando, cuidando, amando... Desde otro plano, en otra frecuencia.
Tú no perdiste a nadie...
Lo que perdiste fue la manera de mirar, de tocar, de compartir el café.
Pero no se te fue el amor.
No se te fue lo vivido.
No se te fue la promesa que hiciste de seguir.
Y eso es más eterno que la muerte.
Aspi que, no huyas del dolor...
Él es el mensajero.
Él es la prueba de que amaste bien.
De que fuiste hogar.
De que fuiste historia.
Y si hoy te duele hasta respirar, escúchame: un día vas a despertar y vas a sonreír de nuevo.

No porque olvidaste, sino porque aprendiste a recordar sin sangrar.

Y créeme cuando ye digo que ese día llegará. Pero no lo apures... Solo espéralo.
Porque la herida no es enemiga.
Es el último beso que no diste, los sueños que se cayeron, las palabras que no alcanzamos a decir, lo que nos faltó.

Solo respira, que tu dolor te está enseñando a vivir sin esa persona.
Y en el fondo, el dolor no es tu enemigo.
Es solo el trabajo de acomodarte a esta nueva vida, añorando, y respirando el amor que quedó en el aire.

Sacando fuerza

Hay días en que el alma no amanece.
Días en que los relojes no marcan tiempo, sino pérdidas... Y uno camina como puede, con las rodillas raspadas por tanta caída y el corazón hecho trizas que aún late.
Improvisamos coraje en medio del caos.
Nos paramos frente a tormentas que no pedimos, cargando duelos que no sabíamos que podíamos soportar.
Y a pesar de todo... Seguimos.
Porque hay algo en los escombros que no muere: una chispa, un eco, un fragmento de amor que no se rinde.
No hay mapa, no hay instrucciones.
Solo un impulso interno que susurra: "levántate. Aunque sea por ella.
Aunque sea por él.
Aunque sea por lo que fuiste cuando sonreías sin miedo."

No siempre entiendo cómo seguir, pero aquí estoy.
Porque tu amor, aunque duela, me sostiene. Porque tu ausencia, aunque pese, me empuja.
Y porque aún sin verte… te amo con más fuerza que nunca.
Que eso me baste para volver a empezar.



De regreso a la vida

Aquí estoy…
Volviendo de donde nadie regresa igual.
Con las ruinas a cuestas, con el alma desnuda, con la mirada rota… pero con los pies temblando de ganas por seguir.

He tocado el fondo que no se ve, el que se habita en silencio mientras el mundo sigue girando como si no doliera.

Me cansé de mendigar respuestas en el eco de tu ausencia, de quedarme inmóvil esperando que el tiempo hiciera el milagro de devolverte.
No volvió nadie.
Ni tú, ni yo, ni el que solía ser antes del día en que te fuiste.
Pero algo se encendió… una chispa. Una voz.
Tu nombre metido entre mis latidos, diciéndome que vivir también es una forma de volver a encontrarte.
Y por eso vuelvo.
No entero, no fuerte, no ileso.

Vuelvo con la respiración entrecortada, con los ojos cargando mares, con las manos temblando de tanto soltar...
Pero vuelvo.
Porque entendí que seguir no es traicionar, que sonreír no es olvidar y que levantarme es la manera más feroz de honrar tu memoria.
Estoy de regreso…
Y no porque el dolor se haya ido, sino porque decidí que no me arrastraría más.

Estoy de regreso, porque el amor que sembraste en mí no murió contigo. Se quedó aquí... Haciendo raíces en mis pasos,

Recordándome que todavía hay vida donde antes sólo había duelo.

Y aunque me duelas todos los días, hoy me levanto… porque tú mereces que yo viva.

Profecías de sufrimiento

Te has dicho mil veces que ya no puedes más…
Que la vida terminó el mismo día que ese que extrañas se fue.

Que lo que sigue es solo una tortura con horario, una respiración forzada, una condena sin redención.

Te he escuchado decirlo:

"Estoy muerto en vida…"

"Ya nada me importa…"

"Nunca volveré a sonreír…"
Y no te culpo...
Así suena el corazón cuando se rompe y no encuentra dónde descansar.

Pero hoy vengo a decirte algo que quizás no quieras oír, pero necesitas: no todo lo que sientes es verdad...
El dolor miente... Y lo hace muy bien.
Se disfraza de profeta y te hace repetir palabras que terminan tatuándose en tu alma como verdades absolutas. Pero no lo son… son heridas hablando.
Son gritos del vacío. Son ecos de tu tristeza buscando un sentido. Y está bien llorar, maldecir, decir que duele hasta respirar. Lo que no está bien, es rendirte en nombre del que se fue.

Porque cuando dices que ya nada importa, también estás diciendo que ya no importan los que te aman y siguen aquí.

Cuando dices que no volverás a reír, estás apagando la risa que aún podría sanar a alguien más. Y cuando dices que estás muerto en vida… te estás enterrando antes de tiempo.

No te vayas con todo. No te entregues al abismo como si no hubiera retorno.

La muerte ya se llevó una vida. No le regales la tuya también. Quédate... Por ti. Por los que siguen.
Y por quien se fue…
Que, créeme, no te quiere derrotado, ni oscuro, ni ausente. Te quiere vivo... Aunque duela.

Te quiere respirando amor y no repitiendo profecías de sufrimiento.

Te quiere abrazando lo que queda, porque en lo que queda… también están los que ya no están...
Hoy es oscuro, lo sé.
Pero no profetices sombra para siempre.
Tú no naciste para morir cada día.
Naciste para seguir, para sanar, para vivir… aunque duela.

Ausencia

Te fuiste… y se rompió algo que nadie más puede arreglar. No fue solo tu partida.
Fue también la última vez que me sentí completo.
Desde entonces, todo pesa... Pesa el aire, pesa el reloj, pesa el cuerpo. Y lo peor: pesa la vida.

No hay consuelos. Solo preguntas sin respuesta, noches sin sueño

Y días que se arrastran como si llevaran piedras amarradas al alma.
Tu nombre se convirtió en un eco,
Y yo… en un intento de seguirte sin morir en el intento.
Pero no voy a quedarme ahí.
No vine a este mundo a congelarme en el dolor.
Novinearepetirtuausenciacomouna maldición.
Voy a vivir...
No porque no duela, sino porque tú mereces que lo intente.

Porque si amarte fue mi gloria, honrarte será mi misión.
No me quedaré atrapado en "lo que fue".
Voy a levantarme. Voy a cargar con tu memoria, pero no como una cruz… sino como una antorcha para iluminar lo que queda.
Sé que nada volverá a ser igual.
Y sé que mi tarea ahora no es reconstruir lo que perdí, sino construir algo nuevo con lo que quedó.
Me duele... Me dolerás siempre.
Pero también te sigo amando.
Y voy a hacer que mi vida tenga sentido, aunque ya no estés. Voy a aprender a caminar sin tu mano, pero con tu amor empujándome desde adentro.

Esto no es el final... Es el comienzo de otra versión de mí. Una más fuerte. Una más humana.

Una que te lleva en el alma, que avanza contigo como parte de mi presente, aunque en otra forma.

Como sea, haré que la ausencia no se burle recordándome que no estás, porque más bien me recuerda lo presente y real que sigues siendo en mi vida aunque no estés...

Nada te pertenece

Te enseñaron que si lo cuidabas bien, no se iría.
Que si amabas con todo, si dabas sin medida, si lo hacías "bien"… entonces se quedaría.
Pero no...
La eternidad no trabaja así.
Todo cambia.
Todo se mueve. Todo se va.
Incluso aquello que más cuidas y amas.
Y no es tu culpa.
Tú no fallaste...
Solo es la vida haciendo lo suyo.
Es la vida, con su forma cruda de recordarte que nada nos pertenece.

A veces crees que porque sentiste con el alma, eso debería bastar para retener.

Pero lo cierto es que ni el amor garantiza permanencia.

Ni los abrazos detienen despedidas.
Ni las lágrimas convencen al destino de quedarse.
No viniste a coleccionar para siempre.
Viniste a vivir.
A sentir de verdad.
A perder y seguir.
A quedarte vacío… y volver a llenarte.
El problema no es que todo sea pasajero.
El problema es que te cuesta aceptarlo.
Sigues creyendo que si alguien se va, te rompe por dentro.
Y sí, duele...
Pero no te apaga.
Aunque a veces parezca que sí.
No estás aquí para tener el control.
Estás para aprender a soltar.
Para abrazar lo que fue.
Para honrar lo que ya no es.
Entonces, deja de preguntarte por qué la vida te quitó lo que amabas.

Mejor pregúntate:
¿Qué dejé en el otro?
¿Qué parte de mí floreció, aunque ahora duela?
¿Quiénpudorespirardistintograciasami existencia?
Porque eso… eso sí es tuyo.
Lo que diste con el alma.
Lo que tocaste sin querer cambiar.
Lo que amaste sin pedir promesa de regreso.
Tu corazón quizá ya no está entero.
Pero aún late.
Y cada cicatriz cuenta una historia de alguien que supo amar, incluso sabiendo que un día perdería. No necesitas que dure para siempre. Solo necesitas que te transforme. Y si lo hizo, entonces valió todo.
No te pongas pesado coon la vida y suelta ya la ilusión... Nada es tuyo. Ni siquiera el amor.

Pero lo que fuiste a su lado, lo que viviste, eso no se pierde, eso... Eso sí es tuyo. Te pertenece...

Gracias por todo...

Gracias por todo… por cada mirada que me sostuvo en silencio cuando el mundo se caía, por cada caricia que me dijo "aquí estoy" sin necesidad de pronunciarlo,por cada noche que no dormiste para que yo pudiera descansar un poco más en paz.
Sé que duele...
Sé que mi ausencia pesa como plomo mojado.
Pero no estás solo.
No lo estás, ni un solo segundo.
No importa cuántas puertas cierre el tiempo, porque el amor no necesita llaves.

Mi presencia está sembrada en tus gestos, en tus risas rotas, en el olor a café por la mañana, en la canción que te sorprende en la radio y te hace voltear al cielo con los ojos apretados. Ese soy yo....
Ese suspiro inesperado también soy yo.
No me fui… me transformé.
Ahora soy más libre que nunca.

Ya no cargo dolores ni miedos, ahora soy viento que te abraza sin permiso, luz que se cuela por tus ventanas, la voz que te susurra justo cuando crees que vas a romperte.
No es casualidad.
Soy yo... Siempre he sido yo.
Gracias por tu amor desbordado, por cuidarme más de lo que te cuidabas a ti,

Por darme pedazos de tu alma cuando la mía ya se empezaba a quebrar.
Te juro que hay algo más allá.
No un "más allá" de muros y nubes, sino uno que vive en la memoria de lo que fuimos, en la certeza de que el amor no se muere porque no está hecho de carne... Está hecho de eternidad.
No me llores con culpa, llórame con ternura.
No me busques en el suelo, encuéntrame en todo lo que te hace vibrar.
Yo estoy bien... Estoy en paz. Estoy completo.
Y tú… tú sigue viviendo por los dos. Hazlo con rabia, con alegría, con nostalgia si quieres, pero vive. Porque cada latido tuyo me recuerda que sigo aquí, en ti, para siempre.
Gracias por todo...

Recuérdalos con amor

No los llores como si se hubieran ido para siempre, porque lo único que se fue fue el cuerpo.

El alma, esa chispa sagrada que te amó como nadie, sigue encendida en ti.

Quita los moños negros. No más corazones rotos colgando de paredes frías ni imágenes que perforan la herida hasta hacerla sangrar de nuevo.

No los encierres en un retrato polvoriento ni los encadenes a un altar donde solo se reza con tristeza.
Pon flores, sí... Pero vivas.
Pon luz... Pero de esa que nace desde dentro.
Haz un altar en tu alma.
Uno donde la memoria no duela, donde las risas no estén prohibidas y donde cada recuerdo sea un abrazo que vuelve.

Comparte las sonrisas que sembraron contigo, las carcajadas que rompieron el silencio en días grises, los paisajes que contemplaron con la mirada cómplice de quien sabe que no necesita decir nada para decirlo todo.

Cuéntale al mundo cómo se conocieron. O cómo un día cualquiera, como cualquier otro, llegaron a tu vida y la partieron en dos: antes de ellos... Y con ellos.

Habla de la fortuna, de la adversidad, de las veces que estuvieron y no hacía falta más.

Revive el primer "te quiero" y hasta la última mirada.
La muerte no borra la historia. No tiene ese poder.
Es apenas un punto y seguido en una narrativa infinita. Un instante minúsculo dentro del océano de momentos que tejieron juntos.

Hay más amor que dolor, aunque a veces lo olvides. Hay más gratitud que vacío, aunque la nostalgia te nuble.
Recuérdalos con amor...
No como quien se aferra al adiós, sino como quien honra la fortuna de haberlos tenido.

Porque si algo nos salva, si algo nos vuelve eternos, es el amor que dejamos sembrado en el alma de los que nos sobreviven.
Y ellos… siguen floreciendo en ti.

Instructivo para no morir de tristeza

Si estás leyendo esto, probablemente te duele.
Y si te duele, entonces sigues vivo.
Y si sigues vivo… todavía hay algo por hacer.
Primero, deja de fingir que estás bien.
Nadie gana medallas por ocultar el alma rota.
No te tapes la herida con frases prestadas.
Llora con el pecho, con los ojos, con los recuerdos… pero no te mueras con ellos.

A quien se fue, no le haría feliz verte apagándote en cámara lenta.

La tristeza es un cuarto oscuro donde se revelan las fotos más íntimas del amor.

Quédate ahí el tiempo que necesites… pero no te cambies a vivir en ese rincón oscuro del alma.

Busca un nombre, un abrazo, un café con alguien que no te cambie el tema cuando digas que aún te duele.

Habla con esa persona que te escuche sin miedo a tus silencios.

Lee algo que te revuelva por dentro y te recuerde que aún hay belleza que vale la pena ver.
Haz cosas pequeñas, tontas si quieres.
Pero hazlas... Pinta, corre, riega una planta, respira hondo aunque no quieras seguir.

Cada respiración es una forma de decir: "todavía estoy aquí".

Permítete vivir triste, pero no vivir para estar triste. No olvides, pero no te encadenes.

El amor no se honra con la muerte en vida, sino con la vida en memoria.

Honra.

Recuerda.

Celebra.

Extraña.

Pero sobre todo… vive.
Porque cada vez que decides seguir, aun con la lágrima colgando del alma, le estás diciendo al universo: "no me quebré, me transformé".
Y eso, además de ser valiente...
Eso también es seguir amando a quien nos falta.

Dame tiempo

No me apures...
No me mires con esos ojos que reclaman mi regreso, como si yo pudiera deshacer este incendio con una cubeta de voluntad.
No es flojera. No es drama.
No es victimismo. Es duelo...
Y el duelo no se mide en días… se mide en respiraciones que arden.
Dame tiempo...
Y no para ser quien era, sino para descubrir quién soy ahora con este hueco adentro.

Estoy aprendiendo a caminar con un peso invisible, tratando de ordenar el alma mientras el mundo me exige que llegue a tiempo.

¿A tiempo a dónde? Si ni siquiera sé si quiero ir.

No me pongas fecha de caducidad al llanto.

No me preguntes "¿aún sigues así?", como si el amor tuviera un botón de apagar.

No hay un "ya debería", porque cada quien carga su duelo con el cuerpo que tiene, y yo… yo a veces no puedo con el mío.

Dame tiempo para entender que la vida sigue sin sentir que eso es traición.

Dame tiempo para volver a reír sin que la culpa me jale del alma.

Dame tiempo para que mi silencio no te incomode, sino te enseñe a estar conmigo sin tener que arreglarme.

No quiero que me entiendas, quiero que me respetes.

No necesito alguien que me rescate, necesito alguien que se siente a mi lado en este naufragio, sin cronómetro, sin juicio, sin prisa.

Y si un día vuelvo a florecer —porque volveré, de alguna forma — quiero que sepas que no fue gracias a tu apuro, sino a tu paciencia.

Así que no me salves. Solo… dame tiempo.

Cuando me extrañes

Cuando me extrañes, no intentes llenar el silencio con ruido. Déjalo sonar... Ese eco que duele es mi manera de seguir hablándote,

De recordarte que aunque no me veas, sigo aquí… en el rincón exacto de tu alma donde nunca mueren los que amamos.

Sé que el mundo no se detuvo, aunque el tuyo se haya roto en mil pedazos. Y sé también que, por las noches, te recuestas en la cama como quien se acomoda dentro de un abismo.

Te veo cuando te aguantas el llanto en público, cuando finges estar bien porque ya "pasó suficiente tiempo", cuando tu sonrisa sale en automático, pero los ojos no saben mentir.

Si supieras lo que daría por poder abrazarte en esos momentos… pero hoy, no estoy para tocarte, estoy para sostenerte desde adentro.
Ya no te tomo la mano, te sostengo el corazón.
Si te preguntas por qué me fui… no busques respuestas que lastimen. El alma también tiene su hora exacta para partir, aunque para los que se quedan, nunca sea buen momento.

No me preguntes si te sigo amando. ¿Acaso se deja de amar cuando el cuerpo se apaga?

El amor que te tengo ya no conoce límites ni finales. Te amo en cada paso que das...

En cada logro que me dedicas en silencio.

En cada lágrima que dejas caer sin testigos.

Y cuando sientas que ya no puedes más, cuando pienses que no tiene sentido continuar, hazlo por los dos. Camina. Respira. Sueña.
Ríe aunque la voz te tiemble. Vive con tanta intensidad que la vida se asombre de ti.

Porque cada vez que decides seguir, no me dejas atrás… me llevas contigo.
Yo te extraño también.
Pero la eternidad no entiende de despedidas.
Solo de reencuentros. Y eso … llegará.
Hasta entonces, haz que valga la pena.

Uno crece

Uno crece… cuando se le rompe el mundo en mil pedazos y decide, aun con las manos vacías, sin dejarse morir por dentro.

Uno crece cuando la muerte se sienta a tu mesa y te arrebata el abrazo que más amabas, y tú, en vez de odiar al cielo, te levantas a brindar por la vida.

Uno crece cuando comprende que el dolor no es algo que se supera, sino algo que se abraza, que se carga, que se nombra.

Porque el que te amó de verdad, no se fue para que lo olvides… sino para que lo recuerdes sin que te duela respirar.

Para que lo vivas de otra manera,más callada, más tuya, más eterna.

Uno crece cuando deja de preguntarle a Dios por qué, y empieza a decirle "gracias por tanto, aunque duela".

Cuando entiende que lo que se fue, no se fue del todo… sólo cambió de forma, se volvió canción, aroma, intuición, presencia sin cuerpo, pero con todas las ganas de seguir contigo.

Uno crece cuando en lugar de cerrar los puños, abre los brazos. Cuando en lugar de esconder la tristeza, la convierte en ternura.

Uno crece cuando descubre que llorar no es rendirse, es resistir con dignidad.
Que recordar no es castigo, es homenaje.
Y que seguir adelante…no es traición, es amor del bueno, del que honra con pasos y no con cadenas.

Uno crece, cuando deja de intentar hacer más pequeño el dolor, y empieza a hacerse más grande que él.

Porque si algo nos salva, es ese amor que no se entierra, esa gratitud que lo sostiene todo, y esas otras almas que, sin pedir nada, se quedan, te abrazan, y comparten la vida contigo, aunque estés hecho pedazos.

Uno crece, no cuando deja de doler, sino cuando aprende a vivir roto, jodido hasta el alma, pero creciendo...

Las últimas veces

Nadie nos avisa cuándo será la última vez.
No hay campana que suene, ni voz que advierta: "esta es la última sonrisa que verás de él."

Simplemente pasa… y uno sigue caminando creyendo que la vida es eterna,

Cuando en realidad, la vida es un suspiro disfrazado de rutina.

Hoy podrías estar viviendo el último café con tu madre, el último abrazo de tu hijo sin prisas, la última carcajada con ese amigo que siempre está… hasta que ya no está.
Y no lo sabes.
Y no lo piensas.
Y no lo agradeces.
La costumbre nos anestesia.
Y sin darnos cuenta, vamos tachando instantes que jamás volverán, como si tuviéramos repuestos de alma o tiempo en el cajón.

Hoy estás usando por última vez ciertas palabras, recorriendo por última vez ciertas calles, mirando por última vez ciertos ojos.

Pero sigues aplazando besos, posponiendo abrazos, guardando "te amos" para un momento más especial que tal vez nunca llegue.

Nos enseñaron a coleccionar cosas, pero no momentos. A trabajar por futuro, pero no a detenernos en el ahora. A planear el viaje,

Pero no a saborear el trayecto. Y es que nadie piensa que lo cotidiano es, en realidad, sagrado.
La vida no avisa.
Solo arranca páginas... Y tú decides si las llenas con presencia o con excusas.

Así que vive… Como si cada paso fuera la última danza, como si cada palabra fuera testamento, como si cada mirada fuera despedida y cada instante, un regalo que alguien más no tuvo.

No esperes más a que la ausencia te recuerde que cada instante que pasa son las últimas veces de algo...

No desperdicies más en la queja, la culpa o el vacío las últimas veces de amar a los que están y hacerles sentir el amor.
Tú estás vivo...No desperdicies el milagro.

Aquí estoy

¿Te digo un secreto?
No morí, simplemente me disfracé de recuerdo para anidar por siempre en tu alma, me convertí en un adiós, en ausencia presente, en presencia ausente...

Mi partida estaba tatuada en el sendero de mi vida, no de la tuya.

Nuestro encuentro y nuestro adiós sólo es parte de una bendita coincidencia de nuestros ciclos, debidamente planeada por aquel que nos pensó, nos creó y nos puso uno ante el otro...

Todo es parte de un sistema perfecto en el sendero de las almas.

Te regalo el reto de encontrarme en la memoria de tu piel y tu mirada.
Mi esencia te impregna, te envuelve y te cobija.
Tus ojos lavan la tristeza de tu alma con lágrimas.
Un día estarán tan limpios que podrás mirarme aunque no me mires...

Mientras tanto, nos vemos en nuestros recuerdos, en cada memoria, en cada atardecer...

Nos vemos pronto, nos recordamos siempre, nos amamos eternamente...

“Adiós” es solo una palabra para nombrar una nueva forma de estar juntos, siempre que me recuerdes, siempre que me extrañes, siempre que me pienses...
Hasta ese día.



Los rotos

Los enteros no entienden.
No saben de los vacíos que crujen en el pecho cuando la vida muerde, cuando se cae sin red y el alma se astilla contra el piso de los días.
Solo los rotos lo saben...
Solo ellos han caminado descalzos por dentro.
Y no, la vida no es injusta, ni cruel.
La vida simplemente es...
Y su tarea no es complacernos, sino despertarnos.
A veces con caricias, otras con relámpagos.
Porque vivir de verdad implica sentirlo todo.
Amar hasta que duela.
Perder hasta quedarnos sin aliento.
Gritar, callar, partirse.
Romperse para poder mirar por dentro.
Hay heridas que no matan, pero nos abren las puertas del alma.

Y ahí, justo en ese abismo donde ya no queda nada que fingir, aparece lo sagrado: una ternura que no sabíamos que teníamos, una fuerza que jamás imaginamos,

Una mirada que atraviesa las máscaras y toca el corazón del otro.
Solo los rotos entienden que lo más valioso no se ve. Que hay belleza en la grieta, que hay luz en lo que sangra, que hay renacimiento
en lo que se desmorona.
Los rotos no se quejan, respiran profundo.
Han hecho las paces con la tormenta.
Y en medio del dolor, eligen seguir.
No por necios, sino porque han visto...
Que la vida vale la pena incluso cuando duele,
Yqueelalma, aunquerota, siguesiendo inmensamente digna de ser vivida.
Porque solo quien se rompe, ama de verdad.
Y solo quien ama… está verdaderamente vivo.

Estoy aprendiendo

Estoy aprendiendo… a respirar sin tu aliento en el cuarto.
A no buscarte con la mirada cuando algo duele.
A no llamarte cuando el mundo se me cae encima.

Estoy aprendiendo que el amor no se va con la muerte, pero que la ausencia pesa como una piedra en el pecho.

Que la vida sigue, sí, pero a veces con los pies rotos.

Que se puede estar de pie… mientras el alma se arrastra.

Aprendo, aunque no quiera, a convivir con el eco de tu voz, con la memoria de tus risas,
Con los vacíos que dejaste en mi rutina
Y que ahora gritan como niños huérfanos.
Estoy aprendiendo a sentir emociones que no quiero, porque son ellas las que me señalan dónde sangro y qué partes de mí se rompieron contigo.

Aprendo a llorarte sin culpa, a no disfrazar el dolor de fortaleza.

A entender que no soy débil por extrañarte, soy humano, y eso duele más que cualquier herida.
Estoy aprendiendo a no odiar al tiempo.
Por llevarte lejos... A no maldecir al destino por arrebatármelo todo. A reconciliarme con la idea de que te fuiste, pero no del todo.

Aprendo a recordarte distinto, no como el adiós que me partió en dos, sino como el abrazo que todavía me sostiene en silencio.

Como la luz que se esconde detrás de cada lágrima, como el suspiro que me empuja a seguir… aunque no quiera.

Estoy aprendiendo a mirar al cielo sin exigir respuestas. A entender que no todo tiene sentido,pero que incluso en lo absurdo

Hay un mensaje que me transforma. Aprendo que perderte no fue el final, sino el comienzo de una versión de mí que aún no conozco… una versión

más rota, sí, pero también más real, más despierta, más viva.

Y aunque no sé si algún día dejará de doler, estoy aprendiendo a amar desde el dolor, a vivir con lo que falta, y a hacer de tu ausencia una presencia que me enseñe a recordarte de la mejor manera que puedo: amando lo que vivimos y honrarte en lo que estoy viviendo...

Me quedo con lo que encendiste

No voy a quedarme en el rincón donde te fuiste. Prefiero bailar donde alguna vez reíste.
No quiero que mi alma te llore de rodillas, quiero que mi vida te celebre de pie.

No estás en una caja, estás en cada acto de amor que me sigue naciendo.
Te volviste fuego en mis decisiones,
Aire en mis silencios, y fuerza en mi dolor.
Desde tu adiós, entendí que el duelo no se supera, se transforma. No se trata de olvidar, sino de recordar sin romperse.
Aprendí que no eres lo que me falta,
Eres lo que me impulsa. Lo que me habita sin hacer ruido, como esas canciones que uno tararea sin saber por qué… pero que siempre levantan el alma.
No te honro encerrándome en el dolor.
Te honro siendo libre, viviendo alto, amando hondo,
y perdonando todo lo que antes me encadenaba.

Porque no hay pérdida más inútil que aquella que no nos enseña nada.

Y tú… me enseñaste a no quedarme en la herida, sino a abrirme en cicatriz: esas marcas que no duelen, pero que cuentan de dónde venimos…y hasta dónde podemos volar.
No te fuiste, te multiplicaste en mí...
Y juro que cada vez que respiro con el alma Es porque tu esencia respira desde adentro...



Dentro de mí

Hay ausencias que no se notan hasta que respiras y te das cuenta de que algo falta.
No es ruido.
No es sombra... Es un hueco que aprendió a hablar con tu nombre.
Desde que te fuiste, algo en mí dejó de correr.
No hablo de mis pasos, hablo del alma.
De esa parte que ya no tiene prisa, porque entendió que la vida no se trata de llegar, sino de sentir. Y sentirte duele… pero también despierta.

No voy a mentir: hay días en los que no me alcanza el aire, ni la fe, ni la explicación más sabia. Pero hay otros… en los que tu recuerdo me abraza sin pedir permiso y me arma otra vez desde dentro.

Y te lloro todos los días, pero también pienso en todos los instantes que me hacen humano.
En cada pequeño milagro que me atraviesa.
En cada decisión que cargo con más conciencia desde que tú ya no estás para aplaudirla.
No necesito fotos, ni altares, ni aniversarios.

Te llevo en el lenguaje secreto de mis actos, en la forma en que ahora cuido lo que amo, en el modo en que abrazo con los ojos cerrados y el alma abierta de par en par.
No te supero...
Eso suena a olvido, y lo tuyo no se olvida. Lo tuyo se transforma, se expande, se instala.
Hoy no camino con dolor, camino con propósito.
Porque cuando uno pierde a alguien que amaba tanto, ya no puede vivir igual: vive más despierto, más lento, más profundo,

más intenso.
Y si la vida es breve, que la tuya en mí sea eterna.
Que todo lo que haga desde aquí lleve tu esencia como huella invisible.
Porque tú no te fuiste... Tú te quedaste en el lugar exacto donde nadie podrá jamás borrarte...

Es difícil

Es difícil.
Decirlo es poco... Vivirlo es otra cosa.
Hay días en los que respiro como si masticara vidrios.

Hay noches en que el silencio grita tan fuerte, que me sangran los recuerdos.
Y aun así... Dios sabe que lo estoy intentando.
Intento no romperme cuando me topo con tu ausencia. Intento dar un paso aunque los pies no quieran y aunque el alma se me quede arrodillada donde te vio por última vez.

Estoy aprendiendo a convivir con esta nueva forma de vida que no pedí, que no entiendo, que me exige seguir mientras arrastro un vacío que no deja de doler.
Dios sabe que lo estoy intentando...
Que me levanto aunque cada parte de mí quiera quedarse ahí, tirada junto a tu nombre.
Que me sostengo con palabras que ya no escucho y memorias que a veces duelen más que consuelan.
Estoy intentando no odiar los amaneceres que llegan sin ti, los abrazos que no saben igual, las risas que se sienten prestadas.
A veces finjo fuerza, otras veces simplemente respiro… y eso ya es una forma de valentía.
Busco señales... Porque necesito saber que no desapareciste del todo, que de alguna forma, en algún plano invisible, sigues aquí.
A veces te encuentro en el viento, otras en una canción que no escuchaba desde que te fuiste. O en el abrazo de alguien que sin saberlo, me salva un poco.
Y me levanto... No porque el dolor se haya ido, sino porque estoy aprendiendo a cargarlo sin que me rompa.

Porque si esta herida me habla de ti, entonces voy a hacerle espacio. No para sufrirla… sino para abrazarla.
Es difícil...
Pero Dios sabe que lo estoy intentando.
Y eso… eso también es amor.

Vivo para lo que todavía tengo

Perdí más de lo que alguna vez creí soportable.
Me vacié en silencios que nadie escuchó.
Lloré hasta secarme por dentro, y aún así, aquí estoy.

No porque todo esté bien, sino porque hay algo dentro de mí que aún arde, una chispa rebelde que se niega a apagarse.
Vivo para lo que todavía tengo...
Para lo que no se fue.
Paraloquequedóconmigodespuésdel naufragio.
Vivo por los abrazos que aún me esperan.
Por las risas que aún no han nacido.
Por los ojos que aún me miran como si yo fuera hogar...
Vivo por lo que late, aunque duela.
Por lo que no entiendo, pero confío.
Porque aunque mi historia tenga páginas rotas, todavía hay capítulos por escribir.
Y quizá en ellos no estés tú… pero estará tu huella, tu eco tu recuerdo vivo y ese amor que no muere, aunque ya no tenga cuerpo.
Vivo para lo que todavía tengo.
Para los días sin sentido que, de pronto, me regalan un motivo.
Para los instantes en que la tristeza se convierte
en ternura y el dolor en propósito.
Dios sabe que me duele...
Sabe que me siento traicionado por la vida, incluso por él mismo, pero no me abandona.
De una manera que no entiendo termino refugiado en una fe que se me partió en pedazos.
Muchos no lo ven, el mundo no lo sabe, pero lo estoy intentando...
Y cada vez que me levanto, aunque sea con las rodillas temblando, busco convencer a mi alma en ruinas, que no lo he perdido todo.
Que todavía tengo algo…

Y por eso, solo por eso sigo vivo.

Y aún así respiras

Hay días que no se dicen en voz alta...
Días que huelen a derrota y saben a nudo en la garganta. En los que no quieres morir, pero vivir tampoco parece justo.
Sólo quieres desaparecer...
No para llamar la atención, sino para ver si al irte, alguien siente el silencio que dejó tu presencia.
Te has roto tantas veces por dentro que tu alma aprendió a hablar en susurros para no molestar.
Te duelen cosas que ni siquiera tienen nombre.
Pero aún así, respiras.
Y eso, en este mundo que aplaude la apariencia y condena la verdad, ya es un acto de rebeldía...
No te aplauden por resistir, pero te juzgan por temblar... No celebran tu permanencia, pero se escandalizan si fallas.
Y tú sigues...
Con el alma llena de grietas, pero sigues.
Con el pecho sin blindaje, pero sigues.
Con el corazón sin garantía, pero aún latiendo como si supiera algo que tú olvidaste.
Y eso... Eso es valentía sin maquillaje.
Porque llorar no es de débiles.
Llorar es tu alma entrenando para seguir.
Llorar es el idioma secreto de los que no se rinden.
Llorar es decir: "no me he ido… aunque ya no sepa cómo quedarme."
Y si hoy estás en ese punto donde la vida pesa más que los sueños, solo haz una cosa: Quédate... Aunque no tengas fuerzas, quédate. Aunque no veas futuro, quédate.
Porque quizá mañana no duela menos, pero dolerá distinto. Y eso ya es avance.
No tienes que entender el camino. Solo sigue caminando.
Porque incluso cuando no sabes a dónde vas… tu paso ya es un poema que resiste.

Y resistir, créeme…
Es una forma sagrada de amar la vida.

Amor para tu dolor

No estás solo...
Aunque grites al cielo y solo te responda el eco de tu pecho, aquí estoy...
No allá, no lejos, no arriba.
Estoy contigo, como la sombra que no sabe dejar al cuerpo.
No me he ido...
Me volví raíz de tus memorias, eco de tu risa rota, y párpado tibio cuando el sueño te abandona.

Soy la respiración que no entiendes cuando caminas sin rumbo y el mundo parece que te quedó grande sin mí.
Lo único que nos separa… es el envoltorio.
El alma no cabe en una tumba.
El amor no se archiva en cajones de duelo.
Mi esencia está intacta en la curva exacta de tus recuerdos, en ese lugarcito de tu pecho donde, sin saberlo, me sigues acariciando cada vez que suspiras.

No me llores como quien entierra.
Llórame como quien riega una semilla que se volvió árbol dentro de sí.

Agradece lo que fuimos, no con resignación, sino con reverencia.
¡Porque nos tuvimos, carajo!
¡Nos tuvimos de verdad!
Y eso, aunque parezca poco… es un milagro que ni la muerte supo apagar.

Te dejo mi amor en porciones pequeñas, escondido en cosas cotidianas: una palabra que alguien más pronuncie como yo lo hacía,
Una canción que interrumpa tu día sin avisar,
Un sueño que te despierte llorando sin saber por qué... Ese soy yo.

No sufras por soltarme, solo abrázame distinto. Habítame con el corazón, no con los ojos. Porque yo ya soy parte de ti, como las cicatrices que no sangran pero duelen con dignidad.

Y cuando creas que ya no puedes más, recuérdalo: mi amor sigue haciendo guardia en tu dolor.
Y mientras tú vivas…
Yo estaré viviendo contigo... Viviendo en ti.

Estoy en duelo

Estoy en duelo...
Y no es una etapa, es un idioma que aprendí sin querer. No se trata de extrañarte de vez en cuando… es que me faltas en todo lo que todavía no he vivido.

Me arde el alma en lugares que no sabía que existían, y nadie me advirtió que el eco de un nombre puede pesar más que una ausencia.

No es que vea algo y me recuerde a ti… es que te llevo dentro, y por eso te veo en todas partes.

Estás en la esquina de cada risa que no termino, en el silencio incómodo de una canción que no puedo volver a escuchar.
Estás en mí, pero no conmigo...
Y eso, Dios mío, eso desgasta.
Estoy en duelo…
Y eso significa que mi corazón se partió en mil y sigo amando con cada pedazo.
No me digas que lo supere.
Superar es palabra hueca, de muro.
Yo no quiero escalar mi dolor, quiero habitarlo con dignidad.
Hay días en que mi esperanza tiene la forma de tu recuerdo. Y otros, en los que ni la fe me responde.
Pero sigo aquí, aprendiendo a sostenerme con las manos vacías, a mirar al cielo sin buscarte, y a agradecer que te tuve, aunque ahora me duela tanto.
Lo que necesito no es lástima, ni consejos envueltos en frases hechas.
Necesito que alguien se siente conmigo en el abismo y no quiera rescatarme, solo escuchar cómo suena mi dolor cuando lo digo en voz baja.

Necesito permiso para no estar bien. Necesito silencio, ternura, paciencia sin reloj.
Y un abrazo que no me empuje a seguir, sino que me acompañe en la quietud de no saber cómo.
Estoy en duelo, sí...
Pero también me merezco una paz tan grande como el dolor que una vez sentí.
Y esa paz… empieza el día que dejo de fingir que no me duele.
Así que aquí estoy, reconstruyéndome sin manual, amando desde el desgarro, respirando por los dos.
Porque si vivir sin ti es mi destino, quiero al menos hacerlo con la certeza de que mi amor no murió contigo.
Sigo aquí... Pero ya no soy el mismo.
Y tal vez, solo tal vez…
Eso también es una forma de seguir amándote.

Entre ruinas

Hay personas que siguen respirando… pero por dentro están en ruinas.

Caminan entre nosotros con la mirada partida, con el alma hecha jirones, con un corazón que ya no late: tiembla.

Son los que conocieron a la muerte, pero ella no se los llevó… solo les arrancó lo que más amaban y los dejó vivos, a medias, sintiendo como si fuera castigo...

Viven el duelo como un incendio que no consume, pero ahoga.

Con lágrimas que no lloran para sanar, sino para no volverse locos.

Porque cuando alguien se va sin llevarnos, nos quedamos siendo cementerios con piel, tumbas con nombre, huesos que caminan por inercia.
Se bañan en su propio llanto...
No para limpiarse, sino para no pudrirse por dentro.

Y tienen que hacer lo impensable: sacar fuerza de donde sólo hay escombros.

Recuperar el aliento mientras cargan el vacío.
Creer en el amor cuando todo lo que amaban ya no está. Y sí, la fe tambalea...

Porque cuando más duele, Dios parece dormido, ciego, o demasiado ocupado para cuidar de lo nuestro.

Y uno grita al cielo esperando justicia, pero la vida no responde con leyes, responde con lecciones, pero ninguna de ellas es justa...

Al final, se trata de aprender a caminar cojo del alma. De volver a la vida con las manos vacías, pero el espíritu lleno de cicatrices nuevas. De reconstruirse sin planos, sin ganas, con paciencia prestada y esperanza deshilachada.

Porque vivir después del adiós… es el trabajo más brutal que existe. Es escarbarse de entre las cenizas, sacudirse el polvo del cementerio, y decidir —aunque no se sienta— que todavía hay algo aquí que merece ser vivido.
Y eso… eso no lo hace cualquiera.
Lo hacen los malheridos.
Los que fueron tocados por la muerte y aún así, eligen quedarse.
Y eso... Eso también es amar.

Solo sucede

Hay ausencias que no solo se sienten… se mastican. Se quedan atoradas entre el alma y la garganta, como si tragar el dolor fuera un acto de traición.

Uno mira el techo con los ojos empapados de porqués, esperando que la vida dé explicaciones que nunca prometió.
Es entonces que se nos retuerce la lógica...
Creemos que perder es injusto, como si el amor garantizara eternidad.

Como si la muerte nos debiera algo, nos volvemos jueces del destino...

Le reclamamos a Dios, al tiempo, al azar, porque no entendemos que nadie tiene la culpa de que todo sea finito.

Nos duele tanto, que confundimos el adiós con abandono.
Pero la vida nunca firmó contratos...
Jamás prometió que las personas se quedarían.

Solo nos ofreció instantes, esos breves suspiros donde todo encaja, aunque sea por un segundo.
Y se nos olvida que eso ya era un regalo.
No hay traición, solo un ciclo que no consultó nuestra opinión.
Y sí... Dolerá.
Como duele lo que fue hermoso.
Como duelen las raíces cuando arrancan una flor.
Pero algún día, sin saber cómo, entenderás que tu historia con esa persona no terminó, solo cambió de forma...
De voz a memoria.
De piel a presencia invisible.
Y entonces, el vacío seguirá ahí… Pero ya no dolerá igual.
Será más compañía que castigo. Será más recuerdo que herida.
Porque al final, el amor que dimos no se fue…
Simplementeaprendióaquedarsedeotra manera.

Si de algo sirve

Si de algo sirve, entonces que duela...
Que te arda el alma, que te tiemble el pecho, que te falte el aire al recordar su nombre.

Porque si te duele, es que amaste. Y si amaste, entonces viviste.
No hay nada más humano que romperse.
Y qué bendita grieta la del que ha perdido a alguien que amaba tanto, que no sabe cómo seguir.

La ausencia tiene una manera brutal de hablarte: no con palabras, sino con silencios.
Silencios que pesan,
Que gritan en las madrugadas,
Que huelen a su ropa doblada en el cajón, A la taza de café que ya nadie usará.
No, no estás loco por no poder dormir, ni por llorar en medio de la calle, frente a un escaparate cualquiera donde de pronto viste su sombra.

No estás mal por querer hablarle todavía. Por imaginar que escucha. Estás vivo...
Y eso, aunque parezca poco, es todo. Si de algo sirve, entonces siéntelo.
Llora, grita si necesitas. Haz del llanto un río y naufraga ahí los días que haga falta.
No pongas fecha de caducidad a tu duelo.
No le pongas máscara de "estoy bien" cuando por dentro te estás partiendo.

El dolor no es debilidad, es el eco sagrado del amor que aún no encuentra dónde irse.

No se trata de superar... Se trata de aprender a cargar la ausencia sin que pese tanto.
De no olvidar, sino de recordar sin desgarrarte.
De encontrar el modo de vivir… aun con el hueco en el pecho.
Si de algo sirve, entonces no lo enfríes. Busca ayuda si lo necesitas...
Lee ese libro que te recomiendan, aunque no entiendas la mitad al principio.
Habla con quien no te suelte frases vacías.

Escribe, graba audios que nunca enviarás. Prende velas, camina sin rumbo.
Haz lo que sea para no desechar la vida junto con quien se fue.

Porque aunque hoy todo se vea en blanco y negro, llegará el día en que el alma comience a parpadear de nuevo.
Y un día, sin aviso, vas a reírte otra vez sin culpa. Y no será traición, será amor en otra forma.
Será sobrevivir sin rendirse.
Será honrar a quien se fue, sin dejar de existir tú. Entonces el amor estará triunfando...
Porque aunque la vida duela, siempre habrá valido la pena coincidir y amar con aquellos que ahora extrañamos...

Hacia adelante

¿Dónde dejo mi invierno, si todo a mi alrededor comienza a florecer?

A veces, el calendario del alma no coincide con el del mundo.

Tú estás en diciembre por dentro… y allá afuera es abril.

Tú caminas bajo nubes densas… mientras todo parece vestirse de fiesta, como si nadie supiera que estás de duelo, como si el cielo no se hubiera roto contigo.

Es violento mirar tanta vida cuando uno se siente vacío. Es desconcertante ver colores cuando por dentro todo sigue en blanco y negro.
¡Carajo! ¡Cómo duele!
Duele no encontrar un lugar donde poner este invierno, donde guardar el eco de una risa que ya no suena, donde enterrar la última mirada que aún llevas clavada en el pecho.

¿Dónde se pone un dolor que no cabe en los días felices?

¿Dónde se esconde una tristeza que no combina con las flores?

Tal vez no se pone... Tal vez no se esconde, solo se lleva, como quien carga un abrigo en pleno verano porque aún no puede quitárselo. Como quien camina con un luto discreto mientras aprende, poco a poco, a vivir con una silla vacía en la mesa y una presencia que no se borra.

Hacia adelante no es una dirección, es una decisión.
Y no se trata de correr...
Se trata de no quedarte detenido en el mismo punto donde la vida te dolió.
No tienes que florecer al ritmo del mundo.
Pero sí puedes empezar a cuidar la tierra donde algún día brotará algo nuevo.
Sí, hay invierno dentro de ti...
Pero hasta los inviernos, cuando se honran y no se niegan, dan paso a una primavera distinta…

Una que no borra el pasado, pero te enseña a caminar con raíces más hondas.
No te sientas mal si todavía no sonríes.
No te culpes si aún lloras cuando todo parece celebrar.

Tú también florecerás.
Pero a tu tiempo, a tu modo. A tu paso.
Y cuando llegue el momento, sin darte cuenta, dejarás caer ese abrigo viejo, y te descubrirás amando la vida… aunque sigas recordando lo que te falta.
Hacia adelante.
No para olvidar, sino para seguir amando desde otro lugar.
Te acompaño... No me entierres en tu tristeza. No hagas de mi nombre una sombra.
Yo no pertenezco al silencio gris del olvido, sino a esa ráfaga de vida que aún te roza cuando menos lo esperas.

No estoy donde me buscan los ojos, estoy donde tiembla tu pecho cuando me piensas.

No digas que me fuiste perdiendo, yo me quedé… solo dejé el cuerpo atrás.

Te hablo desde otro lugar, uno sin relojes, sin prisa, sin peso.

Aquí aprendí que el amor no se quiebra con la muerte, se transforma.

Se vuelve raíz en tu memoria, chispa en tu nostalgia, cobija invisible cuando el frío te llega sin aviso.

Que tu dolor no sea una prisión, sino un puente hacia lo que sigue.
No estoy pidiéndote que olvides... Te pido que vivas.
Que no me hagas el altar del abandono, que no me pongas flores mientras marchitas por dentro.
Y algo más...
No cuentes los días desde que me fui como si marcaras condena.

No vivas tachando fechas como si estuvieras encerrado en un duelo sin salida.

Mejor cuenta los instantes que compartimos, las carcajadas, los silencios cómodos, las veces que nos miramos sin hablarnos y fue suficiente...
Porque ahí sigo. Porque ahí soy.
Porque ahí fuimos eternos...
Cada paso tuyo que das hacia adelante, me honra.
Cada vez que ríes con el corazón en pedazos, me nombras.

Estoy en el fondo de tu fuerza, en el eco de tus decisiones, en todo lo que no sabías que aprendiste de mí.
No digas que ya no estoy...
Estoy más que nunca, solo que ahora te abrazo desde adentro.

Restauración

Nadie elige perder...
Nadie pide aprender desde el abismo.
Pero a veces la vida se rompe… y lo único que queda, es recoger los pedazos con manos temblorosas y el alma en carne viva.
El duelo no es una etapa. Es una travesía.
Una fractura en el tiempo donde todo lo conocido deja de tener sentido, y lo que antes era hogar, hoy es ruina.

No se trata de "superar", se trata de sostenerse en medio del derrumbe.

De caminar por dentro de uno mismo, donde habita el eco de lo que fue, y aprender a vivir sin las respuestas que nunca llegarán.
Restaurarse no es volver a ser el de antes.
Es convertirse en alguien que sabe mirar el dolor sin bajar la mirada.

Es aprender a respirar en medio de la ausencia, sin anestesia.

Es pararse frente al espejo y aceptar que hay cicatrices que no se ven… pero gritan.

Quien ha llorado desde el estómago, quien ha dormido abrazando el vacío, sabe que vivir después de una pérdida es como aprender otro idioma: uno sin palabras, pero con silencios que enseñan.

Y un día, sin darte cuenta, dejas de preguntar por qué, y empiezas a preguntarte para qué.
Porque la vida no vuelve a ser igual… Y tampoco tú.
Tal vez de eso se trata...
No de entender el dolor, sino de permitir que te reconstruya desde otro lugar.
Uno más humano. Más despierto.
Más capaz de amar sabiendo que todo puede terminar en cualquier momento.

La restauración no es una meta, es una manera distinta de estar en el mundo.
No es olvidar, es recordar sin romperte.
No es llenar el vacío, es darle espacio para que se convierta en una fuente de compasión.

A veces el alma no pide que la salven… solo que no la dejen sola mientras se recompone.

Así que si hoy sientes que ya no puedes más, déjame decirte algo que quizá olvidaste: no estás roto, estás renaciendo.
A tu modo... A tu tiempo... A tu verdad.
Porque el duelo no te quita la vida, te da otra. Distinta y profunda, pero real.
Una que no se entiende… pero se abraza
Y se vive con todo, incluso con lo que duele. No tienes por qué hacerlo solo.
Hay duelos que se clavan como astillas detrás del alma… y hay silencios tan hondos que no caben en una garganta.

Tú lo sabes porque lo viviste... Porque lo estás viviendo.

Perder a alguien es como caer al vacío con los ojos abiertos. Y aún así, finges que caminas bien.
Te tragas el llanto con el café de la mañana.

Acomodas la ausencia como si fuera parte del mobiliario de tu vida.
Y te convences de que estar solo es lo correcto, Lo necesario… lo justo.
Pero no...
No tienes por qué hacerlo solo.
No estás traicionando a nadie si sonríes. No estás olvidando si abrazas.
No estás cerrando la puerta si vuelves a mirar el mundo con hambre de vida.
A veces, quedarse vivo es el acto más valiente.
Y permitirse sentir con otros es un homenaje, no una traición.
Refúgiate en los que siguen. En los que te quedan.
En los que se ofrecen como abrigo.
Comparte el dolor como antes compartiste la risa.

Haz del llanto un idioma común, no una cárcel personal.

Permite que alguien más te sostenga cuando ya no puedes con tu propio nombre.

Amar al que no está… también es amarlo en los que aún están.

Es recordarlo en las manos que te acarician, en la voz que te escucha sin preguntar, en los ojos que se empañan cuando tú ya no puedes mirar.
No, no tienes que hacerte el fuerte. No tienes que entenderlo todo.
No tienes que hacerlo solo.
Porque a veces, el amor que se fue… solo puede seguir latiendo en los corazones que deciden quedarse contigo.

No te abandoné

No digas que me fui.
No se va lo que aprendió a quedarse sin estar. Estoy deshecho en el aire que no ves,
En los segundos que se estiran cuando me nombras en silencio.
Soy ese temblor que sientes sin razón, Ese escalofrío que no es frío,
Esa certeza que te acaricia justo cuando piensas que no puedes más.
No necesito cuerpo para amarte.
Desdeacá, heaprendidoatocarteconla memoria. A besarte con la intuición.
A protegerte sin ser sombra.
Tú sigue... Rómpete si hace falta. Grita si se te desborda el pecho. Pero no te detengas.
No te encierres en la fotografía de lo que fuimos. Yo no soy eso...

Soy lo que queda después del eco. Lo que no sabías que sabías de mí.
El perfume que se cuela sin permiso cuando abres una ventana sin razón.
No llores para encontrarme. Vive para recordarme.
Porque ahora soy el tiempo que te susurra despacio...
No estás solo, yo no te dejé… Sólo cambié de forma.



Golpe de realidad

No… no estoy de viaje. No volveré en unos días.
No estoy descansando en alguna playa ni me distraje entre montañas.
Estoy ausente... Y eso, duele.
Estoy donde tus brazos no alcanzan, donde tus llamadas no suenan, donde tus lágrimas no me mojan.

Estoy donde los abrazos se vuelven suspiros, y las palabras, oraciones.

Sé que al principio tu corazón se negó a entenderlo.

Preferiste creer que era una pausa, una broma cruel del destino, un sueño demasiado real.
Pero no... No estoy de viaje. Me fui.
Y esta vez, no tengo boleto de regreso. Es duro escucharlo, lo sé...

Pero a veces, solo desde la herida abierta puede entrar la verdad.
Y esta verdad quiere sanarte, no destrozarte. Aceptarla no es traición.
Es amor maduro.
Es tu alma reconociendo que ahora me lleva en el pecho, no en la piel.

Extrañarme será la forma más honesta de seguir amándome.

Recordarme será el ritual sagrado de nuestra historia.

Y vivir, a pesar del vacío, será tu mayor acto de fidelidad.
Te pido que no te detengas...
No llenes tu vida de pausas por mi ausencia.
Llénala de presencia… la tuya, la de quienes te aman, la de los días que aún tienes por escribir.
Porque aunque no estoy de viaje… Tampoco estoy perdido.
Estoy en cada cosa que aún te inspira, en cada acto de bondad que haces en mi nombre, en cada sonrisa que logras rescatar del dolor.

Y un día, cuando el tiempo se rinda, cuando la vida termine de decir lo que vino a decirte, nos encontraremos.

Pero no como antes, no con los mismos cuerpos… nos encontraremos con las almas limpias, y el amor intacto.
Hasta entonces... Vive.
Que tu manera de vivir sea mi manera de seguir.



Un gran día

Por decreto... Por ganas, porque sí. Hoy es un gran día.
Y no porque el cielo esté despejado ni porque las noticias digan que el mundo va mejor.
Es un gran día porque así decidí que lo sea.
Porque ya me cansé de esperar a que algo o alguien lo declare por mí.Porque ya fue suficiente de vivir en modo pausa, con el alma en modo avión y el corazón con miedo de despegar.
Hoy me abrazo...
Así como estoy: con las grietas mal cerradas, con las cicatrices aún tibias, con los sueños parchados y las ganas remendadas. Pero con la frente en alto, aunque tiemble, con el alma sin maquillaje,

Con la mirada clara aunque haya llorado la noche entera.

Hoy es un gran día porque lo vivo, lo respiro, lo decido. Porque si lloro, ha de ser hasta limpiar el alma. Y si río, será hasta que me duela el estómago de tanta vida.

Porque lo camino sin necesidad de que todo esté perfecto, porque me encuentro con quienes siguen, y honro con amor a quienes ya no están.

Hoy es un gran día… porque lo convierto en trinchera, en templo, en campo fértil.

No depende del clima ni del dinero, tampoco del pronóstico ni del pasado.
Depende de mí...
De este instante, de este suspiro, De esta elección.
Porque si este no es el día… entonces ¿cuál carajos sí?

Te fuiste antes que yo

A la vida se le da la cara, no la espalda. Dolió... Pero no como duele una caída.
Dolió como duele el alma cuando la arrancan de golpe.
El derrumbe no fue solo emocional… Fue sísmico.
Hasta los cimientos se quejaron de tu ausencia. Me quedé en ruinas.
Y lo peor es que sigo aquí… caminando entre los escombros de lo que fui contigo.
¿Cómo carajos se te ocurre irte antes que yo?
¿Quién te autorizó ese adiós?
El plan era simple... Seguir, envejecer, repetir las carcajadas, coleccionar arrugas juntos.
Pero no... ¡Tuviste que irte!
Obligado o no, me dejaste... Y hoy me falta hasta tu sombra.

A veces pienso, en esta locura que dejó tu partida, que fue mejor así.

Me parte el alma imaginarte pasando por lo que ahora yo cargo.

Ver partir, sin poder detener, sin permiso, sin remedio… es un infierno que no te deseo.
Ni a ti, ni a nadie que se ame como yo te amé.
Y aquí estoy, hablándole a tu ausencia para que no se esfume, gritándole al silencio con la voz hecha pedazos.

Recojo lo que quedó de mí con manos temblorosas y lo vuelvo a armar, aunque sé que no quedará igual.
Vete en paz... Descanse tu alma.
Yo, desde este lado de la vida, intentaré lo imposible: seguir.
Con amor, con miedo, con rabia… pero seguir. Amando, como aprendí contigo.
Arrancándole a la vida los minutos que me negó contigo.
No, la vida no me debe nada. Pero igual me cobro...
Me cobro con cada recuerdo.

Con cada risa vivida.
Con cada mirada compartida.
Eso… eso no me lo quita ni la muerte.
No tengo ganas, no tengo fuerza, pero tengo memoria... Y eso me sostiene.
Eso sí, no acepto fórmulas ni consejos ajenos. Esta herida es mía.
Si voy lento, que nadie me apure... Si me detengo, que me esperen...
Porque así, con pasos rotos y alma abierta, voy a tu encuentro.
Y que no se te olvide: de esta no te libras.
Yo te seguiré amando, en esta vida, en la otra, y en todas las que hagan falta.
Espérame...

Son presencia viva

No son solo recuerdos bonitos.
No... Son presencias vivas que nos empujan el alma cuando las piernas ya no obedecen.

Son el eco que se mete en tus huesos cuando todo está en silencio, la ráfaga de aire que entra sin permiso cuando la tristeza te encierra, el suspiro que no sabías que aún sabías soltar.
No se fueron... Se infiltraron.
En tu risa desbordada. En el vacío del asiento. En la forma en que giras la cabeza
Como si aún esperaras verlos entrar por la puerta. No murieron… cambiaron de estrategia.
Ya no tocan con las manos, pero estremecen con el recuerdo.

No te miran con los ojos, pero arden en tu memoria como si la muerte se hubiera equivocado al llevárselos.
Están... Te lo juro.

Están en las ganas de verlos, porque esas ganas son llamadas…
Y el amor responde.
Ellos no son pasado... Son impulso.
Son lo que te sostiene cuando no sabes de dónde cuelga tu fuerza.
Son lo que queda cuando todo lo demás se cae. Y aunque duela...
Aunque se te desgarre la voz cuando los nombras, aunque llores hacia adentro para no romperte por fuera… su esencia te levanta.

Te grita bajito: "vive, pero no sin mí… vive conmigo, de otra forma, desde otra orilla, pero vive."

Porque ellos no se fueron del todo, siguen estando, son reales.
Y tú sigues aquí. Viviendo… gracias a ellos.
Gracias a que este amor no supo morirse...

Decidirse a vivir

Llega un punto en el que el dolor se vuelve una esquina… Y tú, acorralado por los recuerdos, tienes que decidir si te mueres en ella, o si haces del escombro un camino.
No es fácil. Nunca lo ha sido.
Porque cuando el alma se rompe, el cuerpo se acostumbra a vivir en pausa.

Se aprende a sobrevivir en automático, a responder con sonrisas que no tienen raíz,

A fingir que todo sigue igual… cuando por dentro, todo cambió.

Pero hay un momento, un punto exacto, imperceptible donde la tristeza deja de ser abrigo y empieza a ser cadena.

Y ahí, justo ahí, tienes que elegir: seguir muriéndote de a poquito, o decidirte, con todo y grietas… A vivir.

Decidirse a vivir es mirar al dolor de frente y decirle: "me dueles cada dia... Pero sigo aquí."

Es entender que la ausencia no se llena, pero se honra. Que el amor no se apaga con la muerte, se transforma en ganas de seguir, aunque cueste.

Es salir del rincón donde te lamías las heridas y empezar a caminar, con las rodillas raspadas, con la voz entrecortada, pero con el alma erguida.
Porque vivir no es volver a ser el de antes.
Es hacer de este "después" algo que tenga sentido.
Es reconstruirte, no como eras, sino como puedes ser ahora.

Decidirse a vivir es rebelarse contra el abismo, es bailar con los ojos llenos de lágrimas, es amar la vida aunque nos parezca incompleta y sola...

Y no, no se trata de olvidar. Se trata de cargar lo que duele… y aún así, levantarte.
Porque alguien te amó.
Y ese amor te obliga a seguir.
No para que sufras, sino para que transformes la herida en faro, el silencio en canto,
La ausencia en memoria viva.
Estás en duelo, pero también estás en camino.
Hoy, aunque tiemble tu voz, aunque el miedo te abrace, aunque todo duela…

Decídete a vivir.
Porque vivir es también un acto de amor.
Porque volver a empezar, aunque sea con pedazos, es la más valiente forma de honrar
A los que ya no están… y a ti mismo. Vuelve.
Respira.
Avanza.
Decidirse a vivir… Es la promesa más hermosa que le puedes hacer a tu historia.



Dios… tenemos que hablar

Dios… no traigo velas ni alabanzas.
Traigo las manos sucias de tanto cavar respuestas en el lodo del dolor.

Traigo los labios partidos de callarme gritos, y el alma hecha trizas envuelta en un susurro que ya no sabe si reza o reclama.

Hoy no vengo a buscar consuelo, vengo a escupir verdades que duelen.

A decirte que estoy cansado de tus misterios que huelen a abandono, de tus silencios que suenan como desprecio.

Estoy harto de que la gente me diga "Dios tiene un plan" como si eso cosiera mi herida o devolviera lo perdido.

¿Dónde estabas cuando imploré de rodillas que no se lo llevaran?

¿Cuando ofrecí mi vida entera a cambio de una sola hora más con él… con ella… con ellos?

¿Dónde estaba tu misericordia cuando me quedé abrazando una camisa que ya no olía a nada?

Te lo digo claro... Con la rabia que solo nace del amor que se quedó sin cuerpo donde habitar: ¡me fallaste!
Y no... No me sermonees con frases recicladas.
No me hables de cruz, ni de propósito, ni de tiempo perfecto. Porque si tu tiempo es perfecto, el mío está hecho pedazos.
Pero, ¿sabes qué es lo más cruel?
Que a pesar de todo, te sigo buscando. Te sigo necesitando.
Porque aunque mi garganta esté seca de gritarte, mi corazón todavía tiembla cuando recuerdo su risa. Y en esa risa… estás tú.
Porque aunque no entiendo nada,
Siento que el amor no se evaporó con la muerte. Siento que hay algo más allá del cuerpo… algo que no se puede enterrar.
Quizá no me quitaste nada.
Quizá me mostraste que el amor verdadero es tan terco, tan profundo, que ni la muerte se atreve a tocarlo.
Y es entonces que me quedo en silencio.

No porque me haya rendido, sino porque algo en mí empieza a rendirse a la verdad...
Que el adiós no fue final, sino traducción. Que quien se fue, ahora habita otros lugares.
No lo veo… pero lo siento en la manera en que lloro,en la forma en que abrazo más fuerte, en la vida que me obliga a seguir…
A pesar de todo.
Dios… seguimos en desacuerdo, pero ya no me voy, no renunció.

Hoy no vengo a que me expliques el dolor, sino a que te sientes conmigo en él.

Hoy te hablo con los ojos llenos de rabia, pero con las manos abiertas.

Y si no puedes devolverme lo perdido, enséñame a amar de otra forma.

Una forma que no muera, que no se entierre, que no se despida.
Dios… tenemos que hablar,
Pero esta vez… también estoy dispuesto a agradecer el tiempo en que pude sentir el amor y la presencia de ese que extraño.

Nos vemos

No te dije adiós… porque nunca supe cómo.
Porque hay despedidas que no caben en la garganta, ni en los rituales, ni en los pésames, ni en las flores marchitas.

No te dije adiós porque tu ausencia no me suena a final, me suena a pausa.

A una esquina del tiempo donde quizás, si tengo suerte, nos volvamos a cruzar.

Desde que te fuiste, aprendí que hay presencias que no necesitan cuerpo,
Y que hay abrazos que viven dentro,
Como fuegos encendidos en los pasillos más oscuros del alma.
Te busqué en el cielo… y te encontré en mí.
En la forma en que miro, en los silencios que se alargan, en las lágrimas que no me piden permiso.
A veces creo verte entre la gente,
En un gesto, una palabra, una canción que suena justo cuando más te pienso.

Y sé que no es coincidencia. Es tu manera de decirme: “no me fui… solo cambié de lugar”.

A veces me dan ganas de llamarte, contarte lo que me pasa, reírnos como antes. Pero entonces cierro los ojos, y me hablas tú.
Y en ese instante, la muerte se me vuelve chiquita.
Se me vuelve camino, mis pasos de vida que me dirigen hacia ti...

Y aunque sigo llorando igual, hoy te honro. Te planto como raíz en cada cosa que hago.

Y cada paso que doy es un eco de los tuyos, como si me dijeras: “Sigue... No te detengas por mí. Vive por los dos si hace falta.”
Así que no… No fue un adiós. Fue un nos vemos...
Nos vemos en cada atardecer que se siente como despedida.
Nos vemos en cada risa que me brota sin razón.
Nos vemos en cada victoria que me recuerda por qué sigo de pie.
Nos vemos… porque tú sigues aquí, Y yo, yo ya no te lloro como pérdida, Te celebro como permanencia.

Decidirse a vivir

Llega un punto en el que el dolor se vuelve una esquina… Y tú, acorralado por los recuerdos, tienes que decidir si te mueres en ella, o si haces del escombro un camino.
No es fácil... Nunca lo ha sido.
Porque cuando el alma se rompe, el cuerpo se acostumbra a vivir en pausa.

Se aprende a sobrevivir en automático, a responder con sonrisas que no tienen raíz, a fingir que todo sigue igual…
Cuando por dentro, todo cambió. Pero hay un momento.
Un punto exacto, imperceptible donde la tristeza deja de ser abrigo y empieza a ser cadena.

Y ahí, justo ahí, tienes que elegir: seguir muriéndote de a poquito, o decidirte, con todo y grietas… A vivir.

Decidirse a vivir es mirar al dolor de frente y decirle: "no me he rendido. Me doliste, sí. Pero sigo aquí."

Es entender que la ausencia no se llena, pero se honra. Que el amor no se apaga con la muerte, se transforma en ganas de seguir, aunque cueste.

Es salir del rincón donde te lamías las heridas y empezar a caminar, con las rodillas raspadas, con la voz entrecortada, pero con el alma erguida.
Porque vivir no es volver a ser el de antes.
Es hacer de este "después" algo que tenga sentido.
Es reconstruirte, no como eras, sino como puedes ser ahora.

Decidirse a vivir es rebelarse contra el abismo, es bailar con los ojos llenos de lágrimas, es hacerle el amor a la vida aunque no sepas si mañana estarás.
Y no... No se trata de olvidar.
Se trata de cargar lo que duele y aún así, levantarte.
Porque alguien te amó.
Y ese amor te obliga a seguir. No para que sufras, sino para que transformes la herida en faro, el silencio en canto, la ausencia en memoria viva.

No estás solo... Estás en duelo, pero también estás en camino.

Hoy, aunque tiemble tu voz, aunque el miedo te abrace, aunque todo duela…

Decídete a vivir.
Porque vivir es también un acto de amor.
Porque volver a empezar, aunque sea con pedazos, es la más valiente forma de honrar a los que ya no están… Y a ti mismo.
Vuelve. Respira. Avanza.
Decidirse a vivir… Es la promesa más hermosa que le puedes hacer a tu historia.



Lo estoy intentando

No me jodan con frases hechas.
No me pidan sonrisas mientras mastico vidrios por dentro.

No me exijan "disfrutar el momento" cuando lo único que tengo entre las manos es la sombra de lo que fui.
Estoy intentando... Y eso debería bastar.
No estoy rechazando la vida, solo estoy digiriendo este trago espeso de ausencia, de bronca, de preguntas sin eco.

No quiero que me sanen con abrazos incómodos ni recetas de espiritualidad de bolsillo.

No me reciten mantras mientras me sangra el alma: mejor siéntate en silencio conmigo y déjame llorar sin apuro.

Estoy intentando no ahogarme en el recuerdo, no culpar al mundo por haberme arrancado lo que amaba.

Estoy aprendiendo a mirar el reloj sin contar los minutos que hace que ya no estás.

Estoy tratando de que el aire no me duela tanto. No estoy roto del todo, solo estoy en pausa.
Así que no me apures, no me ilumines los ojos con linternas ajenas, no me laves la herida con vinagre disfrazado de esperanza.
Estoy intentando... A mi manera.
Con torpeza. Con furia.
Con amor.
Pero lo estoy intentando.
Y eso también es un acto de amor y valentía.

Entre el dolor y el tiempo

El tiempo no cura... No es remedio ni refugio. Es empujón.
Y si no te levantas con él, te aplasta.
El tiempo no cose heridas ni acaricia cicatrices.
Solo avanza… mientras tú decides si te rompes o te reinventas, si te haces víctima o testimonio.

Porque la herida no se borra con el paso de los días. Se queda o se transforma,según lo que hagas con ella mientras te duele.

Sanar no es sentarse a esperar que el alma se apiade. Es entrar al campo de batalla con las entrañas al descubierto y decir: "aquí estoy. Roto, pero en pie."
Es mirar el abismo sin pestañear.
Es dejar de preguntarte "¿por qué a mí?". Y empezar a preguntarte "¿qué hago con esto que sucedió?".

Hay dolores que se te pegan como apellido, que se cuelgan del cuello y te susurran que sin ellos no existes.

Pero tú no eres lo que te rompió... Eres lo que decidiste reconstruir con tus propias manos.
Y llega un instante brutal…
Un punto de quiebre que también es nacimiento,
En el que entiendes que seguir cargando lo mismo es traicionar la vida que aún te espera.

Porque si no sueltas, ¿cómo abrazas lo que te busca? ¿Cómo recibes lo nuevo con los brazos llenos de despedidas viejas?
La vida no pide permiso... Irrumpe.
Y tú decides si te escondes o te enciendes. Porque sanar no es dejar de llorar...
Es llorar de pie.
Es permitirse sentir el vacío para llenarlo de amor, de gratitud, de lo bello que se vivió... Pero no de renuncia o abandono.

Y paso a paso, dando la cara a la vida, mirando lo que queda y recordando lo que se fue...
Aunque no lo creas ahora, sí puedes.
Y un día recordarás con el mismo dolor, pero con más amor para seguir en el resto de tu vida.

A los que siguen aunque no sepan cómo

Nadie te explicó que un día ibas a sentir que el mundo se te caía encima sin pedir permiso.

Que despertar dolería más que dormir, y que respirar se iba a sentir como un acto de rebeldía.

Te lanzaron a la tormenta sin paraguas, sin mapa, sin abrigo.

Y tú, sin saberlo, aprendiste a no ahogarte con la lluvia que cae por dentro. A tragar lágrimas como si fueran parte del desayuno.

Has caminado sobre cristales con la planta desnuda del alma, y aún así, hay fuego en tus pasos.

Tal vez no lo notas... Pero sigues en pie mientras se derrumba todo lo que antes te sostenía.

Y eso, aunque nadie te lo reconozca, es una forma secreta de eternidad.
Admira tu caos...
Porque incluso deshecho, no te abandonas.

Has hecho castillos con los escombros del día anterior...

Sigues y sigues, aunque nadie lo crea ni lo espere... A veces ni tú mismo.
No te castigues por no saber cómo sanar, Hay heridas que se cierran mientras caminas, No mientras lo entiendes.
No te sueltes. No ahora.
Que a veces la salida no se encuentra… se construye. Y tú, aún sin planos, ya comenzaste el primer ladrillo.

Confía... En ti, escucha y haz solo aquello que te dé un poco de paz y alivio.

Hazte cargo de esa parte tuya que, aunque esté hecha trizas, aún se atreve a amar la vida, aunque no sepas cómo, amar es el camino...

Se te extraña tanto

Se te extraña tanto, que a veces ni el aire sabe cómo entrar sin que duela.

El mundo sigue, con su ruido, con su prisa… y yo, aquí, intentando no romperme cada vez que alguien me dice que "ya pasará", como si el amor tuviera fecha de vencimiento.
Como si perderte fuera una herida de calendario. Nadie entiende que a veces el alma se desvela.
Que las noches se hacen un nudo en la garganta.
Que el insomnio no es por falta de sueño, sino por exceso de recuerdos.

Algunos intentan ayudarme, lo sé… pero sus palabras caen como lluvia sobre piedras calientes: evaporan sin tocar.

Nadie más escucha tu silencio en mis paredes, nadie más se traga las lágrimas que no derramo para no preocupar a los demás.
Nadie más ve cómo me derrumbo… de pie.
A veces parece que estoy mejor, y justo cuando creo que he aprendido a vivir sin ti… me caigo.

En caída libre, fuerte, directo al abismo que dejaste. Pero sigo...

Y no porque me olvide o ya no duela, sino porque aprendí a doler caminando.
Porque sé que amarte también es no rendirme.
Que honrar tu ausencia no es quedarme quieto, sino hacer que cada día valga, aunque no estés.
Aprendi a vivir con esta grieta en el pecho. A respirar con el alma astillada.
A reír sin culpa y llorar sin vergüenza. A amar otra vez, pero de otra forma.
A esperar, no que se me pase, sino que un día nos encontremos... Y por fin, no haya nada más que decir. Mientras tanto… se te extraña.
Con una intensidad que no cabe en palabras. Con una dignidad rota, pero hermosa.
Con esta absurda y valiente costumbre de seguir… aunque la mitad de mí aún camine contigo donde sea que te encuentres...

No te engañes

No... La vida no se volvió cruel.
Dios no se distrajo. El amor no es una estafa solo porque hoy te duela.
No te engañes...
La vida nunca juró ser eterna.
El amor nunca prometió quedarse para siempre.
Todo lo que amamos viene con fecha de partida… aunque nunca tengamos el coraje de leerla.

Las personas que amamos nos duran toda la vida. La de ellas, no la tuya.

Y eso no es injusto: es el contrato secreto que firmamos al nacer.
Amar… siempre fue arriesgar el corazón.
¡Carajo! ¡Cómo duele!
Y no es fácil, porque el corazón no sabe negociar con la razón.

Pero no entierres tu vida en la tumba de quien partió.

No conviertas tu dolor en un exilio.
El que se fue… se llevó su tiempo, pero te dejó el tuyo.
Así que... Quédate. Pero quédate de pie.
Quédate en la vida, aunque duela.
Quédate para honrar lo vivido, no para mendigar lo perdido.
No esperes que el dolor se rinda antes que tú. Elige tú rendirte primero… Pero a la vida.
A la maravilla de seguir amando aún con las manos vacías.

No te engañes... La muerte no mata el amor. Solo le enseña a hablar en otro idioma: el del alma, el del viento, el de la eternidad. Y ese lenguaje, solo lo entienden los que se atreven a seguir amando más allá del vacío.

No llores como quien ha perdido. Llora como quien ha amado tanto que la vida misma tuvo que rendirse ante su amor.

Los que vivimos

Hay días que no comienzan… estallan.
Como este sol que incendia las montañas sin pedir permiso, como una luz que rasga la piel de la noche para recordarnos.
Que seguimos aquí…
Que todavía tenemos cuerpo, aliento, y una absurda manía de posponer lo eterno.

A los que vivimos, a los que ya no tenemos excusas, nos toca dejar de negociar con la mediocridad de los pretextos, y atrevernos de una vez a ser incendio en un mundo de cenizas.

No vinimos a sobrevivir las horas, vinimos a desgastarlas con sentido.

Deja de hacer fila en la ventanilla de las quejas, y mejor firma el contrato con la vida.

Ese donde dice que la única garantía es que no habrá otra vida como esta.

Despiértate con hambre de ti, levántate como quien recuerda que no es eterno, y que mientras respire…

La vida no es un problema que resolver, sino un milagro que merecemos honrar.
¿Hasta cuándo seguirás postergando el amor, El arte, la risa, el salto?
Hazlo hoy...
Porque el sol que arde allá afuera… también está esperando que tú ardas por dentro.



Desde que estoy sin ti

Desde que estoy sin ti, la vida me queda grande. El alma me cuelga como ropa vieja al viento.
Desde que te fuiste, el mundo sigue… y yo me sigo cayendo.

Amarte sin verte, abrazarte en el aire, reír solo con los recuerdos, ha sido mi nueva forma de respirar. Una respiración torpe, como quien se ahoga despacito pero no se rinde.

Tu adiós fue un terremoto que no tuvo piedad de mis cimientos. Me dejó viviendo entre escombros invisibles, en una ciudad donde nadie ve el derrumbe… Solo yo.
Desde que estoy sin ti, ya no espero nada. Porque todo lo que esperaba, eras tú.
Y aunque cargo un cuerpo que sonríe, lo que verdaderamente llevo a cuestas es tu nombre, como una lámpara apagada en medio de la tormenta.
Me preguntan si he sanado.

Yo sonrío, porque no saben que uno no se cura de perder un hogar... El mío era tu alma.
Pero uno aprende —a golpes de amor— a caminar sobre sus propias ruinas.
Desde que estoy sin ti… no me falta el aire. Me falta el mundo. Pero sigo aquí...
Porque si la vida quiso que sobreviviera a tu ausencia, debe ser porque todavía me quedan reservas de amor para honrarte aunque me duela, aunque no sepa cómo.
Aunque esté aprendiendo a vivir así... A ciegas.
A pedazos.
A suspiros.
A contar los días sin ti, pero más bien a contar los momentos contigo...

Lo vivido, lo que fuimos, lo que intento ser desde que estoy sin ti.

La sombra de mi sombra

Hay momentos en los que el dolor no avisa...
Simplemente entra, se sienta en tu pecho, y ordena que calles.

Desde entonces, camino por dentro de mí como quien atraviesa una ciudad bombardeada, entre ruinas que llevan mi nombre y silencios que gritan.
No es la tristeza la que me duele...
Es la amputación invisible de las cosas que alguna vez amé.

Es mirar mis propias manos vacías y no reconocer en ellas a quien soñaba con el mundo entero.

Me he visto desdibujarme, perdiéndome en una tristeza que no pide permiso,

Que se adueña del alma como una sombra insolente que ya ni siquiera necesita luz para existir.
Soy la sombra de mi sombra...
El eco de lo que quise ser y el esqueleto de lo que quedó en pie.

A veces sonrío, sí...
Pero es esa clase de sonrisa que solo los rotos entienden, esa que tiembla, esa que no engaña ni al viento.
Y no No se trata de debilidad.
Se trata de honestidad brutal con uno mismo.
De saber que hay días en los que no basta respirar, en los que vivir es un acto de guerra silenciosa.

He abrazado mi vacío tantas veces que ya le conozco la forma, el peso, el frío.

Y aquí estoy, cargando mi sombra como quien carga a su último amigo, resistiéndome a caer, pero si caigo, que sea de frente, gritando mi nombre para que al menos el eco me recuerde que fui.

Porque si algo he aprendido, es que hasta la sombra más cansada algún día baila otra vez…

Cuando recuerda que fue hecha para seguir a la luz, no para morir en la oscuridad.
Soy la sombra de mi sombra…
Pero todavía bailo en la memoria de la luz que no he olvidado.

Solo tú lo sabes

Nadie te avisó que venías a este mundo con las manos vacías y el corazón expuesto.

Nadie te dio un mapa para atravesar los desiertos, ni un manual para sostenerte cuando los huracanes quisieran arrancarte del suelo.
Todo pasó...
Como caen las tormentas: sin permiso y sin explicación.

Y cuando menos lo esperaste, ahí estabas, hundido en medio de tus propios escombros, recogiendo pedazos de lo que antes era certeza.

Algunos días respiraste como quien pelea por un último sorbo de aire. Otros, te arrastraste entre madrugadas mudas, pidiendo a gritos que alguien
—cualquiera— supiera leer la lengua secreta de tus heridas.
Y aún así, mírate...
Sigues aquí, parándote donde otros ya habrían cavado su tumba emocional.

Sigues aquí, con los ojos rotos, pero la mirada en alto.

Sigues aquí, sembrando esperanza en la misma tierra que un día te enterró.
No, no fue un acto de magia...
Fue tu alma que se negó a ser demolida.
Fue tu coraje escondido en los días en que ni tú mismo creías merecer salir adelante.
Te admiro...
No por tus victorias que nadie aplaudió, sino por las guerras silenciosas que peleaste sin testigos.

Te admiro porque, aún sabiendo que no hay medalla para el dolor vencido, sigues apostando todo por un nuevo intento.

Porque solo tú sabes la noche que pasaste abrazándote a ti mismo para no desmoronarte.

Solo tú sabes cuántas veces te rompiste en pedazos diminutos y aún así amaneciste sonriendo para no preocupar a nadie.

Solo tú sabes cuántos "ya no puedo" tragaste para no contaminar de tristeza a quienes amabas.

Así que, aunque el mundo no lo vea, yo te aplaudo desde aquí.

Desde este rincón donde solo los valientes —los que han llorado de rodillas— saben lo que pesa seguir respirando.

Desde este silencio donde el único premio es tu propia dignidad.

No te exijas ser perfecto, ni te castigues por llorar de nuevo... Sé amable contigo.

Ámate como quien riega una flor marchita: con paciencia, con ternura, con la fe absurda de que volverá a florecer.
Confía, aunque no tengas pruebas todavía. Confía aunque tus pasos hoy suenen huecos.
Confía porque, aunque el túnel te haya tragado entero, la luz nunca dejó de esperarte al final.
Que nadie te diga que has fracasado.
Que nadie se atreva a juzgar el eco de tus batallas invisibles.
Solo tú lo sabes... Y eso basta para seguir.

Déjame decirte...

Déjame decirte que desde tu partida me he roto en fragmentos que ya no sé si pertenecen al pasado o a lo que queda de mí.

Que llevo un nudo en el estómago que no sabe de horas ni de treguas, y unas lágrimas que ya no buscan caer, sino sobrevivirme.

Déjame decirte que me han traicionado los que un día besaron mi frente en nombre de la lealtad.

Que la confianza, desde entonces, se me desangra lenta, como quien pierde algo que no sabe cómo recuperar.
Déjame decirte que tengo miedo...
Miedo de esos que se ocultan en el bolsillo y pesan más que la vida.

Miedo, pero no a morir, sino a quedarme viviendo entre las ruinas de los que amo.

Déjame decirte que hay días en que la tristeza me habita como un huésped sin prisa, que amanece conmigo y se duerme burlándose de mis rezos.

Que mis fuerzas a veces se diluyen sin causa, como agua entre los dedos.

Que necesito un abrazo de esos que no piden explicaciones, que entienden que a veces sobrevivir también duele.

Déjame decirte que hay sonrisas que se congelan a medio camino, amaneceres que nunca llegan a abrirse paso, soles que se olvidan de salir.

Que a veces tiemblo sin frío, porque hay vacíos que quiebran más que el invierno.
Déjame decirte que pienso demasiado...
Que daría lo que no tengo por callar las voces que inventan derrotas antes de pelear.

Que a veces sueño con un interruptor secreto que me apague el alma un rato para dejar de doler.
Déjame decirte que, a pesar de todo... Sigo. Que aún herido, sigo.
Que todavía cargo semillas en los bolsillos, aunque haya días que no crea en la tierra.

Que la esperanza, aunque maltratada, se defiende como un perro acorralado.

Y que, aunque a veces pesa más el vacío que la fe, lo bueno, lo bueno de verdad... El amor que no se murió ni se fue contigo, sigue ganando la batalla.
Sigue pesando más... Sigue salvándome todavía.

Detente a mirar al cielo

¡Detente!
Ya no luches contra lo inevitable.
Deja caer todo: la culpa, la rabia, el miedo de seguir respirando sin ellos.
Mira el cielo...
Míralo como quien busca entre las grietas del infinito un rostro, una risa, un pedazo del alma que se fue demasiado pronto.
No preguntes más por qué.
No intentes entender lo que el amor nunca quiso explicar.
Vaía el alma.
Llora hasta que el dolor sea más grande que tú y después más pequeño que el recuerdo.
Hoy no tienes que ganar esta batalla.
Hoy basta con que sigas respirando entre tus ruinas.
¿Te dolió?
¿Te arrancaron el futuro que soñabas?

¿Sientes que ya no sabes a dónde ir? Mira al cielo... Ahí están.
Ahí estarán siempre,
En el espacio que no se puede tocar, Pero que jamás dejarás de sentir.
Y cuando el vacío quiera comerte vivo, cuando la ausencia te hiele los huesos, levanta la vista…

Y recuérdalo: nada verdaderamente amado se pierde... Sólo cambia de lugar.



¿Cómo se le hace...?

¿Cómo se le hace… para no romperse cuando todo lo que amabas ya no está?

¿Quién enseña a vivir con una silla vacía que grita más fuerte que cualquier presencia?

¿Cómo se le hace cuando el abrazo que más necesitas es el único que jamás volverá?
No hay manual. No hay receta.
Solo hay días que pesan como ataúdes.
Hay mañanas en las que te vistes de fuerza, aunque por dentro vas desnudo de esperanza.
No se trata solo de seguir adelante.
Se trata de no caer de cabeza en el abismo cada vez que recuerdas su risa.

Hay noches en las que el alma se arrodilla y le pide al sueño que le preste diez minutos con quien partió sin despedirse.

¿Cómo se le hace… para no volverse loco abrazando una almohada que no huele a nada?

¿Cómo se le hace… para no odiar al mundo que sigue girando, cuando el tuyo se detuvo ese día maldito?
Uno aprende a vivir con el eco.
A besar fotos... A llorar bajito para que nadie crea que estás mal… Ccuando no sabes ni cómo seguir.

Uno aprende a estar sin estar, a reír sin ganas, a responder "bien" cuando estás hecho trizas.
Pero también… uno aprende a amar distinto.
A hablar con los ojos cerrados. A honrar con cada paso lo que ese amor sembró en ti.
Uno se levanta, aunque sea en pedazos.
Y camina, aunque cada paso sea una batalla.
¿Cómo se le hace?
No se sabe... Solo se siente.
Y un día —sin saber cómo— te sorprendes respirando sin culpa, recordando sin desmoronarte, agradeciendo sin rencor.
Entiendes que no lo superaste, lo transformaste.
Y entonces, sin darte cuenta, empezaste a vivir otra vez. Porque el verdadero duelo no es olvidar… Es aprender a amar en ausencia.

Si nadie muriera

Si nadie muriera, el mundo sería un campo minado de eternidades vacías.

Una fiesta interminable sin música, sin brindis, sin final.
Una existencia anestesiada, sin urgencias... Sin sobresaltos, sin propósito.
Si nadie muriera, nadie correría a salvar a quien ama, porque "hay tiempo".

Pero el tiempo sin muerte es una cuerda floja que no lleva a ningún lado.

Es vivir con la ilusión de que todo puede esperar, y cuando todo espera, nada importa.

Si nadie muriera, la humanidad se volvería inmortal… Pero profundamente inhumana.
La compasión dejaría de existir.
El amor perdería su filo, la fe sería un adorno oxidado. El abrazo dejaría de ser refugio para volverse costumbre.

La despedida —ese acto sagrado que nos humaniza— quedaría abolida.

Y entonces ¿quién recordaría mirar a los ojos?
¿Quién se atrevería a decir “te amo” como si se acabara el mundo?

¿Quién tendría el coraje de cambiar, si no hay reloj que apure el alma?

La muerte incomoda, hiere, desnuda… pero también afila. Es la maestra sin aplausos que enseña a valorar lo efímero.
Es la sombra que hace brillar la luz.
Es el monstruo necesario que nos obliga a vivir con intensidad, como si cada día fuera el último, porque podría serlo.

Sin muerte, no habría legado, ni herencia espiritual, ni historias dignas de ser contadas.
Solo una fila interminable de días grises, Personas acumuladas como cosas,
Y corazones postergando todo para nunca.
Si nadie muriera, se extinguiría la urgencia de sanar, la necesidad de reconciliar, el deseo de trascender...

Seríamos dioses mediocres, pobres de alma, ricos de años, coleccionistas de amaneceres sin asombro.

Y es que la vida incluye la muerte, pero lo ignoramos o lo olvidamos...

Tal vez no has entendido que la muerte no es el castigo, es la firma final que le da valor al contrato de la vida.
Es el aplauso que cierra la obra. Es el límite que da sentido.
Es el espejo que grita: “Hazlo ahora. Ama ahora. Pide perdón ahora. Vive, carajo, que no eres eterno.”
No temas morir, pero tampoco temas amar.
Ama a pesar de la ausencia, agradece lo vivido y regresa cuando puedas.
Teme irte sin haber vivido.
Teme quedarte aquí para siempre…
Sin haber sido nadie, porque si nadie muriera, entonces, nadie viviría de verdad.

Tan solo vive

No me entierres en tus lágrimas.
No me encierres en un recuerdo sin ventanas.
No hagas de mi ausencia un altar donde se apague tu vida.

No... Yo no me fui para que tú te mueras conmigo.

Te miro... Cada vez que apagas la luz y tu alma queda encendida de preguntas,
Te miro.
Cuando te haces pedazos en la regadera, cuando tragas saliva para que nadie escuche el sollozo que no te cabe en el pecho,
Te escucho.
Y créeme… Si pudiera, te abrazaría tan fuerte que se te volvería a armar el alma.
Pero no vine a pedirte que me extrañes. Vine a suplicarte que vivas.
Que no hagas de tu duelo una casa sin puertas. Que no conviertas esta herida en tu identidad.

Tienes derecho a llorar, a gritar, a odiar al cielo por no saberlo explicar.

Tienes derecho a no entender nada, a sentir que el mundo te quedó grande sin mí.

Pero también tienes derecho —y el deber— de levantarte. Porque aunque no me veas, sigo caminando contigo… como sombra que alivia, como susurro que te despierta cuando ya no te quedan ganas. Mírate... No eres el mismo desde que me fui. Y eso… eso también es amor.
Porque el amor verdadero, ese que ni la muerte borra, nos cambia, nos parte, nos reconstruye con cicatrices.

No es cierto que ya no tienes nada... Tienes tus pasos, tus sueños, tus heridas abiertas como ventanas.

Tienes el café caliente, la brisa en la cara, la música que todavía te eriza.

Tienes esa sonrisa torcida que se escapa cuando te descubres vivo, a pesar de todo.

Y aunque nadie lo diga, hay quienes te aman con torpeza, que no saben cómo consolarte, pero te miran con ojos que piden permiso para no soltarte.

No los alejes...
No conviertas este dolor en una barrera. Hazlo puente.
Hazlo fuego que te empuje a reconstruirte. Volveremos a vernos, sí...
No en esta tierra donde todo muere, sino en un lugar donde la eternidad tiene aroma a reencuentro.

Pero mientras tanto, tú tienes algo que yo ya no: tiempo. Y cada segundo que desperdicias es un grito que yo no puedo lanzar.
Haz algo con tu vida que grite por los dos. Haz algo que nos inmortalice.
Haz algo que haga temblar al olvido.
Pero por lo que más quieras… Tan solo vive. Vive con rabia si es necesario.
Vive con miedo, pero da el paso. Vive con el alma deshecha, pero vive. Porque en cada latido tuyo,
Aún estoy yo.
Y si algún día dudas… mira al cielo,

Y recuerda: el amor no muere.
Se disfraza de viento, de canción, de abrazo inesperado... De ganas de seguir.
Tan solo vive…
Y hazlo como si cada día fuera nuestra promesa de volvernos a encontrar.



El mundo desde tu ausencia

No me falta valor para seguir… Me falta brújula.
Desde que te fuiste, el mapa se volvió garabato, las palabras me saben a polvo
Y los días se parecen todos a un mismo adiós. No estoy roto, pero ya no sueno.
Camino entre cosas que no reconozco, Como quien vive en una casa prestada
Donde nada lleva tu olor, ni tu risa, ni tu forma de decirlo todo sin hablar.

Cumplo con la vida como quien cumple una sentencia.
Sin esperar indulto, sin armar escándalo. Respiro… Porque es lo que toca.
Sonrío… Para no incomodar.
Y sin embargo, cuando cae la noche, apago las luces que ya no alumbran igual, me aferro a lo único que no me han podido quitar: la posibilidad de soñarte.

Porque en los sueños aún cabes tú, sin relojes, sin despedidas, sin la sombra de este mundo que no supo retenerte.

Te busco donde nadie ve: en la grieta del silencio, en el temblor del aire, en el minuto exacto donde no hay vigilia ni descanso.

Sólo el deseo de que vuelvas un instante a habitar mi memoria como si fuera refugio y no ruina.
No me falta valor...
Me falta sentido, me sobra dolor y vacío.
Pero si algo me mantiene vivo es esa esperanza clandestina de que tal vez, esta noche, te encuentre...

Nos vemos en algún suspiro...

Sé que me extrañas… lo sé porque te conozco más de lo que tú misma te entiendes.

Sé que me necesitas, aunque no siempre sepas cómo pedirlo.

Que hay días donde el silencio pesa más que el tiempo, y noches donde mi ausencia te despierta sin tocarte.
Sé que quedaron cosas por hacer,
Otras tantas por decir, y unas cuantas por aprender juntos… como si la vida se hubiera ido justo en la página donde apenas comenzábamos a entender el amor.

Sé que al mirar mis cosas —mi ropa, mis zapatos, mi perfume— buscas encontrarme ahí… y terminas llorando porque sabes que no estoy, pero al mismo tiempo… estoy en todo.
Hoy solo quiero decirte que estoy bien. Que ya no hay peso, ni cuerpo, ni dolor. Que mi alma se quitó el cansancio
Como quien suelta por fin una carga invisible.

Sé que cuando cerré los ojos para siempre, te quedaste mirándome, esperando que mi corazón cambiara de opinión.
No voy a decirte que dejes de llorar. Tampoco que el tiempo fue justo.
Solo quiero que sepas que lo que tuve fue suficiente... Suficiente para conocer el amor, para abrazar sin medida, y para aprender que lo esencial no se ve, pero se queda.

Desde este lado del misterio, te espero con los brazos abiertos. Con preguntas sobre tus días, con caminos llenos de flores, con una eternidad sin relojes ni despedidas.

No te prometo que las lágrimas se van a secar pronto…
Pero sí que cada una será semilla de fortaleza. Nadie quiere irse... Yo tampoco.
Me fui con la vida todavía temblando en las manos, con historias por escribir,
Pero con el alma en paz por haberte tenido.
Nuestro amor no terminó, solo cambió de forma: ahora soy eco, soy viento,
Soy abrazo que llega en los momentos

En que más lo necesitas y menos lo esperas. Aquí no hay dolor... Aquí no hay rencores. Solo luz. Solo espera. Solo amor.
Me duele, te echo de menos... Nos vemos en algún suspiro.
Tiempo de aceptar, pero aceptar no es olvidar....
No es secarse las lágrimas para complacer a los demás, ni guardar las fotos para no incomodar.

No es tragarse el nudo en la garganta ni forzar la sonrisa cuando por dentro todo tiembla.

No es hacer como que no duele, ni llamar "viaje" a una ausencia definitiva.

Aceptar no es mentirse con frases de consuelo que suenan lindas pero vacías: "Trascendió", "se durmió", "está de viaje".

La indeseable pero necesaria palabra que nos da la verdad que se necesita es "murió...*
Y está bien decirlo... Está bien llorarlo. Está bien gritarlo.
Aceptar no es anestesiarse, es despertar al dolor sin pedirle permiso a nadie. Porque aceptar sí es mirar de frente la herida, aunque duela, aunque arda, aunque te deje en el suelo.

Es tener el coraje de decir, con el alma hecha trizas "ya no estás… y no vas a volver."

Es entender que esa voz ya no va a sonar al otro lado del teléfono, que esa silla ya no será ocupada, que esa risa no volverá a estallar en la cocina ni a colgarse de tus silencios.
Aceptar es dejar de pelear con la realidad.
Es rendirse, pero no por cobardía, sino por amor. Por amor a quien se fue, y por amor a ti, que te quedas.

Aceptar es saber que esa batalla estaba perdida desde el inicio, que la muerte siempre juega con ventaja.
Pero el amor tiene su revancha en la eternidad.
Aceptar es llorar con dignidad, nombrar con verdad, vivir con memoria.

Es entender que si duele tanto, es porque se amó de verdad. Y que el amor no muere, aunque quien lo despertó ya no respire.
Aceptar es dejar que duela y aún así, elegir vivir.
Porque la muerte pone punto final a la presencia, pero jamás al amor...

Hubo un momento

Hubo un momento en el que juraste que la tristeza no tendría fin…

Y, sin pedir permiso, la risa volvió a brotar de tu alma como una rebelión luminosa.

Un día dejaste de creer en el amor. Y entonces, apareció alguien que hizo que tu corazón latiera distinto, más fuerte, más vivo, más tú.

Hubo un momento en que pensaste que la amistad era un espejismo…

Hasta que llegó esa persona que te sostuvo sin condiciones y te enseñó a reír en medio del caos.

Creíste que el silencio con alguien sería para siempre… Y de pronto, una carta, un mensaje, una mirada bastó para reconstruir el puente.

Hubo peleas que parecían eternas y terminaron fundidas en un abrazo que no pidió perdón, pero lo dijo todo.
Te aterraba ese examen, lo creíste invencible… Y hoy forma parte del pasado que ya superaste. Dudaste de tu camino, del trabajo, del futuro…

Pero, sin darte cuenta, hoy caminas con pasos que ya no tiemblan y bolsillos que guardan sueños, no deudas.
Te sentiste incapaz, limitado, roto…
Y hoy haces cosas que antes solo imaginabas con los ojos cerrados.
Pensaste que nadie podría entenderte…
Y un día, alguien llegó y te leyó el alma sin necesidad de palabras.

Así como la vida puede cambiar, en un segundo para herirte…
También puede girar en otro para salvarte. Nunca subestimes el poder de un instante.
Porque lo que hoy parece imposible, mañana podría ser tu milagro hecho realidad.

Voy de paso

Se me están acabando los años…
Y no lo digo con miedo, lo digo con verdad.
Cada día que pasa, el reloj me recuerda que la cuna ya no me espera, y que el último suspiro no está tan lejos como solía parecer.
Las fuerzas ya no vienen cuando las llamo.
Se quedan atrapadas en los recuerdos, en las esquinas donde fui feliz, donde lloré de rodillas, donde creí que la vida se me acababa… y apenas comenzaba.
El tiempo ha sido artista cruel...
Me dibujó canas sin permiso y tatuó mi piel con historias que nadie lee.

Las ganas de amar aún laten, pero a otro ritmo, ya no corren… caminan descalzas, más sabias, menos ansiosas.

Y sí, hay días en que el alma se sienta a esperar que algo cambie, y otros en los que uno quiere cambiarlo todo.
Pero hoy no… Hoy no corro, no huyo, no finjo.

Hoy me doy la vuelta.
Hoy camino hacia atrás, no para retroceder, sino para abrazar lo que fui,

Para reconocerme en lo que dolió, en lo que brilló, en lo que aún vive dentro de mí aunque ya no lo nombre nadie.

Hoy no estoy muriendo, estoy despertando a mis últimos días con hambre de eternidad.
Hoy elijo besar sin apuro, llorar sin vergüenza,
Vivir sin miedo… Y morir sin deberle nada a nadie.
Así será...
Mi vida será un hoy que explota en gratitud,
Unaexplosiónsilenciosaquesoloelalma escucha.

Y cuando me toque cerrar los ojos, no tendré que rogar por más tiempo…

Porque habré hecho del instante mi eternidad, y podré decir sin arrepentimientos...
Que hoy nací. Hoy viví. Hoy me fui. Voy de paso, sí…
Pero esta vez con todo el corazón despierto.

Deja de fingir

Ya basta...
No te engañes más...
No es fortaleza, es miedo. No es paz, es evasión.
No es resiliencia, es el intento fracasado de anestesiar el alma.

Llevas días, meses… tal vez años… haciendo lo mismo: te vistes de sonrisa, te maquillas el alma, finges que avanzas. Pero por dentro, te estás pudriendo de tanto callar. De tanto aparentar que el dolor no te toca, que el adiós no te arrancó la piel, que todo sigue igual cuando todo se rompió.
Y no... No está bien.
No estás bien, y no pasa nada por admitirlo.

Decorar la jaula no te libera...
Solo hace más bonito el encierro.

Pero el vacío sigue ahí, esperando que lo mires de frente y le preguntes por qué grita tanto por las noches.

Te hiciste experto en sobrevivir, pero se te olvidó la vida. Disfrazaste el duelo con productividad, la tristeza con rutinas, el grito de tu alma rota con un "estoy bien"… Cuando por dentro, te estás desangrando en silencio.
Deja de fingir...
Permítete gritar hasta quedarte sin voz, llorar hasta que se te quemen los ojos, reventar de tanto guardarte lo que no pudiste decirle.
Rómpete...
Hazlo mil pedazos si es necesario.
Solo los que se rompen de verdad tienen el privilegio de reconstruirse desde cero.

La libertad no es ausencia de dolor, es presencia absoluta de verdad.

Y tú mereces esa verdad... Aunque duela como nunca. Aunque arda como si quemara los huesos.

Porque después de mirar al dolor a los ojos, viene la calma... Y esa calma no se finge... Se conquista.

Así que deja de fingir... O te vas a morir con la sonrisa puesta, y el alma hecha pedazos.

Vas a sanar

No estás fallando... Estás sintiendo.
Y sentir, aunque queme, es prueba de que aún estás vivo.

Hoy te duele respirar porque tu alma está aprendiendo a caminar sin un pedazo de sí misma.
No estás roto: estás en proceso.
No es que hayas perdido el rumbo, es que el mapa cambió de golpe y todavía no entiendes el idioma del silencio.

No te culpes por tu tristeza. Eso no es debilidad, es el eco de algo que fue tan grande que al irse dejó temblando todo.

La tristeza no es un error del sistema; es la contraseña del alma para entrar en su versión más honesta.
Y no... No vas a estar así para siempre. Pero tampoco vas a salir ileso.
Quien sobrevive al amor, nunca queda intacto… Queda más humano.

El duelo no se supera, se habita. No se resuelve, se transforma.
Y tú no estás perdido…
Estás en el laboratorio secreto del alma donde se forjan los nuevos comienzos.

No hay pastilla para lo que sientes, ni tiempo exacto para el alivio.

Hay noches con más sombra que techo, hay días que crujen por dentro.

Pero también, también habrá un instante —quizá imperceptible— en el que ya no dolerá igual.

Y sabrás que has empezado a sanar cuando puedas hablar de lo que duele sin que se rompa tu voz.

Así que deja de exigirte parecer fuerte cuando lo único valiente ahora es llorar.
Deja de correr con la herida abierta. Si sangras, hazlo con dignidad.
Si caes, hazlo de rodillas… Pero mirando al cielo. Sanar no es volver a ser el de antes...
Es descubrir que en medio del derrumbe creció algo que no sabías que tenías: un alma que ya no necesita fingir que no duele… para poder vivir.

Te sigo amando

No estás solo...
Aunque a veces te lo grite el mundo con su ruido y sus vacíos.

Aunque el lado de la cama esté helado y mi taza siga intacta en la alacena.

Estoy... Pero no como sombra, ni como fantasma, sino como ese latido suave que aún te acompaña.

Soy ese nudo en la garganta cuando pronuncias mi nombre en silencio.
Soy la caricia que no ves… Pero sientes. No sé cómo explicarte que no me fui.
Que la muerte no me arrancó de ti, solo me cambió de lugar.

Estoy en tus pasos inseguros, en tus risas que aún se escapan cuando te olvidas del dolor.
Estoy cuando cantas esa canción sin darte cuenta.
Cuando cierras los ojos para respirar hondo, y algo dentro de ti susurra: “sigue.”
No tienes que hacer nada para encontrarme.

No tienes que rezarme alguna fórmula especial, ni esperarme en sueños.

Estoy aquí, justo en el lugar donde más me amaste... Y sigo amándote.

No soy las cenizas que guardas, soy el amor que no se apagó con la última mirada.

Soy la parte de ti que aprendió a quedarse con lo que importa y a soltar lo que no.

Cada vez que creas que no puedes más, que esta ausencia pesa como un mundo sin aire, solo recuerda... No me fui, solo cambié de forma.

Ahora soy ese abrazo que te cubre cuando no sabes cómo sostenerte.
Te hablo con el alma desnuda.
Te hablo como se le habla al amor verdadero... Sin tiempo, sin cuerpo, sin distancia.
Vive, carajo... Vive aunque cueste. Vive como si yo aún respirara contigo.
Porque, de alguna manera, lo hago. Porque cada paso tuyo, me lleva también a mí.
Y mientras tú sigas sintiendo… Yo también sigo estando.

El día que ya no pude más

El día que ya no pude más… Me dejé caer sin elegancia, sin poesía, sin ganas de aparentar que todo estaba bien.

Ese día no me levanté a luchar, no abracé a nadie, ni me obligué a rezar.
Ese día le dije al mundo que se fuera al carajo… Porque tú ya no estabas.
Me cansé de ser fuerte, de fingir que el amor sobrevive a la muerte, de jugar a la resiliencia cuando por dentro me estaba pudriendo.

Tú en tu paraíso de promesas, y yo en este agujero sin nombre, sin brújula, sin ti... Arrancando pedazos a la vida como un loco que intenta armar un rompecabezas sin piezas; gritándole al cielo que no me joda con sus planes divinos.
Ese día no escribí frases lindas. Escribí rabia, vomité tristeza.
Me tomé el dolor como se toma un trago amargo: sin hielo, sin pausa, directo al pecho.
¿Y sabes qué? No me dio vergüenza...

Porque cuando se muere alguien que amas, también se muere una parte de ti...
Y nadie te entrena para esa mutilación.
Me cansé de los que dicen "ya pasará", de los que miran el reloj mientras lloro, de los que quieren que vuelva a ser el de antes, cuando no saben que el de antes se murió contigo.
Hoy no quiero superarlo, ni sanarlo. Tampoco entenderlo...
Hoy solo quiero gritar tu nombre hasta que me duela el alma.

Hoy quiero romper lo que quede intacto en mí y no pedir disculpas por ello.

Porque si amar con toda el alma no te garantiza nada, entonces al menos que doler valga la pena.

Es posible que tal vez mañana me vuelva a poner la máscara, salga a la calle, le diga al mundo que estoy bien.
Pero hoy no... Hoy me hundo. Hoy me rompo.
Hoy me dejo joder por la ausencia porque es lo único que todavía me conecta contigo.

Cadadíavuelvoaconstruirsobreestos escombros, y no por valentía, sino por necesidad.
Porque vivir sin ti no es vivir…
Es sobrevivir con el alma llena de grietas. Así que déjame romperme este día.
No me cures... No me corrijas.
Solo siéntate conmigo en este infierno que me dejaste, y hazme compañía desde donde estés.

Porque si algo aprendí es que amar también es doler.
Porque dolerse es parte de ir sanando...
Y hoy... Hoy me duele, con todo lo que soy.

No... El tiempo no hace nada

Decir que el tiempo lo cura todo, es como suponer que el reloj sabe de amor, que los segundos entienden de pérdidas o que las manecillas cosen el alma.

El tiempo no cura, solo pasa, indiferente, puntual, sordo. No acaricia, no pregunta, no llora contigo.
El tiempo no se arrodilla ante tu ausencia.
Lo que cura es el temblor con el que decides no rendirte. Es ese día en que, sin saber cómo, vuelves a mirar el sol y no te duele tanto.

Es cuando le pones nombre a tu tristeza y la invitas a tomar café, sin fingir.

Cura el ejercicio de intentarlo. El poema que te sangra pero también te rescata.
Cura abrir la ventana, aunque no entre nadie.
Cura ponerle música al silencio, y volver a bailar con las sombras sin pedirles perdón.

Cura hablar con tu reflejo sin vergüenza, abrazarte aunque estés roto.

Cura darte permiso para no estar bien, y aun así, seguir andando, aunque sea a gatas, aunque sea con miedo.
Porque el polvo no se barre solo. Porque el viento no sabe de duelos.
Porque al dolor hay que enfrentarlo con escoba en mano y con el alma despeinada.
No... El tiempo no lo hace. Lo haces tú... Con cada cosa que eliges soltar.
Con cada instante que decides quedarte y reconstruirte sin manual.

Y eso es lo más valiente que puede hacer un corazón cansado: levantarse sin promesas, pero con la loca idea de volver a sentir que estar vivo aún vale la pena...

Se fue

Sin pedir permiso
Sin un adiós largo... Sin explicaciones.
Y tú te quedaste con los brazos extendidos, con la pregunta temblando en los labios, con la vida detenida en una esquina del alma.

Así son las despedidas que parten el alma: injustas, impuntuales, inesperadas.
No preguntan si es buen momento. Simplemente… se llevan lo que más duele dejar. Pero quien se va no se lo lleva todo...
Deja luz. Deja huellas.
Deja su voz escondida en tus silencios, su risa filtrada en tus recuerdos, su calor en ciertos gestos que repites sin darte cuenta.

Te dejó la tarea más difícil: seguir caminando con el corazón a medias, pero con la esperanza intacta.
No te exijas... No trates de entenderlo todo.

Hay cosas que no se razonan… se atraviesan.
Este dolor no se explica con palabras, solo se honra con vida.

Tú sabes amar... Lo supo quien se fue. Recibió de ti lo más puro, lo más humano, lo más sagrado.
Amó tus aciertos y sobrevivió a tus errores.
Y ahora, desde algún lugar del cielo que no vemos, te envía señales.

No como milagros ruidosos, sino como suspiros que acarician, latidos que no te abandonan, lágrimas que, aunque queman, limpian.

Deja de luchar contra la vida. Haz las paces con ella, contigo, con lo que ya no será.

Reconcíliate con este presente donde todavía puedes sembrar amor.

Reconstrúyete, aunque sea con pedazos, con pausas, con miedo... Pero reconstruye.

Y cuando la tristeza se te siente al lado sin avisar, no la eches.
Escúchala...
A veces el dolor solo necesita no ser ignorado.
Y en ese silencio, descubrirás que no estás tan solo como pensabas.

Que hay abrazos disponibles, miradas que comprenden sin preguntas, almas que no juzgan, y oraciones que suben al cielo como hilos invisibles para sostenerte.

Vas bien… Aunque no lo parezca. Caminar herido también es avanzar, y no necesitas estar completo para ser valiente.
Solo necesitas seguir...
Cuando sientas que ya no puedes más, recuerda que alguien te amó tanto, que su amor sigue vivo en ti.

Y alguien te sigue amando… desde un lugar donde no hay tiempo, pero hay presencia.

Así que, te pido que vivas... Con las manos temblorosas, con el pecho lleno de grietas, con la esperanza encendida aunque sea en cenizas.

Porque vivir, después de una pérdida, es el mayor acto de amor que puedes ofrecer.
No estás solo Y no estás perdido.
Estás en camino.
Y hay un corazón allá arriba, que aplaude cada paso que das aunque sea arrastrándote.

Deja que no entiendan

No todo el mundo va a entender tu duelo. Y está bien...
No es su ausencia la que se siente como piedra en el pecho… Es la tuya.

A ti se te desarmó el mundo en silencio, mientras los demás seguían compartiendo memes, leyendo las noticias, tomando café.

Y tú ahí, tratando de respirar entre los escombros de lo que ya no está.

Hay quienes te preguntan si ya estás mejor, como si el dolor tuviera fecha de caducidad.

Otros evitan mirarte a los ojos, como si el duelo fuera contagioso.

Y algunos más te ofrecen frases rotas, de esas que aprendieron de memoria para no incomodarse con tu dolor.

Pero nadie, nadie más que tú sabe lo que se siente dormir en una cama que ya no es refugio, caminar por la casa como si cada rincón gritara su nombre, y ver su taza favorita sin dueño.

A veces, ni tú entiendes lo que sientes...
Porque el duelo es eso: una mezcla de nostalgia, rabia, incredulidad y amor… todo al mismo tiempo, como una tormenta que se niega a dejar el alma en paz.
Y no, no te hace débil.
No te hace frágil. Te hace humano...
Con el corazón abierto, tratando de recoger los pedazos de una historia que se quedó sin cuerpo, pero no sin amor.
Déjate doler, sin pedir permiso. Llora sin justificarte.
Calla si no tienes palabras.
Y si te tiemblan las manos al recordar, bendícelas.
Eso significa que has amado de verdad, porque el duelo no se supera, se sobrevive, se camina con él al lado, como quien aprende a bailar con una herida.
No todo el mundo va a entender tu proceso.
Y está bien... El adiós no es de ellos, el amor era tuyo, y el dolor también.

Y lo que es tuyo, no necesita ser comprendido, solo honrado.

Vivo extrañándote

Hay ausencias que no se resignan...
No se archivan, no se entierran, no se apagan.
Solo se sientan con uno… como un huésped silencioso que se instala en el alma y no pregunta si puede quedarse.
Te echo de menos.
Y ese "menos" a veces pesa más.
Pesa como si el mundo se hubiera desacomodado desde que ya no estás.
Otra noche sin tregua.
Otra madrugada donde el insomnio me cuenta historias en las que tú aún apareces...
Y yo me las creo, aunque duelan. Me dicen que estás en paz.
Pero... ¿Y yo? ¿Qué hago con este vacío que no entiende de lógicas ni consuelos?
A veces me porto fuerte, sonrío y agradezco.
Pero otras... Otras solo quiero detener el mundo y suplicar que regreses aunque sea un instante.

Solo para tocar tu rostro y decirte que aún te espero. Que todavía habitas en mi manera de mirar el cielo.
No me he rendido... Pero aprendí a rendirme a ti. A no pelear con lo que siento.
A dejarme llorar sin culpa.
Porque doler no es debilidad, es amor que no se fue contigo.
Estoy vivo... Pero no ileso.
Estoy vivo... Pero con el alma descalza.
Vivo extrañándote… Y eso no me hace menos, me hace humano.

Y quizá, solo quizá, en cada uno de mis suspiros… tú también sigues respirando conmigo.

Siempre estás conmigo...

Eres el primero y el último de mis pensamientos del día... El recuerdo que menos quiero olvidar.

Y aunque físicamente no estás, sigues siendo mi persona favorita.

No importa cuántas mañanas me despierte sin tu voz, hay un eco tuyo que me habla bajito en el alma.

Te pienso como quien acaricia una herida que no desea cerrar, porque en el fondo, sé que dolerte es la forma más pura de seguir amándote.

Hay ausencias que no se van, se mudan a la piel, se esconden en los silencios del café, y duermen bajo la almohada.

Fuiste mi historia favorita, y ahora eres mi oración más constante, la que no se reza con palabras, sino con latidos.

Te convertiste en brújula invisible, en abrazo de viento, en lágrima que me enseña a ser fuerte sin perder la ternura.

Me enseñaste que no todo lo que se va, se pierde… A veces, simplemente se transforma en luz para el camino.

Y aunque no puedo tocarte, te siento más que a muchos que aún respiran.

Estás en lo que miro, en lo que callo, en lo que aún no he aprendido a decir sin que me tiemble el alma.

No importa cuánto tiempo pase, ni cuántos inviernos me abracen…

Tú sigues siendo la certeza que no necesita pruebas.

Porque cuando alguien se ama así, no se muere jamás… Se queda. Se vuelve eternidad en quien lo ama. Y tú… Tú eres mi eternidad.

Tuve que salvarme

Cuando mi alma gritaba bajito, no hubo ceremonia...
Nadie lo notó.
No fue un lunes de nuevos comienzos, ni un viernes de cerrar ciclos.

Fue un día cualquiera, de esos que se confunden con la rutina, cuando el mundo sigue girando sin enterarse de quién se está deshaciendo por dentro.

Ese día no necesité bisturí ni receta, ninguna promesa ajena. Solo me harté.
Me cansé de sangrar en silencio.
Me dolía en un lugar donde nadie más miraba, en una esquina del alma donde todo calla y el dolor grita tan bajito que solo yo lo escuchaba.

Y sin decirle nada a nadie, empecé a coserme la herida...
No con hilo.
No con aguja... Con lo que quedaba de mí.

Con los restos de mi fe, con las sobras de mi dignidad, con las manos temblorosas pero tercas de tanto caer y volverme a levantar.
Me remendé el alma desde adentro.
Fui tocando con ternura cada pedazo roto, cada cicatriz que aún supuraba recuerdos, cada silencio que gritaba lo que yo no me atrevía a decir.

Porque entendí que hay dolores que no se curan con pastillas ni se olvidan con consejos.

Hay heridas que solo se cierran cuando decides no seguir abriéndolas con pensamientos que duelen más que el propio pasado.

Ese día, sin testigos ni aplausos, decidí ser mi medicina.

Fui mi propio enfermero, mi propio refugio, mi punto de sutura, Dios mi testigo, el silencio mi asistente.

Y aunque nadie lo vio, aunque el mundo no estuvo ahí para aplaudir o celebrar...
Ese fue el día en que empecé a salvarme...

Eres tú

Eres tú… la grieta que no se cierra pero florece, el hueco que duele, pero también enseña a respirar distinto. No era el momento, eras tú haciéndolo inolvidable.

No era el abrazo, era tu manera de sostenerme como si el mundo no doliera.

Desde que te fuiste, me he convertido en coleccionista de instantes tuyos: un gesto que veo en otros, una frase que me recuerda la tuya, el silencio…
Ese maldito silencio que ahora lleva tu nombre. Ahora sé que no era el lugar, sino tu presencia.
Tu forma de habitarlo todo, de llenarlo sin ruido, de sanar sin darte cuenta.
Y te busco... siempre.
No para retenerte, sino para agradecerte.
Porque hasta tu partida me sigue enseñando quién soy cuando se me rompe algo que no sé cómo volver a construir.

No sé vivir con tu ausencia, pero he aprendido a amarte sin verte.

A recordarte sin que duela tanto, a esperarte sin reloj.
Porque hay amores que no se entierran. Solo se transforman en raíz.
Y tú eres eso en mí: la raíz más profunda de todo lo que aún me sostiene.



Cuando el mundo lo sabe...

Hay una parte del duelo que nadie ve, que no aparece en los libros ni en los abrazos de los primeros días.

Es esa trinchera invisible donde se libra la batalla más cruel: la de tener que contarlo.

No a los íntimos —ellos ya conviven con el silencio del café y la cama vacía— me refiero a los otros… Los que sin saberlo, tocan la herida con preguntas inocentes...

El hombre del carrito de tacos que guardaba "lo de siempre", la señora del mercado que pregunta si hoy no vino, o el panadero que anota su nombre por inercia…

Y tú, con los ojos húmedos por dentro y la voz atascada en el pecho, tienes que pronunciar esa palabra que te arranca la piel... "Murió"
Y no una vez, ni dos... Muchas, a todos.
Porque cuando alguien se va, tú te quedas con la tarea maldita de confirmarlo, de repetirlo...
De revivirlo.
Como si el adiós tuviera que entregarse en cuotas.

Como si el dolor debiera tramitarse en cada esquina con la cara rota y con el alma a cuentagotas.
Es ahí donde más duele... No en el día del entierro.
No en la primera noche, sino en esas pequeñas escenas que la vida sigue montando sin saber que el protagonista ya no está.
Y tú, obligado a actuar como si todo siguiera. Obligado a contar que ya no.
Obligado a vivir sin él, mientras el mundo aún lo espera...

El arte de fluir

Cuando no encuentres la solución a un problema, probablemente no sea un problema que resolver, sino una verdad que aceptar.
Y entonces...
¿Qué haces con lo que no se arregla?
¿Con lo que duele sin permiso, con lo que no encaja, no sana, no cambia… pero insiste en quedarse?
Nos criaron para entender, no para sentir. Para resistir, no para rendirse.
Pero hay días en que lo más valiente no es luchar… sino dejar de hacerlo.

A veces, la vida no te pide que la entiendas, te suplica que la habites.

Que no corras detrás de explicaciones, sino que te sientes en silencio con lo que es, aunque te incomode, aunque no lo elijas.

Hay heridas que no se curan, se llevan con dignidad.

Hay pérdidas que no se superan, se acomodan en el alma.

Y hay respuestas que llegan solo cuando uno deja de buscarlas.

Fluir no es resignación, es el acto sagrado de respetarte tanto, que decides soltar lo que no depende de ti.
Aunque no lo entiendas. Aunque no lo compartas. Y sí... Aunque te duela.
Porque hay cosas que no se arreglan, se aceptan.
Hay batallas que no se ganan, se abandonan con dignidad.

Y hay días en los que el amor propio se parece más a un adiós que a un abrazo.

Fluir es confiar en que el río sabe a dónde va, aunque tú no veas la orilla.

Es dejar de pensar que todo tiene que tener sentido para merecer ser vivido.
Hoy, si no puedes más… no hagas más.
No te exijas soluciones a lo que solo necesita espacio.

Permíteteestarrotosinquererrepararte, permítete sentir sin justificar, permítete fluir…

Porque hay verdades que no sanan con tiempo, sino con aceptación.
Y quizá, solo quizá…
Eso que llamas problema es la vida gritándote:
“Deja ya de resistirte… Solo fluye.”



El cielo me queda lejos

Hoy el mundo me pesa como si faltaras en cada esquina del aire.

No sé si es ausencia o si soy yo el que se va deshaciendo en cada recuerdo tuyo.

Hay días en los que intento seguir, pero camino con el alma rengueando.

Porque se puede avanzar con las piernas… pero cuando el que falta eras tú, el que se queda sin rumbo es el corazón.

No me hace falta mirar al cielo para saber que no estás...

Te convertiste en una forma nueva de respirar: no te veo, pero estás dentro.

Como un incendio callado que no destruye, pero calienta.

Como esa canción que no vuelve, pero uno canta bajito.

Y mientras todos me piden que suelte, que cierre el ciclo, que ya no duela…

Yo solo quisiera que alguien entendiera que el amor no es un interruptor, que no se entierra con el cuerpo ni se borra con frases que suenan a consuelo, pero saben a abandono.
El cielo me queda lejos…
Pero te tengo a la mano en mi corazón.
Y eso —aunque no cure— al menos me sostiene. No hay mapa para regresar a ti.
Pero hay recuerdos tuyos que me llevan más lejos que cualquier oración.

Y aunque no sé si algún día volveré a verte, me basta saber que fui testigo de tu risa… y que en algún rincón del universo, esa risa aún vibra.
Tal vez no como eco, sino como una promesa...

Un día de paz

Hoy no vengo a ganar ninguna guerra. Hoy decidí soltar las armas.
Las que usaba contra mí… las que cargaba por miedo a que la vida me sorprendiera otra vez.
Hoy me regalo un respiro. Una tregua sagrada.
Un silencio que no huye, sino que abraza. Hoy me declaro en paz…
Con lo que fui, con lo que hice, con lo que no entendí a tiempo.

No hay culpa vigilando mis pasos, ni rencor atorado en la garganta.

Hoy dejo de escarbar heridas para ver si siguen doliendo.

Hoy no le doy poder al pasado, ni permiso al futuro para robarme este instante.
Hoy es solo un día... Pero es mío.
Lo elijo para ver el sol sin buscar señales, para llorar si quiero, reír si puedo, y callar si me nace.

Un día sin exigencias.
Un día sin máscaras ni muros.
Un día donde no me debo nada, donde no me reprocho nada, donde no me falta nadie.
Hoy no lucho... Hoy solo soy.
Y eso, en este mundo que todo lo complica… ya es un acto de libertad.
Hoy es un día de paz.
Y qué bendición haberlo encontrado...



Tu duelo, tu camino

A veces nos exigimos estar bien, como si estar roto fuera pecado… Como si llorar nos hiciera indignos de continuar.
Pero... ¿Quién dijo que sanar es tener prisa?
Estar bien no es colgarse una sonrisa fingida mientras por dentro el alma tiembla.

Estar bien es aceptar que hay días que duelen, que hay memorias que muerden, y silencios que pesan como montañas.

Es mirarte al espejo sin exigencias, sin máscaras, sin culpa, y decirte: "Hoy me abrazo, aunque no entienda nada."
Porque no estás fallando, estás sintiendo. Y sentir no es debilidad…
Es el idioma secreto de los que han amado y están sobreviviendo.

No hay atajos para atravesar el dolor, pero sí hay pausas que salvan, manos invisibles que te sostienen, y pequeños milagros que se esconden en lo cotidiano...

Como volver a respirar sin que duela. Como dormir sin reproches.
Como perdonarte por no ser invencible. No estás roto para siempre.
Estás siendo reconstruido con más verdad, con menos miedo, con amor del bueno: ese que empieza por ti.

Y aunque la tormenta no cese hoy… tú ya aprendiste a caminar bajo la lluvia sin perderte de ti, un paso a la vez, sin prisa.

Con alma... Y con la certeza de que estar bien no es que ya no duela, es no rendirse.
Porque estás vivo, y eso ya es esperanza.

Tu voz en mis silencios

A veces aún hablo contigo, no por locura, ni por nostalgia, sino porque hay ausencias que saben escuchar mejor que muchas presencias.

Te pienso como quien abraza un susurro, como quien guarda un poema dentro del pecho para no olvidar cómo sonaba la ternura.

Hay noches en que el frío no es del cuerpo, es del alma que extraña la calidez de una mirada que ya no está, pero que sigue quemando en el recuerdo.

No estás, y sin embargo… no hay rincón de mi vida donde no te encuentre.

Te has vuelto parte del polvo que flota en mi casa, de la taza vacía que nadie más usa, del perfume que insiste en quedarse aunque ya no lo uses.

Eres mi secreto más sagrado, mi conversación sin testigos, la lágrima que no cae, porque aprendió a quedarse suspendida... Como tu nombre en mis labios.

Cuando el mundo duerme, te pienso, y tú respondes desde ese otro lado donde no hace falta cuerpo para amar.

Hay un idioma que sólo tú y yo hablamos. Es un código propio, nuestro...
Está hecho de recuerdos, intuiciones, silencios, y de esas señales que nadie ve, pero que yo siento como caricias escondidas.
Porque no te has ido...
Te mudaste a ese lugar donde el silencio dice tu nombre y mi alma te contesta.



Te vivo

Te lloré con los huesos, no solo con los ojos.
Te busqué en el eco del viento, en las grietas del silencio, en los abrazos que ya no llegan...

Y hubo días —muchos— en los que respirar dolía como recordar.

La herida que me dejaste no supo cerrarse con el tiempo… Tuvo que aprender a hacerlo con amor.
No fue fácil...
Fui ruina, fui sombra, fui un grito ahogado pidiéndote que regresaras aunque sabía que no.
Y sin embargo… Aquí estoy. No curado, pero sí completo. No intacto, pero sí de pie.
El mundo siguió girando, pero lo hizo distinto.
Con un hueco que aprendí a llenar con tus risas que aún resuenan, con tus consejos que aún susurran, con tu esencia que no se fue… solo cambió de lugar.

Te juro que hice lo imposible: transformé el duelo en altar, el adiós en raíz, la ausencia en compañía.

No se trata de olvidarte, sino de llevarte donde vas conmigo...

En mis actos más simples,en mis decisiones más grandes, en las palabras que callo pero tú entiendes.
El milagro está hecho...
Te extraño sin rendirme.
Te amo sin condición ni cuerpo. Y sigo... Sigo.
No por resignación, sino porque decidí vivir también por ti.

Ya no te tengo, pero te siento.
Ya no estás, pero te vivo...

Sentir para vivir

No estás mal… estás sintiendo sin anestesia.
Estás vivo en un mundo que insiste en que te calles el alma.

Estás de pie, aunque la tormenta te haya pasado por dentro.

Nos entrenaron para callar el temblor, para aplaudir en ruinas, para pedir perdón por llorar.
Pero se equivocaron...
No vinimos a fingir eternas primaveras…
Vinimosafloreceringlusoconlasraíces expuestas.

Estar bien no es caminar sin heridas, es aprender a bailar con ellas.

Esentenderqueaveceselalmanopide soluciones, pide respeto...
Pide espacio. Pide tregua.
Los rotos no estamos perdidos.
Estamos aprendiendo a sostenernos sin disfraz.

A amar sin censura.
A llorar sin caducidad o calendario.
Porque hay belleza en quien se rehace a pulso.
Hay verdad en quien se nombra aunque le tiemble la voz.

Hay fuerza en quien ya no negocia su paz por la comodidad de otros.
No estás roto... Estás abriéndote.
Como se abren los capullos cuando dejan de resistirse al sol.

Como se abre el pecho cuando ya no puede más… Y justo ahí, respira más hondo que nunca.
Hoy no te pido que estés bien. Te pido que seas real.
Porque solo lo auténtico, sana. Solo lo que duele, enseña.
Y solo lo que arde, transforma.
Sigue... Con tus grietas, tus dudas, tu historia, pero sigue.
Porque no viniste a fingir... Viniste a despertar.

Mi proceso

Hoy decidí dejar de exigirme llegar donde otros ya están.
Hoy entendí que no voy tarde ni estoy perdido… Que mi reloj interior no falla, solo late distinto.
Ya no me presiono por encajar en moldes que me aprietan el alma, ni pretendo correr detrás de trenes ajenos.

Mi historia merece la calma de quien se honra con cada paso, incluso cuando avanza lento, incluso cuando se detiene a llorar.

Aprendí a no juzgar mis pausas, a bendecir mis silencios, a mirar mis heridas sin vergüenza.

A dejar de compararme, porque cada quien carga una vida que no se ve.

Porque lo que a otros les resulta fácil, a mí me puede costar el universo… y aun así, sigo.

Hoy me comprometo conmigo: a tratarme con más ternura, a hablarme con menos dureza, a perdonarme por no saberlo todo antes.

A confiar en mis tiempos, en mis modos,en mis intenciones.
No vine a cumplir expectativas que no firmé. Vine a serme fiel...
A seguir caminando aunque no me aplaudan, aunque nadie entienda por qué voy por ese sendero en particular.

Porque mi meta no es impresionar, sino encontrarme.

Y si alguna vez me caigo, no pediré disculpas por no volar.
Solo me abrazaré fuerte… Y seguiré. A mi paso.
A mi manera. A mi ritmo.
Y eso… Eso ya es suficiente.

Menos ausencia y más amor

En mi pecho hay cicatrices que no gritan, pero tampoco duermen.

Hay espacios vacíos, pero están rodeados de memorias que siguen latiendo, de abrazos que aunque ya no se dan, aún calientan.
Porque en el alma tengo más amor que ausencia.
Porque el amor que se queda no siempre hace ruido. A veces solo respira bajito, entre los recuerdos, entre las fotos, entre los silencios que aprendí a escuchar.

Y aunque a veces me duela el eco de lo que ya no está, me consuela saber que no se ha ido del todo.

Porque todo lo que verdaderamente amé, aún me habita.

La ausencia tiene manos largas, pero el amor tiene raíces más profundas.

Hay ausencias que pesan como piedras... pero hay amores que iluminan como faros.
Y yo elijo mirar hacia la luz.

Hoy no me dedico a contar lo que perdí, sino a agradecer lo que me formó.
No niego el vacío, pero tampoco le cedo el trono.
Porque en este pecho mío, golpeado y resiliente, vive un amor que sobrevive a cualquier despedida.
Un amor que no se rinde.
Que transforma la ausencia en esperanza, el dolor en poesía, y el duelo en altar.
Y aunque te extraño...
Aunque a veces me rompo… sigo amando.
Y ese amor, es más fuerte, más grande que todo lo que me falta.

Estás... Siempre estás

Solo dejaste de estar donde mis ojos alcanzan.
Pero sigues aquí… en la respiración que se me corta cuando algo me recuerda a ti, en ese vacío con forma exacta de tu risa, en las preguntas que ya no tienen a quién hacerse, pero que igual se quedan, esperándote.
Te mudaste del cuerpo al alma, de la piel a la raíz.
Te instalaste en ese rincón donde el tiempo no toca, donde el amor no caduca, donde el dolor ya no puede más que arrodillarse ante la memoria.
Ahora estás en todo lo que no puedo controlar.
En lo que me quiebra de repente, en lo que me abraza sin brazos.

Y yo sigo aquí, intentando entender que el amor no se entierra, que la ausencia no borra, que la muerte no gana.

Porque aunque el mundo diga que ya no estás, yo te escucho en lo que no suena.

Te huelo en la nostalgia tibia de las tardes que llevan tu nombre.

Y te siento… como se sienten las cosas que nos habitan para siempre.
No te fuiste...
Simplemente cambiaste de lugar.
De mis días a mi esencia, de mi presente al latido que me sostiene cuando todo duele.
Te volviste eterno...
Justo donde aprendí a seguir sin soltarte.



Me voy, pero me quedo

No me conviertas en estatua de tu tristeza.
No me entierres vivo entre los escombros de la culpa.

No me visites con luto en los ojos, como si yo solo pudiera habitar la pena.
No te engañes: no estoy donde morí. Estoy donde me recuerdas con sonrisa.
Estoy en la memoria de tu piel que recuerda fielmente mis formas, mi calor.

Estoy en la forma que toman tus ojos al pensar en mí, en el tono de tu voz que cambia cuando pronuncias mi nombre.

Yo ya no cargo este cuerpo, pero tú sigues cargándome en el tuyo como si al soltarme me perdieras, como si el amor necesitara cadenas para quedarse.
Pero el amor no muere... No sabe cómo.
Solo se transforma, como el agua que fue lluvia y después río.

Como la hoja que se va del árbol para nacer en tierra.
No me busques en lo que no hiciste.
No me encierres en esa última conversación que no fue perfecta.

Las despedidas no se ensayan, y tú diste lo que supiste, lo que pudiste, lo que tenías.
Y eso es suficiente. Eso… fue amor.
Y yo lo supe.
No una vez. Cada vez... Siempre.
No me ates con los hilos invisibles del "hubiera". Llora para amarme, no para retenerme.
No me sigas llamando desde el dolor. Llámame desde la vida.
Desde ese instante en que decides volver a ser tú, pero distinto, más suave, más libre, más vivo.

Si alguna vez me amaste —y lo sé, porque lo sentí hasta el último aliento—, entonces suéltame.

No para olvidarme, sino para recordarme sin romperte.

Déjame ir… para que yo pueda quedarme donde ahora más me necesitas: en ti, pero sin sufrir, solo extrañar desde el amor que nos sigue uniendo.
Ámame en tu paz. En tu risa.
En tu manera de seguir... Sin dejar de amar.



Uno apenas vive, pero sigue amando

Desde que te fuiste, todo se rompió por dentro.
El mundo siguió girando como si nada, pero a mí… a mí se me detuvo la vida.
No toda, claro.
Solo la parte que sabía reír sin culpa.
Solo la parte que encontraba sentido en las mañanas.
Y no, no es que no lo intente.
Me he levantado, he lavado la cara, he salido a fingir que respiro.
Pero hay días en los que el aire duele.
En los que hasta el silencio grita tu nombre.
Y a veces me canso de sobrevivir con la esperanza de que un día… algo, lo que sea, me devuelva un poco de paz.

Que no me hablen de superación, ni de cerrar ciclos.
Esto no es una puerta... Esto es un abismo. Y uno no salta de un abismo, uno cae.

Pero mientras cae, uno sigue amando. Con una fidelidad que raya en la locura.
Con un amor que desafía el tiempo, la carne, el sentido común.
Amo tu risa que ya no escucho. Amo tus abrazos que ya no llegan. Amo tu presencia hecha ausencia. Y eso, para muchos, no tiene lógica.
Pero para mí, es lo único que me sostiene. Uno apenas vive... pero sigue amando.
Porque el amor no necesita cuerpo, ni lugar, ni fecha de término.

El amor...este amor que me dejaste, se volvió la única forma que tengo de no morirme contigo.

Extrañarte es la manera más fiel que encontré de no soltarte.

Y aunque duela… aunque me cueste el alma, prefiero este dolor que al menos me une a ti, que un olvido cómodo que me borre de tu historia.

Así que sí… a veces camino sin ganas, respiro con rabia, y me escondo del mundo.
Pero en medio de todo eso, sigo amando.

Con esa ternura desgarrada que solo entiende quien ha perdido.

Con esa locura sagrada de quienes saben que el amor verdadero no muere…
Solo cambia de forma. Y mientras tanto, yo…
Yo apenas vivo, pero te sigo amando.



Soledad no es igual a sentirse solo

Hay una soledad que no se llena con abrazos ajenos. Porque no se trata de cuántas voces te rodean, sino de cuánta paz habita en tu pecho cuando todo calla.
Puedes tener el teléfono repleto de notificaciones,
el calendario saturado de planes, la casa llena de gente… y aun así sentir que algo falta.

Como si el alma tuviera una habitación cerrada donde nadie más puede entrar… ni siquiera tú.

Porque a veces, lo que duele no es la ausencia de los otros, sino el abandono de uno mismo.

Ese olvido lento, casi invisible, de dejar de preguntarte cómo estás.
De dejarte al último.
De tratarte como si fueras reemplazable. No siempre se trata de alguien que no llegó. A veces, el gran ausente eres tú.
Tú, que te fuiste quedando atrás por cuidar todo lo demás.

Tú, que aprendiste a estar para todos… menos para ti.
Y entonces el cuerpo lo grita. El alma lo reclama.
Y el silencio, lejos de ser descanso, se vuelve grito.
Nonecesitasmásruido, nimáscompañía, necesitas volver a ti.
Reencontrarte sin juicios. Escucharte sin interrupciones.
Cuidarte como cuidas a quien más amas.
Y no dejarte para después, porque el después no siempre llega.
Hay vacíos que no se llenan desde fuera. Hay presencias que solo tú puedes darte. Y sí, a veces no te falta nadie.
A veces, lo único que te falta… Eres tú.

No pasa nada... Pasa todo

Decimos que no nos pasa nada… pero lo que pasa es que ya no sabemos cómo ponerle nombre a tanto.

Nos pasa el alma por el cuerpo como si fuera cuchillo.

Nos pasa la vida sin permiso, sin anestesia, sin pausas.

Nos pasa el tiempo como un ladrón elegante que entra sin hacer ruido y se lleva la sonrisa, la esperanza, el aliento.

Nos pasa la memoria en forma de puñal disfrazado de recuerdo.

Nos pasa la cama vacía, la silla llena de nadie, las fotos que nos gritan desde el pasado mientras fingimos no escuchar.

Nos pasa el corazón con ganas de rendirse y las manos actuando normal.

Nos pasa que amamos a quien ya no está y no sabemos a quién contárselo sin rompernos.

Nos pasa que el mundo sigue, y nosotros... nos quedamos detenidos justo donde dolió.

Pero callamos.
Porque no queremos incomodar.
Porque nos enseñaron a disimular, a responder "todo bien" mientras por dentro se incendia la casa del alma.
Y no... No estamos bien.
Estamos vivos… pero eso no siempre significa estar en paz.
Nos pasa TODO...
Nos pasa el llanto contenido en forma de nudo en la garganta.

Nos pasa la fe tambaleándose como una vela en medio del viento.

Nos pasa que seguimos de pie, pero a veces… no sabemos cómo.
Y aun así, nos seguimos levantando. Una lágrima a la vez.
Una esperanza a la vez. Una oración a la vez.
Porque cuando uno ha amado tanto, la vida nunca vuelve a ser igual.
Pero uno aprende...

A cargar el vacío sin soltar la luz. A llorar sin dejar de creer.
A decir “me duele” sin perder la fe. Porque lo que nos pasa no nos derrota. Nos revela.
Nos transforma. Nos despierta.
Y eso hace del dolor un milagro...



Paso a paso

A veces, el alma no quiere respuestas, quiere silencio. No busca consuelo, busca aire.

Hay días en los que no necesitas que te salven, sino que te dejen estar.
Sin explicaciones ni preguntas.
Sin gente que quiera ayudarte sin entender.
Porque hay heridas que solo se curan cuando nadie las toca.

Novayasalparquebuscandomariposasni revelaciones. Sal, sí… Pero no huyas.

Camina como quien no sabe a dónde va, pero necesita alejarse del ruido.

Del ajeno. Del propio. De ese que se instala en el pecho y no deja pensar.

No te esfuerces por encontrar sentido a todo. El sentido es un lujo, no una obligación.
El verdadero acto de amor es no hacer nada.
Noproducir,nocompartir,noresponder mensajes.

Solo quedarte contigo, en esa esquina del mundo que nadie ve y que tú apenas recuerdas.

Romperse es necesario. Volver a construirse también. Porque hay una especie de resurrección en elegirte. En no tener que fingir que todo está bien, en no tener que maquillar la tristeza para que no incomode a los demás.

Hay días en los que tu única tarea es no traicionarte... Y eso basta.
No necesitas compañía cuando estás aprendiendo a escucharte.
La soledad no es enemiga, es espejo.
Y aunque te devuelva una imagen que no siempre te gusta, te está diciendo la verdad.
Y la verdad duele… pero también libera.
Hoy no te pido que entiendas, ni que mejores, ni que sonrías.
Te pido que te detengas y que vivas este adiós... Sin filtros. Sin culpa. Sin disfraces.
Que seas aunque no sepas cómo. Aunque no te guste lo que ves.
Aunque te duela el silencio.
Porque solo así, a ratos, la vida vuelve a tener sentido… o al menos, vuelve a respirarse.

La ausencia no miente

Nadie te explica que amar es pactar, en silencio, con la pérdida.

Que cuando dices “te amo”, estás firmando también un “te extraño”.

Así funciona la vida: con una mano te da, y con la otra… te exige soltar.
Porque sí, todo se va.
Y no importa cuánto abraces, cuánto reces, cuánto grites...
Todo, en algún momento, se despide.
A veces con un portazo, otras en silencio, como se van los trenes… dejando en el andén todo lo que nunca dijimos.
La muerte no avisa, pero deja señales.
Deja tazas sin terminar, camas tibias, olores suspendidos en la ropa.

Y una especie de hueco que no está en el cuerpo… está justo entre lo que fuimos contigo y lo que somos sin ti.
Extrañar no es debilidad.

Es la prueba más feroz de que el alma tuvo un lugar donde habitar.

Se extraña porque hubo fuego, porque hubo nombre, porque alguien fue tan real que ahora duele el aire donde solía estar.
Pero no, el amor no fracasa por terminar. Fracasa quien se niega a recordar.
Fracasa quien le cierra la puerta al llanto por miedo a que lo inunde.

El que ama… se desangra, se reconstruye, y vuelve a mirar al cielo sabiendo que allá, en algún punto que ya no es tiempo, hay alguien que todavía lo nombra.
La ausencia no miente.
Dice con brutal honestidad: "fue hermoso, y por eso duele".

Pero también susurra —cuando logras quedarte en silencio—: "aunque ya no me veas, sigo siendo parte de tu historia… la parte que te enseñó que amar, aunque duela, siempre valdrá la pena."

Soy la vida... Y no te debo nada

No pongas esa cara... No me mires como si te hubiera arruinado la fiesta.

No camines por el mundo con el gesto vencido, esperando indemnización por sentir.
Esto es vivir...
Unaráfagadebellezainterrumpidapor desgracias.
Aquí todo se va, todo se termina. Todo caduca... Incluido tú.
Ya lo sabías...
Así que no me vengas con reclamos. Soy la vida... Y no vine a quedarte bien.
No te debo explicaciones, ni cuentos con finales felices. No naciste con una cláusula de eternidad, ni con un pase libre al amor perfecto, ni con un filtro para el sufrimiento.
Viniste sin seguro, sin instrucciones, sin garantías. Y aún así respiraste. Gritaste. Amaste...
Y eso, aunque hoy lo olvides, es un privilegio.

Sí... firmaste. Con tu primer respiro, dijiste: “Estoy dentro”. Y lo aceptaste todo.

Aunque no lo recuerdes, aunque hoy quieras devolver el boleto.

¿De verdad pensaste que ser “buena persona” te librarías de los adioses?
¿Que si dabas todo, nadie se iría?
¿Que si amabas con el alma, nadie moriría?
¿Que las despedidas tendrían la delicadeza de pedir permiso?
Aquí las reglas son otras...
Aquí se ama sabiendo que va a doler. Aquí se vive sabiendo que se va a perder.
Aquí se abraza con las manos temblando porque nada, absolutamente nada, es para siempre.

Y aun así —o justo por eso— te doy instantes que valen mil vidas.
Segundos que parecen eternos. Miradas que salvan.
Manos que reconstruyen.
Risas que estallan en medio del dolor.
Y abrazos que se quedan… aunque ya no estén.

Si te duele, es porque viviste algo que valía.
Si lloras, es porque amaste olvidando que lo podías perder.

Si estás roto, es porque estuviste completo alguna vez.
Así que deja de pelear conmigo.
Deja de maldecirme, porque fue en mí, en esta vida que hoy maldices donde conociste lo que más amas.
Te doy la mano, estemos en paz.
Te conviene esta bandera blanca de dejar de pelear conmigo.

No desperdicies tu tiempo y tu existencia en el rincón oscuro del sufrimiento.

Levanta la cabeza, abre bien los ojos y vive para ti, para ellos, los que están.
Esta es tu vida. Esto soy yo.
Y no...
No te debo nada.

Todavía hablamos de ti

Aunque ya no estás, sigues apareciendo en medio de nuestras conversaciones rotas.

No te imaginas cuántas veces alguien dice tu nombre sin querer, y se le humedecen los ojos como si el alma aún no supiera que te fuiste.

Todavía hablamos de ti, como si nos escucharas desde la otra habitación.

Como si fueras a entrar de pronto, con esa risa que desarmaba el mundo.
Decimos...
"¿Te acuerdas cuando decía tal cosa?" "Esto le habría encantado..."
"Cómo se habría reído de esto..." Te seguimos incluyendo en todo... En el café.
En los silencios. En los sueños.
A veces hasta en los enojos, porque dolerte también es parte de amarte.

Todavía hablamos de ti, no para retenerte, sino para no olvidarnos de quiénes éramos cuando estabas.
Porque tú… tú eras parte de todo.
Y aunque la vida se nos partió en dos, tu nombre sigue encendido.
No lo hemos enterrado. No lo hemos soltado.
Lo llevamos en la boca como se lleva un poema, como se carga una oración.

Y si te preguntas si te hemos olvidado… la respuesta está en cada lágrima que aún no encuentra consuelo, y en cada risa que lleva tu eco escondido.

Todavía hablamos de ti… porque hablar de ti es seguir amándote de este lado del mundo.

¿Qué es soltar?

No, soltar no es dejar de amar... Tampoco es olvidar.
Mucho menos, traicionar la memoria de quien ya no está.

Eso que te repiten —como receta de autoayuda— de que "debes soltar para sanar", es solo un truco barato para que no incomodes con tu dolor.

Porque a veces, soltar se convierte en una exigencia disfrazada: "ya supéralo", "déjalo ir", "hazlo por ti"…
Como si el amor tuviera fecha de caducidad.
Como si el alma pudiera cerrar una herida solo porque el calendario lo dicta.
No... Soltar no es dejar de sentir.
Soltar no es cortar el torrente de lágrimas que se escapan sin horario, fecha o lugar.
Soltar es dejar de pelear...
Es mirar al cielo y no suplicar que vuelva, porque no va a pasar.

Soltar es entender —aunque el alma se te parta— que el pedazo de eternidad que le fue prestado a quien amas ya caducó... Ya se lo llevó la vida, y no va a devolverlo.

Soltar no es soltar... Es quedarse con lo que duele sin convertirlo en prisión.

Es aprender a convivir con el eco, con el aroma que a veces aparece sin avisar, con las canciones que te rompen en mitad del tráfico.

Soltar es decir: "Sí, me duele. Y sí, te amo. Y sí, me sigo despertando sin ti."

Pero hacerlo sin castigo, sin culpa, sin pretender que la ausencia no pesa.
Soltar es darle un nuevo hogar al amor. No arrancarlo... Reubicarlo.
Abrazarlo distinto.
Porquehayamoresquenosesueltan,se transforman y siguen.
En cada silencio. En cada lágrima.
En cada día que eliges vivir "a pesar de"... Eso, eso es soltar.

Cicatrices en el alma

Hay dolores que no hacen ruido, pero revientan por dentro.

Como relámpagos mudos en una noche sin testigos.

Uno sonríe, camina, responde "todo bien"... pero por dentro lleva un incendio disfrazado de calma.
Perderte fue como quedarme sin idioma.
De pronto ya no supe cómo explicarle al mundo que me arrancaron algo que no se ve, pero pesa como si llevara el cielo partido en el pecho.
No se llora solo con los ojos, ¿sabes?
Se llora con la piel, con la voz que se quiebra cuando alguien pronuncia tu nombre.

Se llora cuando suena la canción, cuando llega la fecha, cuando nadie mira y uno se deshace sin permiso.

Mi alma tiene grietas… pero aprendí a mirarlas sin vergüenza.

Las cubrí con silencio, las intenté ocultar, hasta que entendí que una cicatriz no es una derrota, es un testimonio...
Sobreviví a lo que pensé que me iba a matar.
Hoy sé que el amor no se entierra. Solo cambia de casa. Te busco en el viento, te encuentro en los sueños, te reconozco en las cosas simples que aún me saben a ti.

No te fuiste del todo… te quedaste en las cosas pequeñas, en ese rincón del alma donde se guarda lo que nunca muere.

A veces creo que la tristeza es una forma rara de amor. Porque te extraño tanto… que duele bonito. Duele porque exististe. Duele porque fuiste hogar.

Y aunque la vida me siga enseñando a vivir sin ti, yo seguiré nombrándote… en voz baja, en mis pensamientos, en los días en que todo pesa.
Porque no se olvida lo que nos hizo eternos. Y tú… a pesar de la ausencia, sigues aquí.
como cicatriz que brilla cuando la luz le da justo en el alma.

Es mi deseo

Deseo para ti una paz que no necesite explicación… una de esas que llegan sin avisar, que no se pregunta, que simplemente se siente, como si el universo, por fin, decidiera envolverte y decirte: "descansa, ya es hora."

Deseo que hoy el silencio no te duela, que no te grite todo lo que te falta, sino que te hable bajito de todo lo que aún tienes.

Que tus recuerdos no te rompan, sino que te sostengan.

Que encuentres refugio en ellos, como quien encuentra una manta tibia en medio del invierno.

Deseo que hoy el vacío no te devore, que se llene, aunque sea un poco, con gratitud por los que siguen a tu lado, con amor por quienes, aunque ausentes, te siguen habitando.

Deseo que tus lágrimas no te ardan como ayer, que hoy sean dulces, necesarias, que limpien en lugar de herir.

Y si hablas de ese ser amado que tanto extrañas, que puedas hacerlo con una sonrisa que brote desde el alma, como quien riega una flor en medio del duelo.

Deseo que este día te regale tregua, aunque sea una pequeña. Que se parezca más a un oasis y menos al desierto interminable que vienes caminando. Que sientas que algo, en algún rincón invisible, te está sanando.
Deseo que la vida hoy te trate con ternura.
Que no te pida nada más que respirar, que no te exija sonreír, pero que, si lo haces, no te sientas culpable por ello.

Deseo que descubras un poquito de luz en medio de tanto gris, que encuentres fuerza donde ya no buscabas, que sientas que lo que viene también puede ser hermoso, aunque distinto.
Mi deseo es que hoy no te falte esperanza.
Que no te falte un abrazo, aunque venga de ti mismo. Y que el amor, ese que nunca muere,

Te recuerde que sigues vivo… y que eso, aunque duela, es también una forma de milagro....
Ese es mi deseo para ti.
Y lo digo con el alma abierta y el corazón deseando que así sea...

Epílogo

No estás solo...
Tal vez nadie lo nota, tal vez ya ni lo dices... pero sigues aquí, con el alma hecha trizas, remendando cada día lo que el tiempo, el adiós o la vida misma rompieron sin piedad.

Sigues de pie, aunque por dentro estés en ruinas, aunque te hayas convertido en arquitecto de tus propios escombros.
Este libro no te da respuestas fáciles... Porque no las hay.
Pero te deja compañía. Te deja verdad.
Te deja esa caricia invisible que no viene a borrar el dolor, sino a decirte: "míralo, siéntelo, háblale… y luego, camina con él".

Porque si algo nos enseñan las cicatrices, es que doler no es el problema.

El problema es quedarnos vacíos, dejar de sentir, renunciar al amor por miedo a su pérdida.

Y tú, a pesar de todo, sigues amando...
Sigues recordando con ternura, llorando sin pedir permiso, levantándote sin que nadie aplauda, sanando sin saber cómo, respirando con el pecho apretado y aún así... respirando.
Eso es heroico. Eso es amor puro.
Este no es el fin de tu historia.
Tal vez sea apenas el prólogo de tu renacer.
Porque las almas que han amado de verdad no se quedan en la oscuridad: tarde o temprano se encienden de nuevo, como luciérnagas obstinadas, como estrellas rotas que aún saben guiar.

Si llegaste hasta aquí, no es porque todo esté resuelto, sino porque te has atrevido a mirar tu herida sin disfraz, a darle nombre a tu dolor, a hacer de tu duelo un altar, no un calabozo.
Mereces paz.
Pero no de esa que llega porque todo se arregló, sino esa que nace cuando entiendes que no necesitas arreglarte por completo para volver a vivir.
Este libro termina aquí, pero tu camino no.

Sigue... con tus tiempos, con tus pausas, con tus vacíos, con tu historia.

Sigue… aunque solo puedas hoy dar un paso chiquito.
Sigue… aunque la esperanza parezca dormida.
Sigue… porque si algo ha quedado claro es que el amor no muere, solo se transforma, y tú lo llevas latiendo dentro.
Gracias por llegar hasta aquí. Gracias por no rendirte.
Gracias por hacer de tus cicatrices algo digno de contarse.
Con toda el alma, para ti...

FERNANDO D'SANDI

Índice

Introducción9
El lado luminoso de la vida13
Toma tu tiempo, pero sigue16
Me haces falta aquí18
Nos conviene creer en volver a vernos21
El duelo: un camino sin atajos23
Si en verdad me amas,
quédate para que me sigas amando...25
Ven a mis sueños28
Amarse con el alma31
Me quedé en ti33
Lluvia del alma36
Decir adiós también cuenta como amor38
Tu amor es grande41
Solo intento vivir43
Siempre estoy en ti45
Cuando la vida pesa48
La vida que se queda51
Que siempre puedas53
El dolor nuestro de cada día55
Hay días que no estoy para extrañar57
Hacia dentro59
Nuestro amor sigue vivo...62
Sanar es sentir...64
Nos quedamos sin pendientes66
Y aquí estamos68
De cara al dolor70
Sacando fuerza73
De regreso a la vida75
Profecías de sufrimiento77
Ausencia80
Nada te pertenece82

Gracias por todo...85
Recuérdalos con amor87
Instructivo para no morir de tristeza89
Dame tiempo91
Cuando me extrañes93
Uno crece95
Las últimas veces97
Aquí estoy99
Los rotos101
Estoy aprendiendo103
Me quedo con lo que encendiste105
Dentro de mí107
Es difícil109
Vivo para lo que todavía tengo111
Y aún así respiras113
- Amor para tu dolor115
- Estoy en duelo117
- Entre ruinas120
- Solo sucede122
- Si de algo sirve124
- Hacia adelante127
- Restauración132
- No te abandoné137
- Golpe de realidad139
- Un gran día142
- Te fuiste antes que yo144
- Son presencia viva147
- Decidirse a vivir149
- Dios… tenemos que hablar152
- Nos vemos155
- Decidirse a vivir157
- Lo estoy intentando160
- Entre el dolor y el tiempo162
- A los que siguen, aunque no sepan cómo164
- Se te extraña tanto166
- No te engañes168

Los que vivimos170
Desde que estoy sin ti172
La sombra de mi sombra174
Solo tú lo sabes176
Déjame decirte...179
Detente a mirar al cielo181
¿Cómo se le hace...?183
Si nadie muriera185
Tan solo vive188
El mundo desde tu ausencia192
Nos vemos en algún suspiro...194
Hubo un momento198
Voy de paso200
Deja de fingir202
Vas a sanar204
Te sigo amando206
El día que ya no pude más208
No... El tiempo no hace nada211
Se fue213
Deja que no entiendan216
Vivo extrañándote218
Siempre estás conmigo...220
Tuve que salvarme222
Eres tú224
Cuando el mundo lo sabe...226
El arte de fluir228
El cielo me queda lejos231
Un día de paz233
Tu duelo, tu camino235
Tu voz en mis silencios237
Te vivo239
Sentir para vivir241
Mi proceso243
Menos ausencia y más amor245
Estás... Siempre estás247
Me voy, pero me quedo249

Uno apenas vive, pero sigue amando252
Soledad no es igual a sentirse solo255
No pasa nada... Pasa todo257
Paso a paso260
La ausencia no miente262
Soy la vida... Y no te debo nada264
Todavía hablamos de ti267
¿Qué es soltar?269
Cicatrices en el alma271
Es mi deseo273
Epílogo275

CICATRICES EN EL ALMA

sanar es un trabajo de todos los días

Por: **Fernando D'Sandi**

EDITORIAL EN POSITIVO

Junio 2025 Guadalalajara, Jalisco **MÉXICO**