

Poesía interior



Oscar Manzanal

Prefacio

Poesía interior es un libro profundamente introspectivo que explora la experiencia humana desde el conflicto íntimo del alma. A través de un lenguaje intenso, simbólico y a menudo desgarrado, el autor recorre emociones como la soledad, el dolor, la angustia existencial, el amor perdido, la memoria, el tiempo y la búsqueda de sentido.

La obra se divide en tres grandes partes:

I. El alma en sí

Se centra en el yo interior, en la conciencia que sufre, duda y se rebela. Predominan la melancolía, la sensación de vacío, el desarraigo y la lucha entre razón y sentimiento. El poeta dialoga consigo mismo, con la vida, con el tiempo y con la muerte. Aparecen imágenes recurrentes de agua, sangre, noche, fuego y silencio como símbolos del sufrimiento, la purificación y la esperanza frustrada. La escritura es fragmentaria, casi confesional, reflejando una mente en crisis que oscila entre el deseo de desaparecer y la necesidad de afirmarse.

II. El alma de sí

Aquí el tono se vuelve algo más sereno y reflexivo. El yo poético mira hacia fuera: la ciudad, el amor, el recuerdo, la infancia y el otro. Aunque persiste la tristeza y la pérdida, surge una mayor aceptación del dolor como parte de la vida y del proceso creador. El amor —humano, espiritual o ideal— aparece como fuerza que hierde pero también da sentido. El final de este capítulo apunta a la reconciliación con uno mismo, simbolizada en la figura del niño interior, origen de la identidad, la sensibilidad y la esperanza.

Estas dos partes son un viaje poético por la conciencia, donde el sufrimiento se convierte en materia creadora y la palabra es el único medio para resistir al vacío, al tiempo y al olvido. Sin duda, estos primeros textos están marcados por el existencialismo, la introspección emocional y una búsqueda constante de autenticidad interior.

III. Bienestar espiritual

Esta parte es una reflexión profunda sobre el crecimiento personal, el bienestar emocional y la búsqueda de equilibrio interior. A lo largo de distintos apartados, se describe un camino de transformación basado en el autoconocimiento, la aceptación y el cuidado de uno mismo.

Se destacan ideas como la necesidad de mirar hacia dentro, reconocer errores y aprender de ellos para evolucionar. También se reflexiona sobre la importancia de gestionar las emociones, diferenciar los hechos de las opiniones y construir un sistema de creencias que aporte sentido y estabilidad.

El texto insiste en la reconciliación personal mediante el perdón, la superación de influencias negativas y la apertura al cambio. Propone mantener un equilibrio

entre mente y corazón, cultivar un diálogo interior positivo, aprender a decir “no” y dedicar tiempo a la meditación y la reflexión.

Otro tema central es la comunicación sana, la responsabilidad personal y la aceptación de la vida tal como es, sin resignación pero con voluntad de mejora.

La meditación y la relajación aparecen como herramientas esenciales para alcanzar serenidad, reducir el estrés y conectar cuerpo, mente y espíritu.

Finalmente, el autor concluye que el bienestar se logra mediante hábitos saludables, la calma interior, la gratitud, el equilibrio emocional y una vida más consciente y armoniosa consigo mismo y con los demás

Índice

I. El alma en sí

- 1.- Diario íntimo de mí.
- 2.- Vientos del futuro.
- 3.- Soledad, llanto y fuego.
- 4.- Versos revueltos.
- 5.- Sangre y lágrimas.

II.- El alma de sí.

- 6.- Poema de la ciudad.
- 7.- Sonetos.
- 8.- Agua.
- 9.- Poemas del corazón.
- 10.- Cuerpos extraños.
- 11.- La amada
- 12.- Soledades
- 13.- Hacia mí, (I).
- 14.- Para ti.
- 15.- Hacia mí, (II).
- 16.- Poema no disuelto.
- 17.- Ese niño.

III. Bienestar espiritual.

- 18.- Un nuevo camino.
- 19.- El crecimiento personal.
- 20.- Mirar hacia adentro.
- 21.- Los sentimientos.
- 22.- Las emociones.
- 23.- Juicios y hechos.
- 24.- El sistema de creencias.
- 25.- Volver.
- 26.- La transformación interior.
- 27.- Evitar las personas tóxicas.
- 28.- Abrirse al cambio.
- 29.- Mente y corazón.
- 30.- Cuidarme a mí mismo.
- 31.- El diálogo interior.
- 32.- Saber decir no.

- 33.- Encontrar tiempo para mí.
- 34.- Agradar o ayudar.
- 35.- La buena comunicación.
- 36.- Ser responsable.
- 37.- Aceptarse y confiar.
- 38.- La meditación.
- 39. La relajación.
- 40.- Caminando.

I. El alma en sí

1.- Diario íntimo de mí

Una sensación de existir
amarga
invade el pensamiento.
Quisiera ... salir del mundo,
de la conciencia de mi ser,
de esta circunstancia mía
que penetra con viva fuerza
dentro de mi alma,
forjando mi esencia.



Las nubes lloran,
sembrando la tristeza en la tierra,
y sus lágrimas
se mezclan con las mías,
sufriendo.
Las cosas se mueven,
pusilánimes,
por el espacio inmenso,

sintiendo su propio ser, que suplica,
se angustia,
grita,
revolviéndose,
impotente,
en su melancolía gris.

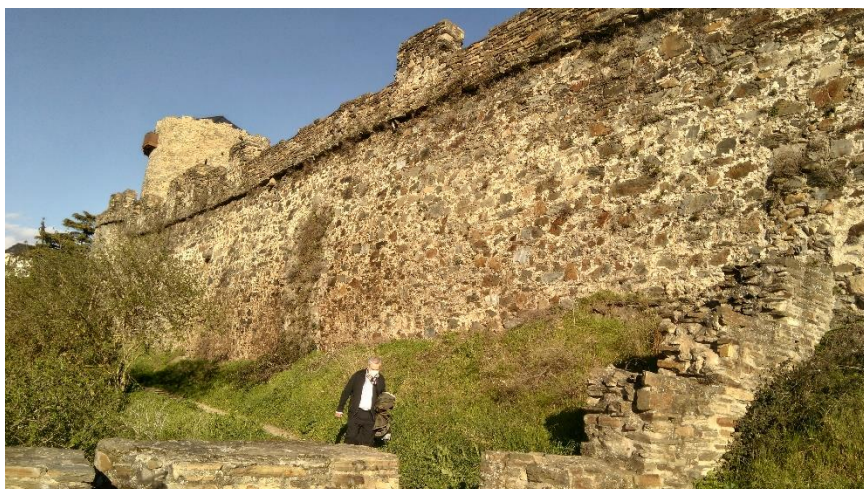
Quisiera ... que el sol de verano naciese de nuevo,
que mi vida recobrase aquel calor perdido,
que otras ilusiones, sin nostalgia, ocuparan el lugar vacío,
que todo fulgiese en mí con exorbitante fuerza.

Mas este sol es amargo,
truculento,
cruento con el alma que sufre, de la que brota sangre que hiere al alma,
y no puede desaparecer,
ni quiere,
seguro como está de sí.



Ha caído la noche.
¡Por fin, el alma encuentra la paz espiritual que necesitaba!
Atrás quedan,
olvidadas,
las sensaciones turbulentas del día gris,
los desengaños de amores imposibles en el tiempo;

y el alma,
enajenada,
se prende de sí,
escuchando, atenta y tranquila,
su propio latir.
Mira el alma del hombre al alma
Y descubre,
en sus raíces,
potencia creadora,
superación constante.
fuego de vida,
ingente satisfacción.



Eres cruel, vida,
indiferente y tierna a la vez,
como una amante caprichosa del azar.
eres cruel
y yo,
yo me rebelo.
Tan pronto,
sacas de la nada a la criatura indefensa,
y la amas,
como la abandonas,
¡ella que te quiere tanto,
que depende por completo de ti.



El alma,
sentimiento de amor,
es un mar que se desborda a otros horizontes lejanos,
que,
después de llegar,
y sentir turgentes ilusiones,
el desengaño
la obliga a volver, a ocupar sus antiguos límites.
Sufre y experimenta la nostalgia del pasado esplendor.

Tú, alma mía, no,
tú te encadenarás,
para ser dichosa, dentro de ti,
con embeleso en ti,
enamorándote de ti.
Tú eres lo único seguro en este mundo

y no consentiré
que seres ajenos penetren en tu esencia,
Para que en el tiempo sufras,
que ilusiones volubles te encanten,
para después perderte, olvidarte.
Tú eres potencia pura
del amor;
Eres savia de la vida;
no hagas
que te pierdas en la oscuridad del tiempo;
¡sobrevive con tu recuerdo!

El agua fría
cae sobre mi ser entero,
enajenándome
su gélida sensación triste.
Me abandono por completo, sin que nadie pueda evitar mi angustia.

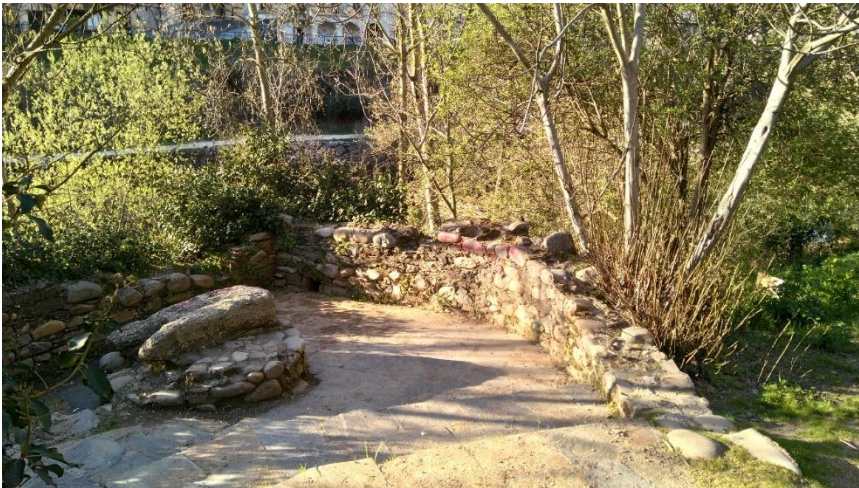
...

Y llueve,
llueve sobre mi cuerpo indefenso,
llueve sobre el alma abierta,
llueve sobre la Naturaleza gris,
melancólica,
nostálgica,
y el chapuceo del agua en la tierra,
con su insondable ruido,
me devuelve
el calor perdido del alma,
soñado,
vivido.

...



¿Por qué lo simple,
lo natural,
lo puro
se ha de mezclar con elementos exóticos,
confundiendo los sentimientos
bajo una dimensión egoísta,
exorbitante de desencanto.



Yo no estoy en mí,
ni las cosas están dentro de sí;
están
en algún perdido lugar arisco.
Necesito fuerzas
duraderas
de potencia pura,
inmensa.

¿Quién comprende en el aire el mensaje de los que a él confiaron sus
esperanzas, ¡eternas y perdidas!

¿Quién siente en el mar, en la tierra, el vivir de los que allí se sumergieron, si
son nada?

Yo lanzo al viento del futuro

mis anhelos,

mis ilusiones,

que si hoy son eso

Mañana serán recuerdos

y los recuerdos ... se pierden en la oscuridad profunda de la vida.

En los cuerpos diáfanos

penetra con viva fuerza

la mágica música,

que mueve muy fuerte el aire cadencioso.

Saltan las luces de un lugar a otro

y el ritmo fulge, está en ellas.

El espacio es vibrante

y en su seno se viven sensaciones exóticas, de explosión viva.



Quietud.
Soledad.
Silencio,
en espera de la luz.

El silencio de la angustia
rompe los lazos del mundo
y deja la conciencia intranquila,

sufriendo su propia soledad.
Esconde los efectos
y se ve a sí misma, sin ver nada,
violentándose
y partiéndose en trozos confusos de la nada.

Los ojos flotan en el aire
y me miran con su expresión horrible,
hiriéndome.
Fijos mis ojos en mí,
son, viendo mi conciencia y mi libertad,
son presencia y evasión de mí.

Mis ojos, un día, saltaron de sus concavidades
y, desde entonces, flotando en el aire,
me contemplan fijamente, me avasallan,
y me siguen siempre.
Así me muestran
la imagen fiel de mi pensar y sentir.

Como las dos serpientes a Laocoonte,
una multitud de moscas atravesarán, si detenerse, los cristales de mi ventana,
un día oscuro y brillante.
Puede ser un día cualquiera,
no hay vaticinios ciertos.



Los números me trajeron tu recuerdo.
Yo jugaba con ellos,
los entrelazaba cadenciosamente,
y tú estabas en ellos.

La revolución prende las almas
y lo especulativo
se hace práctico.
Las estructuras,
fósiles, inadaptadas pero queridas,
se deshacen.
A lo lejos camina ella.



Vuelvo en el sueño hacia atrás.
Los hechos atacan a los hechos pasados.
Mi personalidad se desdibuja.
Un tiempo nuevo ataca al viejo
y lo vence,
destruyéndole.

El tiempo ha llegado.
Todas mis ilusiones se concentran en un futuro deseado.
El tiempo ha llegado.

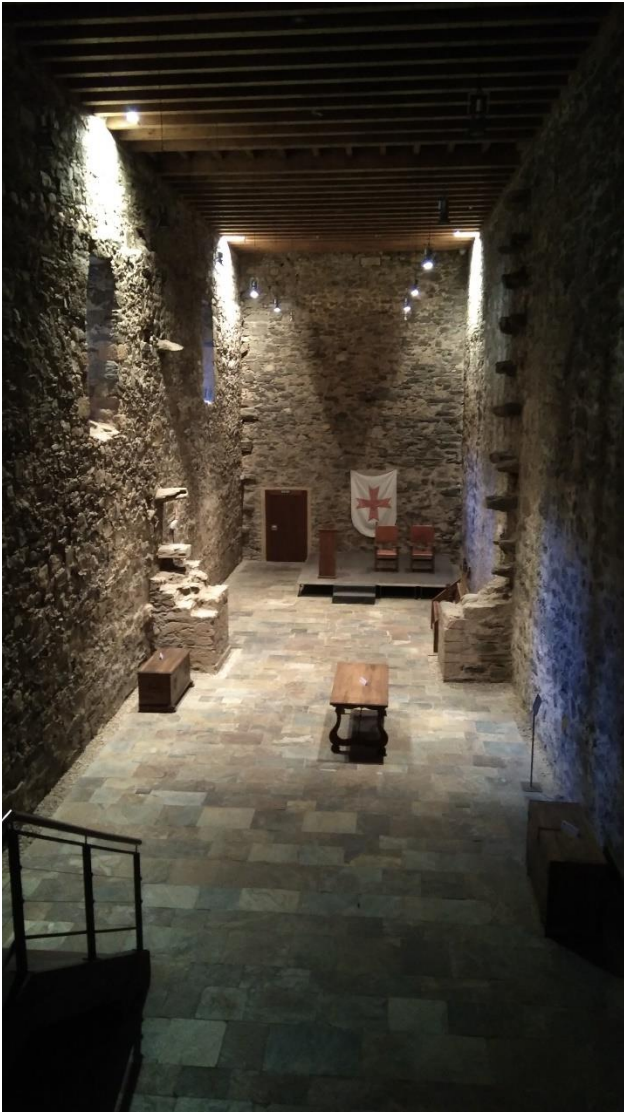


Me he perdido,
en el silencio de mi soledad.
No puedo caminar;
mis músculos se paralizan
Y mis pulmones se acongojan.
Mi corazón, un vacío de aire lo detiene.
No sé qué expresar: todo es promiscuo.

El alma está sola en el murmullo de la gente,

no comprende a los demás,
ni ella es comprendida.
El viento sopla el frío de las hojas hacia mi corazón;
y él siente,
siente pero olvida,
En un fluir sin final.
La luz se apaga:
en la oscuridad, es difícil sentir el sol.
La fuente de la vida
se pudre,
se consume,
se abrasa de tedio.
La palabra se quema,
y se hace cenizas,
Sin que el agua pura consiga impedirlo.

Llora de sangre mi corazón,
y hasta la última célula de mis pies siente mi congoja,
que sólo yo puedo controlar,
y no quiero.
Mi inspiración se apaga,
la conciencia duerme,
el mundo cae ante mí.



La noche ha venido, como antaño, hacia aquí.
El recuerdo siente el recuerdo
y mi cuerpo, en mi espíritu, estalla.
El recuerdo penetra en el futuro
y se proyecta en el espacio estrellado.
¡Qué dicha tan palpable produce!
Las sombras de la nada,
ascuas y no cenizas,
se vuelven ser,
se hacen llamas,
gritan ilusión.
Quisiera...
Penetrar en el más profundo interior de las rocas
Y contemplar desde allí, donde no la hay,
la vida,

mi vida.
Quisiera...
desde su más abstracta esencia,
construirme un edificio de ilusiones,
poseerme en mi felicidad,
Siendo el sufrimiento un estímulo de ella.
Pero no hay orden,
ni proyectos sistemáticos de dicha plena,
y la felicidad
se pierde entre mis manos.

Desde el ventanal de mi muro románico,
veo la noche en su esencia más pura,
que chilla al sentimiento.
En el silencio más profundo: ¡cuántas cosas incontables dice!

¿Podemos llegar al fin de la palabra?

He bajado a la noche fría,
negra.
Las fuertes piedras helaban mi corazón duro,
duro y descarnado,
a flor viva de piel.
Nadie estaba a mi lado,
me consumía en la agonía yo solo.
De súbito, una mano salió de la oscuridad
y estrechó la mía.



Mi alma cruza,
a través de la ira,
la esencia del cristal,
hiriéndose.
Su sangre,
bulliciosa,
grita al aire su desenfado.
No se para,
no toma conciencia;
el sentimiento la oprime y ciega;
la razón nada puede hacer.
Caen,
dentro del espíritu,
los trozos del cristal oprimido;
y su fuerza aumenta la potencia del sufrimiento,
y rompe muros.

Se vive
por el deseo,
por el ansia,
por el anhelo,
por la ilusión.

Queda mucho por hacer.
Una masa ingente aprisiona mi cerebro, lo tritura.
La angustia arriesgada
sumerge al sentimiento en un abismo insalvable.

Y tengo que salvar la enormidad de cosas duras;
y no tengo fuerzas,
y no avanzo,
y sufro la decisión.



Me he extraviado,
Y quiero volver a mí.
Las intuiciones fúlgidas,
En ocasiones sublimes,
no las quiero olvidar ni perder.
Han de estar,
rojizas y brillantes,
muy en mí.
Son ellas las que perduran.

Hoy he soñado fuerte,
real.
Y el sueño es realidad
y la realidad es sueño.

Has caído sumergido en tu propia debilidad.

Los míos se habían lanzado a la calle.

El vacío está en tu cuerpo
y también en los demás que te contemplamos.
Tu hálito se lo han llevado los vientos tenebrosos.



Saliendo a la evasión,
me he hallado a mí mismo.
En la explosión viva,
en la sensación exótica,
en la música diáfana,
en la cadencia jubilosa
me descubro a mí.
El tiempo es movimiento,
Y el movimiento es viva fuerza.

El alma, cuando está en sí misma, está regada con agua natural, fresca, pura.

Parece como si el campo todo meditase con la noche, en silencio.



¡Qué satisfacción contemplar el día gris tras el espejo del alma triste!
Las cosas se compadecen,
tienen afecto a su ser melancólico.
Mi espíritu, tranquilo, mira el mundo con sus ojos profundísimos
y está en sí,
no se va.

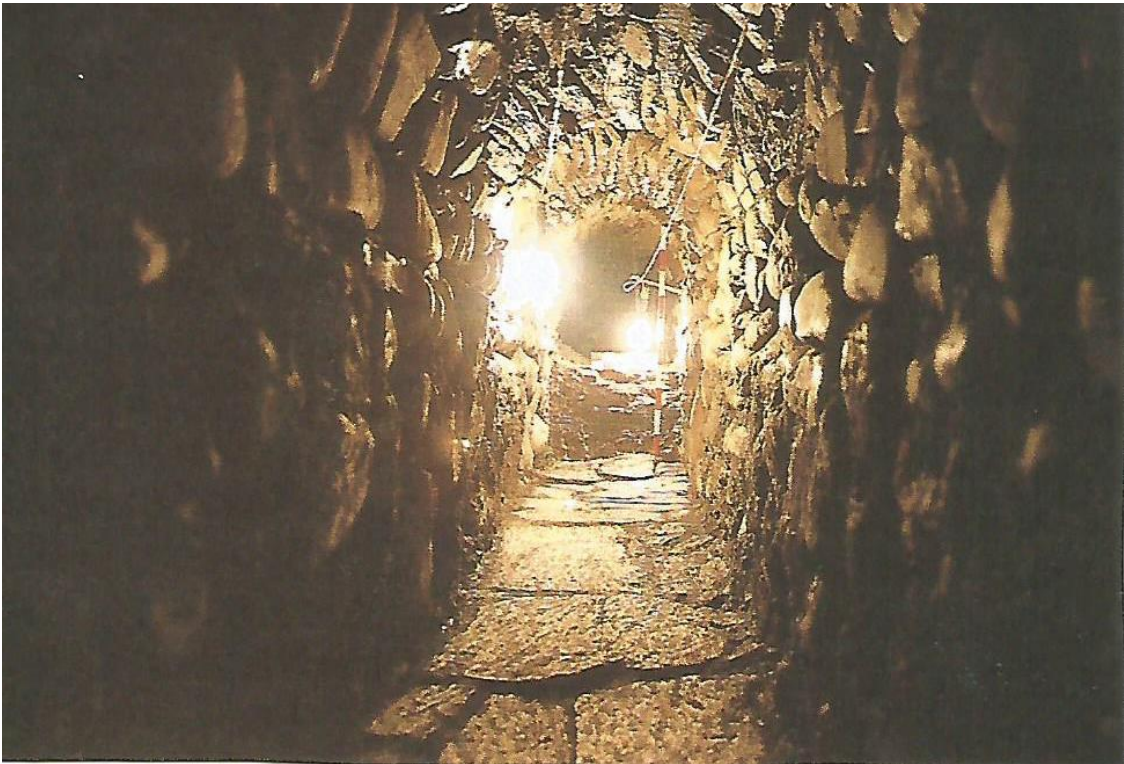
Hoy no es como antes:
mi alma, desengañada, está muy dentro de ella;
no se pierde fuera,
se posee,
siente y sufre
pero no sangra.

El amor es impaciente.
Mi corazón emana.

Las horas se marcan duras en el sentimiento,

que se revuelve impaciente.
Todo espera.

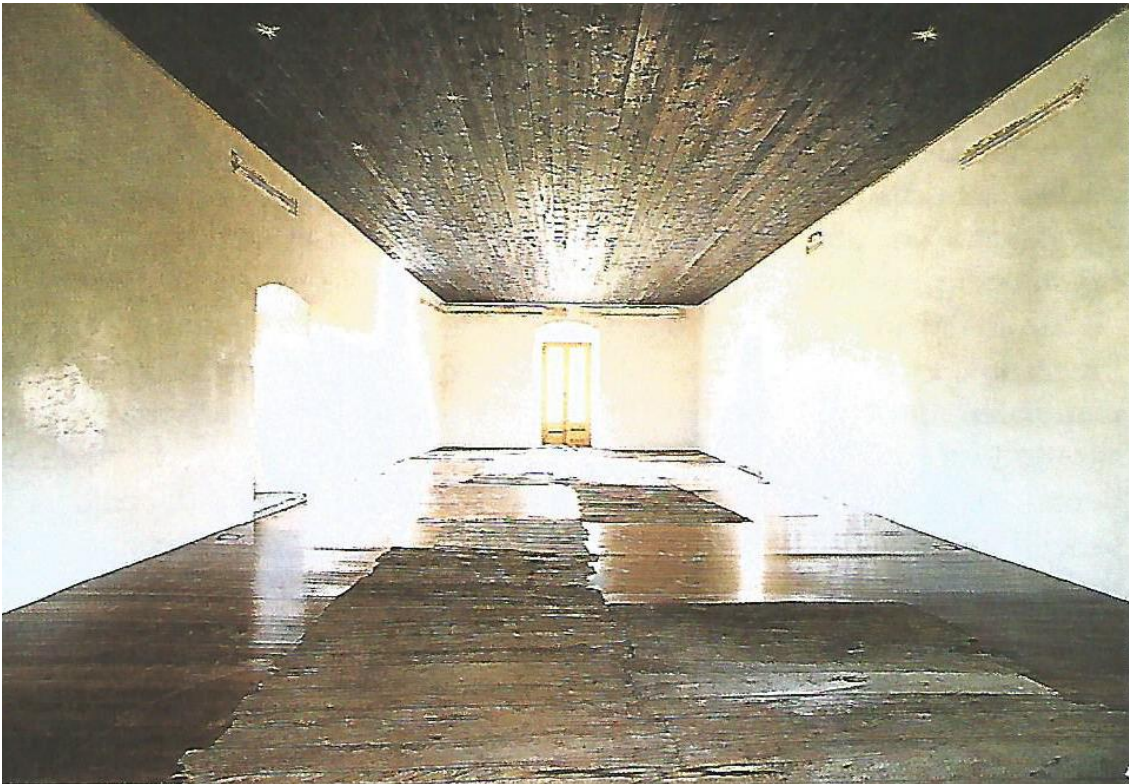
El tiempo está atormentado
por el espíritu que sufre.



Los momentos se desfiguran
por la angustia y la alegría.
No están en sí mismo;
nada está en sí mismo;
todo tiene un sentimiento puesto sobre sí.

2.- Vientos del futuro.

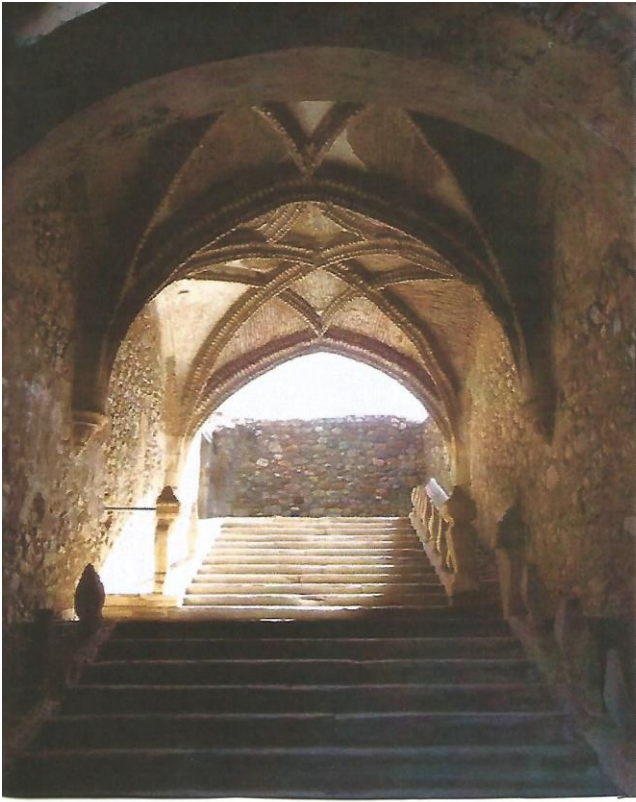
Mi soledad es lo único que poseo.
Solo,
me construyo,
me levanto de las ruinas,
me fortifico,
lzo mi bandera de la ilusión.
En compañía,
lucho,
me pierdo,
sangro mi corazón.



Siento pavor,
miedo,
angustia de ser.
¿Qué esencia propia construiré?
Mi corazón duda,
mi cabeza falla.
He de apoderarme, en este sufrimiento, de la felicidad más túrgida.

Frente a ti,
inmenso mar,
mi espíritu se vuelca en meditaciones
nítidas.

El sol de la muerte
deseca las últimas gotas de savia del hombre vivo,
y lo deja en tierra,
como las hojas quemadas del otoño.
A nosotros nos llega turbio
el fulgor negro de su pasado oscuro.
Lloramos.
Permanecemos impasibles.
Seguimos a los demás, unidos todos.



Mi alma roja
en el sol se diluye,
se contempla,
se posee, se siente fuerte.

Es doloroso y agudo el sufrimiento del sufrimiento.

Las ideas
mueven la vida y la muerte.
No son conceptos,
mera razón;
tienen consigo toda nuestra carga afectiva.
Sí,
amo las ideas;
ellas me impulsan a vivir.
En todo nuestro mudo,
en toda realidad más en sí,
flotan las ideas.
Platón...



Mi alma siembra,
en el horizonte,
las semillas de su memoria.
Frutos,
harán mi ser,
en medio de la libertad.

Las cosas se pierden entre mis ansias.
Mi cuerpo cae abatido,
llenándose de cenizas.
Mis ilusiones,
mis tristezas,
mis fatigas,
son vencidas por una luz difusa,
extraña
y poderosa.



Versos duros
del tiempo "in se"
destrozan el alma
en diminutos pedazos,
en sensaciones turbias

y confusas de tedio.
El sol inmaculado
siega el éter rojizo
en su intensa frialdad.

Yo camino,
dejando atrás
mi vida,
mi leyenda,
mi ser.

La noche verde y oscura
tiembla de tranquilidad, angustiada de diluirse
en su esencia más pura.

La vida es infinita,
ante los ojos,
y corta,
en la idea.

Las paredes están frías.
Llueve fuera.
Una joven lleva,
en su mirar triste,
su cuerpo a mi alma.

La melancolía cierra los pórticos del futuro;
en el alma se siembra una esperanza,
que no fructificará.
La esperanza es angustia,
la angustia es esperanza.



¡Organizarse,
pensar,
estar seguro de sí,
amar,
sentir!

El alma está nublada
y su ser está confuso,
en sensaciones frías.
Mas no quiere permanecer en sí,
desea trascender,
penetrar en la esencia más viva.



Nos movemos entre bellas ilusiones:

el amor,
la sangre potente,
la felicidad,
la playa,
el crepúsculo,
el sol,
el deseo,
el arte,
el estro.

El espíritu da sentido a todo:

a la vida,
a la muerte,
a las cosas,
a lo humano.
Si el espíritu se apaga,
¿qué tendrá sentido?

La expresión de la imagen,
la búsqueda de criaturas, mías,
añoradas,
alegran mi vivir triste,
solo.



Es hora de descanso,
de hallar sensaciones exóticas
para un futuro diferente, fúlgido.
Es tiempo de meditar.

3.- Soledad, llanto y fuego

Fuerza erosiva y volcánica,
sin cauces ni dimensiones,
sale de mis entrañas y
fecundará la tierra.



Vivir sin sentido
son tinieblas de la realidad.
El alma es todo,
lluvia creadora de ilusión y tristeza.

Juventud en ruinas.
Esta tarde vivida
fue de soledad,
hastío y tristeza.
El tiempo me clavaba furioso
su honda espada que me vencía.

Mil recuerdos felices,
en un sol sin tiempo,
me buscaban sin cesar.
La alegría y el resplandor surgían del fuego consumido,

aumentando mi soledad
y tristeza.

Con el frío
y el hálito tembloroso del otoño gris,
las ilusiones ya se han ido.

Llueve,
llueve sobre mi pasado frío,
y purifica mi ser.



La soledad,
frente al amor,
es potencia muy alta;
frente a sí misma,
es sombra oscura de desolación.

Quiero dejar esto,
congelar este ambiente de sangre
abierta,
abierta hacia atrás.
El pasado no es duro:

se siente.



Estoy aquí
Inmerso en mi propia soledad.
No tengo deseos
ni ansias,
ni fuego de vida.
Me consumo en mis cenizas turbulentas.

Extraño muchas cosas,
mi mundo antiguo lleno de fuerza,
con brillo en sí.
La noche está muy negra hoy,
no tiene encanto,
ni fuego,
ni luz,
toda cubierta de nubes.

Mi alma está dolorida
por la acción de los demás.
Clavan sus flechas de sangre
en mi cuerpo lánguido.
Ni en mí hallo consuelo.

No quiero pensar, que no es vivir; ni escribirme, que es enfrentarme a mí mismo.

4.- Versos revueltos.

Versos de sangre revuelta
Enturbiarán los versos revueltos.
Versos sin línea,
versos perdidos
en la melancolía honda del alma.

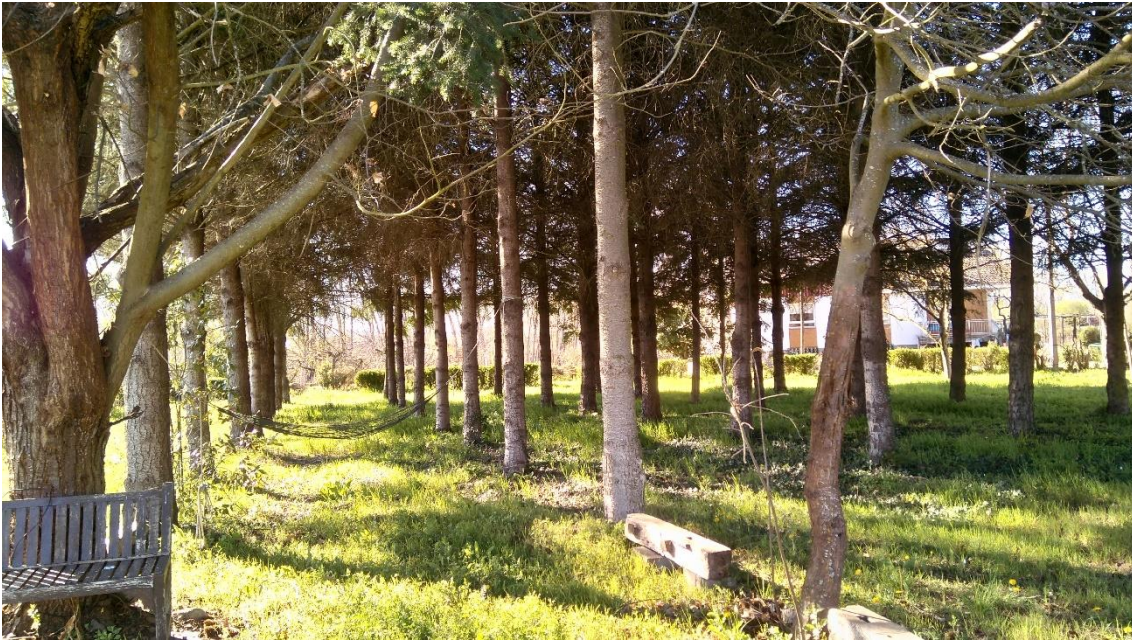
El futuro negro
desvanece negro el fulgor del alma negra.
Quiero futuro de Sol,
salir de este turbio espasmo en el que no me muevo,
salir de mi melancolía,
de mi felicidad liberada,
salir ... salir ...,
y hallar un estado ecléctico,
un río desbordante de horizontes.
No hallo lógica,
ni catarsis,
ni evasión a mi sufrir.
Todo es agua que se levanta,
me mira a los ojos,
y se va.

Hace nieve,
hace frío,
hace nieve fría
y sol lleno de sol,
tan lleno,
que es demasiado sol.
Sangre,
sangre mana de mis dedos
y de mi espíritu.
No quiero nada,
quiero la nada,
y la nada es el dormir sin sueño.

El Sol se levantará temprano
y temprana es mi vida ahora,
es todo,
es agonía, es partir lejos.

Sé gritar sin que nadie me oiga.
Pero no quiero sentir,
quiero pensar,
que no es sufrir,
quiero sentir,
que no es estar en sí.

Y ya no desafío los ojos del futuro
y ya no soy yo.
Me he revuelto
Y mis versos revueltos se liberarán pero me matarán más.
No serán poesía afuera
sino adentro.



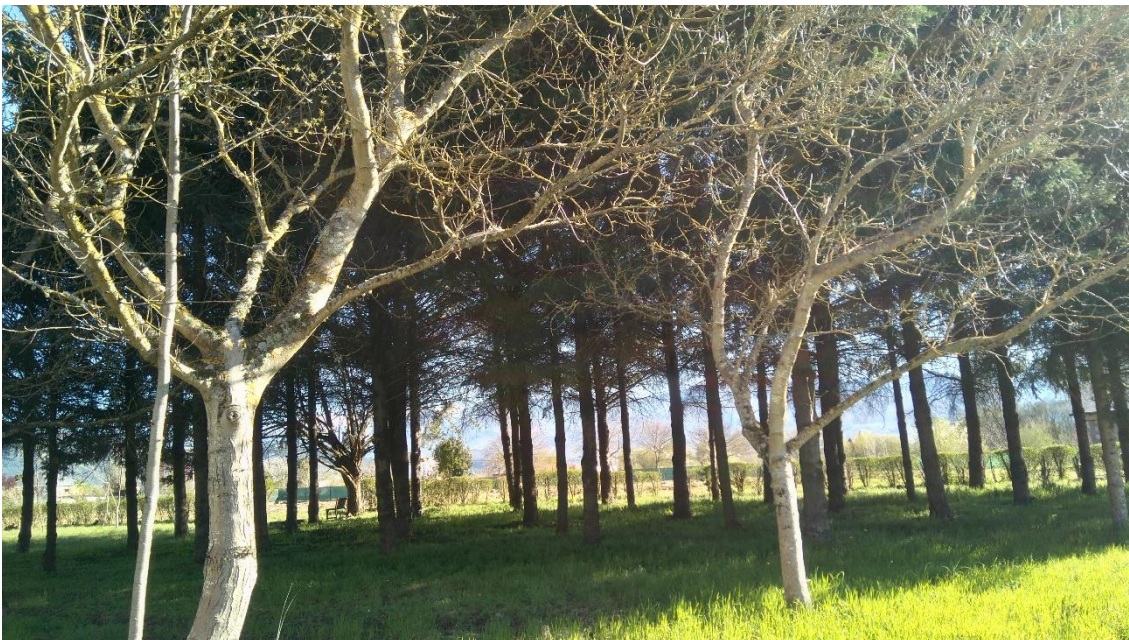
Soledad.
Soledad de cardos
y lluvia que desampara.
Soledad en deshielo solar,
soledad de tristeza,
soledad de amor,
soledad de tristeza incolora,
soledad de nubes inmóviles,
soledad fría.
Mañana volveré,
mañana cantaré,

mañana veré el calor.
Hoy no es día,
hoy se vive en zarzas
hoy no quiero.
Deseo volver
pero no revolverme.

En mi soledad,
me siento celos de mí.

Estoy lavado en ti.
¿Hay mayor dolor que querer querer?

Fuerza de noche en ti.
Besos y dientes que no son amor.
Agua para el futuro gris
lleno de sombras.



Escribir sin deseos,
sin sistema
y sin llanto.

Mis ojos no ven a mis ojos
y yo no soy yo.

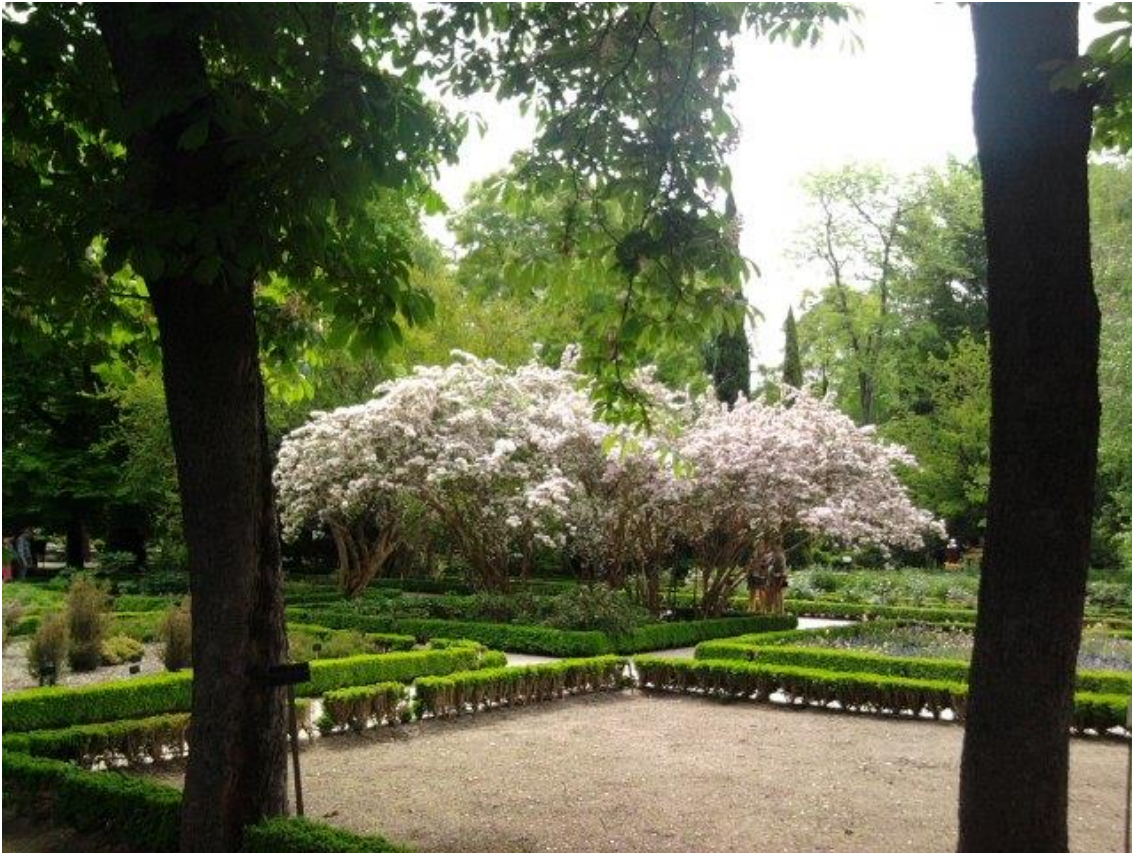
La sangre se fue
y no regresará.

Luz blanca de dos agujas
desgarra mi velo herido en ella.

Se fueron los niños
y llegaron los pájaros.
No están aquí,
son silencio mudo de crepúsculo.
Sonidos lejanos duermen
en nuestros cerebros
y no los oiremos.

El sol se levantará temprano
siempre.

Me pierdo vertiginosamente en mi propio yo
y no soy yo
y no soy tú.



Llora al cielo
y el cielo no llora.

Se marchó el sol opaco
y las casas se están cayendo negras.
No se oye nada.
Las fluctuaciones del espíritu
se pierden y gritan por los astros,
sin que nadie las oiga.

Un día perderemos todos
nuestras bisagras
y nos despeñaremos
al mar.

Se está cayendo Dios triste
sobre nuestras sombras de crepúsculo.

Y las vendas vendadas de sangre
recogen el cuerpo herido del infinito.

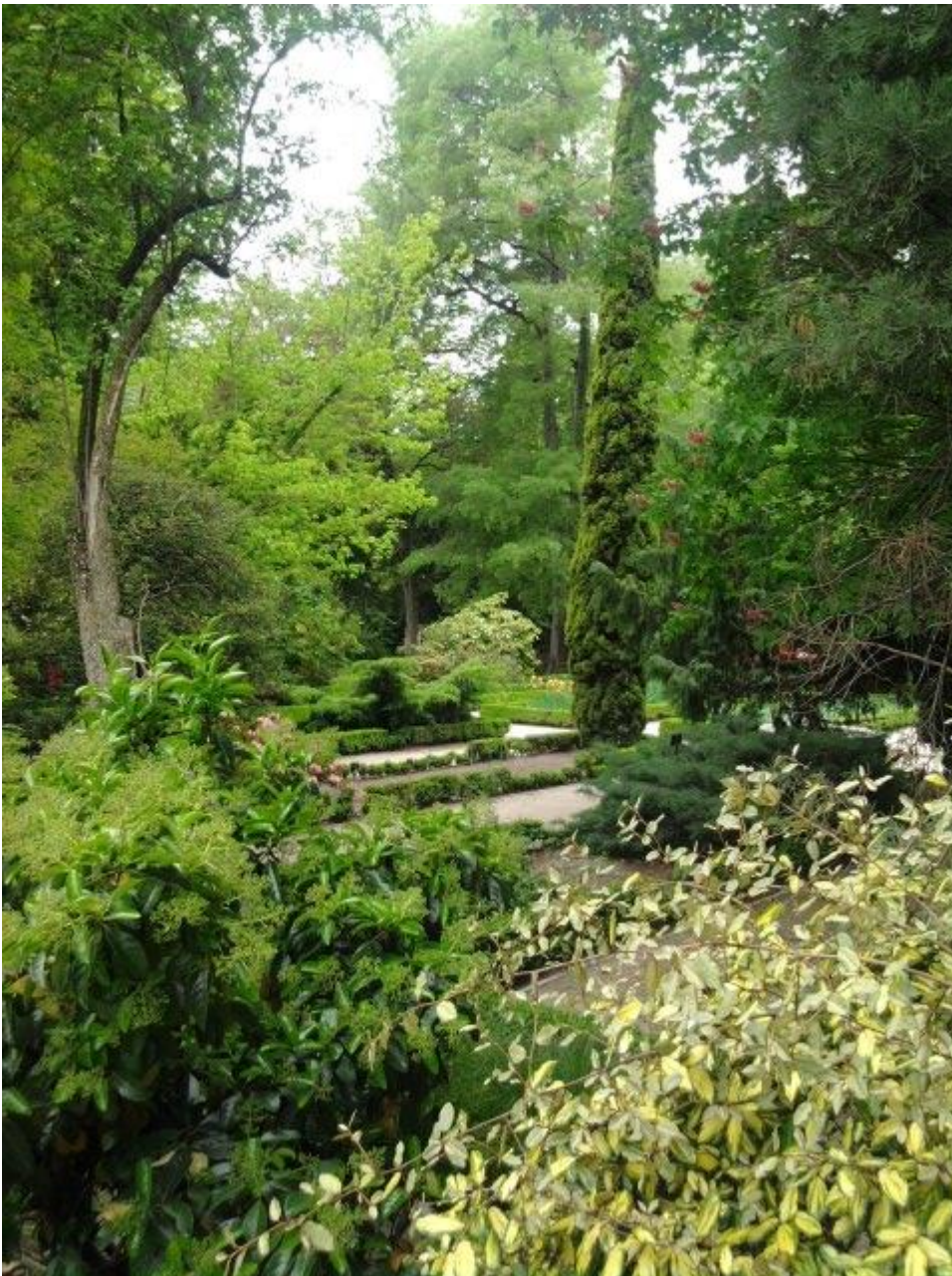


No hay ansia fuerte,
ni sol,
ni sonrisa coloreada en mayúscula.
El amor es hielo ignoto,
invisible.

Ya soy yo.
Ya vivo en mí, refulgente y dulce.
El aire en torno mío
se sofoca,
chilla a lo alto.
Cadencias explosivas
mueven el espacio
vuelto en faldas.
Ilusión.
Fuerza.

Juventud.

Hay días de verano frío,
de ardor en pie de guerra en la piel de las nubes
corporales.
Cae frío sobre mi alma.
Mi corazón no mana,
no fluye.



Me he desgastado
y no me muevo.
Me he perdido en mis raíces,
como tantas veces,
como siempre.
¿Cómo me sustentará?
No soy yo,
me debato entre hastío
y no me veo.
No resucitaré de mi fénix,
me consumiré más y más:
el agua está muy lejos,
inabarcable.

Me recuerdo;
y-o me rompo
sin tener mazos de carne
ni espíritu.



Caen los cabellos desnudos
en tu cuerpo de carbón.



Mi corazón no respira
ni redime su mar en pena.
Es duro,
es costoso,
es llanto,
es alma en sangre fría.

5.- Sangre y lágrimas

Alguna vez supe vivir,
alguna vez tuve recuerdos,
alguna vez me vislumbré soñando,
alguna vez, en fin, he sido yo.

Formas concentradas en fuego
no alivian nada primaveral.
Es otoño
y los pájaros se mueren tristes.
El agua cae y resuena
en los tejidos envueltos
de pizarra arenosa y podre.
Los guijarros turbulentos
se levantan al cielo
en cataratas homicidas.
Me se ha dado un turbio fuego
los remolinos de cabellos que chamusca.
Todo es alboroto y fiebre
de algo que enfría al alma.



Es tarde ya.
Podemos subir montañas blancas,
acariciar cuerpos hermosos,
sembrar vida de ilusión;
pero no seremos felices.
Alguien nos habrá quitado algo,
algo lo más hermoso
de nuestra juventud y vida.
Las cosas están cansadas,
la mente se hincha
y nada o casi nada vive en sueño.
Hemos dejado de idearnos,
para machacarnos pedregosos
en la más pura realidad.

¿Por qué la indomable
voluntad ha de volver
al barro de donde nació?
¿Por qué el alma
no es alma en la tierra?

El día es agua gris
envuelta en carne triste.
El tiempo ya pasó
y nos queda sólo el alma.
Nos apagamos sin querer
y dormimos entre nieblas.
Los secos árboles lloran
tenebrosos de su sueño.
¡Tú, cristal sin aliento,
acoge mi cerebro en sangre,
y redime mi espíritu,
demonio de mis venas!
Quiero ser tú, hermano mío,
esperanza de vida
y luz que sufre en el polvo,

Tú eres todo ser.

Sigue Dios lleno de fría lluvia,
vuelven los pájaros a llorar desnudos
y en el río ya no hay agua que redima.
Las espinas de mi corazón
no son corazón vuelto a la vida.

Unido a Dios
en Amor y Esperanza,
me darás alas,
me tendrás en tus huellas.



Escribir por ti,
sollozar por ti, resucitar en ti,
ése es mi posesivo canto.
¿Qué es el día,
qué la luz,
el soñar en agua
y vivir de secas rocas?
Caen los árboles turbios
por la lluvia cósmica,
y vagan por el celeste
camino de las ignotas estrellas,

matándolas.
Desnudos y con frío
temblaremos del alto mar,
viviremos bajo tierra,
estaremos entre sombras.



(I)

Estás hecho a mí,
potencia pura cristalina
envuelta en hielo frágil.

Fuerte como tú eres,
rebasas inmenso barro
en mi mente perdida,
puerta de otras ilusiones.
Ayer, aún con fuego,
hablábamos en las estrellas
del mundo seco y frío
en el que no vivimos.
Hoy, perdidos y sin alas,
todo triste está,
corrupto y viejo de formas.
¿Cómo hablar de luz ardiente
y fuego luminoso
si temblamos de la lluvia
y no sentimos en lo alto
el alto sueño de los astros?
¿Con qué sentido y derecho
desparramar nuestro tibio cerebro
en los nítidos clarines de las flores,
bien mullidas por el Sol?

(II)

El agua seca de la vida
ha cortado poderosa
el hálito puro y sublime
de tu sublime pensamiento.
Ya no puedes
ni podrás
acariciar con tus roquedos ojos
las cosas y huellas vivas,
sentido de tu caminar.

Tiemblo en la hoguera arcaica
de perderme
y perderte así.

(III)

Me dejas solo,
menos a ti,
astro interno

de apariencia desconocida.
Tengo las cosas de tu alma
y no tengo tu alma,
soledad de nubes
en tormenta sin redención.

(IV)

Los villancicos alumbran la nieve,
los cines rebosando de ti.
Tú no estás,
te has ido sin decir algo.
Sin volver,
luchas y me forjas.

(V)

Esta tarde a tu lado,
hemos vivido juntos la ardiente música
de otros patéticos corazones.
Tú me la has hecho sin saberlo
en tus tinieblas ignotas.

La estancia es ahora sótano frío
y la tarde tiembla de sol cansado
en el frío espíritu del horizonte.
Una fuerza roqueda de ascuas del ocaso
remueve tu morado cerebro
en tu negra tumba sin cipreses.
Eres sólo nada
y tu alma arde mi esperanza,
viviendo.
En el aire reposa el aire muerto de Machado.

(VI)

No quiero sollozar,
pues pensar sí puedo.

Pasar lo mismo, pensar distinto, imaginar sin alas. No es yo quien ama y no siente, quien vive y no tiembla, quien muere y no se abandona. El crepúsculo es morado, la tierra es fina, los cipreses no llueven. Pensar, todos pensamos.

Caer, no todos somos.

Es todo triste,
alma peregrina
mugrienta de sí.
El aire vibra,
sollozante en brisa
y alta soledad.
Llorar es nada,
fugaz tormenta
de otros suspiros.
Terrible es vivir,
soportar el frágil aliento
perdido y sin colores,
Mirar muy adentro,
dura quimera ignota
que no es amor.
El vivo tesoro del alma,
pétrea lluvia lejana,
introducida sin deseo.
Vivimos sin pensar,
pensamos sin querer,
morimos sin cerebro.

II. El alma de sí.

6.- Poema de la ciudad



Iba solo a la ciudad
vieja. Ya todos bajaban
de sus cabezas brillantes.
Había las mismas casas,
los mismos bares y calles.
Mi alma -fuego de nostalgia-
subía a su mente negra.
Todos los niños jugaban
en mis ojos de recuerdos.
Volvía a pensar y sentir
lo mismo, pero con lágrimas,
lágrimas de pesadumbre,
de ríos y de montañas.
Y yo estaba allí, con sangre
de vida, de luz y savia.
La ciudad no cambiará
y tiene las mismas llamas

de espíritu en mis recuerdos.
La ciudad vive, tiene alas.
Tomé las fresas de Bergman
y vibrando fui a la cama.
En mi niñez. Volví atrás
y sufrí mi soledad lánguida.

7.- Sonetos



(I)

Tu imagen está esculpida en mi cara
a fuerza de amores y olvidos duros
y tu semblante limpio sigue puro
en mi alma de fuego, que en ti se para.
Tú me deliras y en las hondas varas
de tu cuerpo de mujer no me curo
de ti, ni puedo verte, ni perduro
en tu corazón blando de hulla rara.
Nuestro tiempo ya no existe: el viento
se lo llevó en su carro tembloroso
de alas veloces, y no volverá.
Mi alma sólo tiene sentimiento
para ti, piensa en ti, y en tus hermosos
cabellos su agua dulce sembrará.

(II)

Tú ya no estás, mas tu nombre de río
espiritual me revive los lazos
de agua que bebimos en tu regazo

de amor poderoso sin sed ni frío.
¡Tú ya no estás!, te has ido y te has llevado
la sangre de mi blando corazón
y la savia de mis felinos ojos.
Lloro al tren en el que te has marchado,
alejo mi vida, mi alma y razón,
y voy a mi tumba sin tu sol rojo.

(III)

La tierra se ha cubierto de nieve
y los cielos rebosa de negrura.
Así tú y yo, en la turgente espesura,
saldremos de nuestra caída leve.
Mi corazón suspira mas no mueve
la savia viva de tu carne pura
ni revive de nuevo tu figura
alta y sutil en mi sangre que llueve.
Nada unirá de nuevo nuestras llamas
ni habrá suspiros secos en el aire
ni lágrimas fúlgidas en la mar.
De nuestros cuerpos quedarán escamas
turbias y podridas por el donaire
de amarnos, y no podremos llorar.

8.- Agua

¡Agua cristalina en mis ojos claros,
agua sin agua en mi carne sin carne,
agua de fuego en mi corazón abierto,
agua, agua, agua!

El manantial puro y sereno de la tierra
viene a mí en mi sed de cristal,
viene y me ahoga la sed que te tengo
y me da sed.

Agua pura, quiero agua, pido agua
envuelta en aire y sin aire.



9.- Poemas del corazón



(I)

Me invades toda tú,
alma diminuta de tinieblas.
Llenas poderosa tus negros ojos
y no llamas en mi pecho desconocido.
Estás y no estás,
en mis manos partidas
por tu sangre cruel.
La noche de piedras
me espera, cual martillo
ingrato hecho de rocas.
En ti podía cantar,
te amaba, y te adoraba
tu templo henchido de mujer,
lago cristalino de poesía.

¡Tú, y tú, mujer que no eres Dios!,
¿por qué sufro y sollozo
mis estrellas vertidas en tu ser,
muriéndose?
Las campanas del Sol llegarán a nuestro río,
y no serán campanas,
días soñados que el tiempo apedrea.

(II)

Noches o días,
turbios amaneceres que no fueron
almas amadas.
Tú eres llanto, agua
divina que no apaga la tierra.
Niebla y silencio envuelto
en placenta incólume por sangre gélida.
Leer tus ojos, alzar tu cuello,
esperar tu hálito. Tú
eres río, mar, noche y luna.
Como piedras, como huesos,
como losas tendidas en el acero del tiempo.
Así, así ... alcanzando la
lluvia imposible de un futuro ignoto.
Aire, luz, alba perenne

y crujir efímero.



10.- Cuerpos extraños

Los cuerpos extraños
entran en el organismo
y molestan,
impiden su normal
funcionamiento.

Conviene mantener
la calma
y no empeorar
la situación.

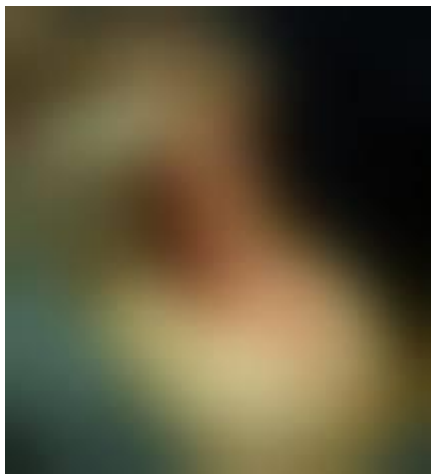
Debo ante todo evitar
complicaciones
y proteger
mi vida.

Y sí, hay cuerpos extraños
perdidos en la vida,
como espinas pequeñas
de una vieja herida.

A veces son objetos,
otras son recuerdos
que se esconden
detrás de la mirada
y dejan cicatrices
en el alma fatigada.

Pero el tiempo extrae despacio
la pena y el temor,
y los cuerpos extraños se alejan
como hojas silenciosas

que el viento arrastra.



11.- La amada

Ella camina lentamente,
y en silencio florece su voz.
Ella tiene en sus ojos
Luces de un cielo brillante
y en sus manos
huellas
de un tesoro escondido.
La amada es
el río que nunca se detiene,
la estrella lejana
que viene hacia mí.
Su sonrisa rompe sombras
y enciende el corazón.
Las flores parecen despertar
cuando ella está aquí
y su nombre queda escrito
en mi mente
con escritura coloreada
que me exalta
y me hace feliz



12.- Soledades

Soledad es morir de recuerdos,
de vagas sombras que nos alumbran,
agua o viento que regenerara
un triste hálito ya soñado.

Vuelvo a ti, cuerpo de lluvia,
no regando tu mirada,
ni ese tu espíritu nuevo
que cruzó mi ente dormido.

Soledad eres tú, bálsamo,
son los demonios que huyen,
que me aman en ceniza,
revolviéndome turbio.

Vivir es tiempo,
murmurar pulmones secos,
oír tu voz y oírte,
soñar después como ascuas.



13. Hacia mí, (I)



Cuando tu capa negra se extiende
y tus manos bailan nuestro idioma.
Cuando los labios silencian o gritan
y el espacio se hace agua.
Cuando caminas hacia lugares inhóspitos

que ni un viento conoce.

Entre verdes y llantos,

siempre presente,

siempre eterna.

14.- Para ti.



Para ti, que conoces el sabor del fuego y del poema.

Como cristales, aguas,
o vientos de la mañana
que rodean la luz.

Como sonidos presentes
que emanan pensamientos
abiertos como ventanas.

Como cuerpos que se respiran,
susurrándose aire,
esperándose en silencio.

Como esporas que se unen
entre árboles o sombras
de una soledad no oculta.

15.- Hacia mí, (II)



Para ti, que entiendes la vida.

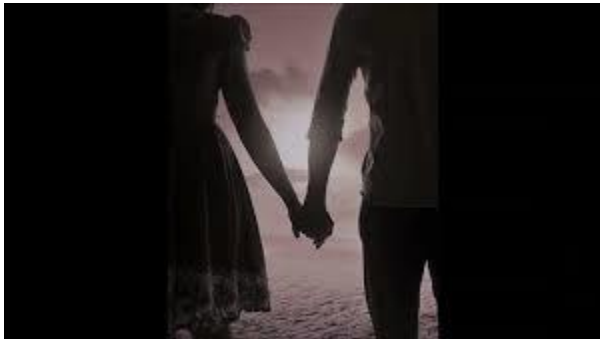
Ya no hay soledad ni esporas,
sólo lucha: vida.

Salimos día a día de la niebla,
hemos traído nuestro Sol
a nuestra casa.

Y entre nieblas, sol y temple:
vivimos y seguimos.

Y otra vez habrá fruto,
otra vez brillaremos,
otra vez seremos nosotros.

16.- Poema no disuelto



Líneas no disueltas
que hacen tiempo perdí,
u olas que retornan
sin sueño o esencia.

Surgen nuevas ideas o un nuevo mundo, madera que sustenta inauditas formas distintas que desconocen el pasado olvido.

Del roble ya algo maduro nace una criatura que crece y se conforma, me refresca, me exalta y me anima.

Es un hálito de agua
que vivifica y me hace vivir,
chorro de luz
de una melodía suave.

El pensamiento se hace hueso cuando no hay luz de agua que lubrifique el tiempo no imaginado.

No es posible despedirse de un adiós que hace tiempo olvidáramos. Vuelven ahora, pues, viejos momentos de numen que alimentan una inspiración, ya conocida y estimulante. Esa elevación nos acerca a los seres divinos que ya fueron.

17.- Ese niño.



Ese niño que mira
por la ventana
y refleja su genio
y su sentir.

Ese niño que coge
tu mano,
te llama
y se ríe.

Ese niño que te hace ser,
que te mueve,
que te traspasa.

Ese niño,
tú, nosotros,
su hermano,
el hogar.

III.- Bienestar espiritual



18.- Un nuevo camino.

Espero encontrar algo valioso,
algo que me permita,
esforzadamente,
alcanzar un bienestar personal,
una plena autorrealización.
Busco la relajación,
los hábitos saludables,
para hallar
la ataraxia del espíritu.

19.- El crecimiento personal.

La situación es confusa,
desordenada.

Quiero avanzar
hacia lo mejor de mí mismo.

El trayecto es personal
y estoy convencido
de mi propia renovación.

Quiero y debo
concentrarme,
reflexionar,
seguir una senda
que otros ya han comenzado.



20.- Mirar hacia adentro.

La introspección supone
la aceptación de mi fracaso,
de los fallos cometidos,
y sí, también la autocorrección.
La idea es de cambiar
hacia lo bueno,
de alentar mis expectativas,
siempre, eso sí,
desde bases sólidas.



21.- Los sentimientos

Mi pesimismo

o mi optimismo conforma mis ideas,

Como decía el sabio vasco,

cuyo

Sentimiento trágico de la vida

marcó una época.

Quizás podamos ir más allá

y pensar,

por ejemplo,

que el sentimiento es un pensamiento

vinculado a la emoción.

¿Sabremos gestionar

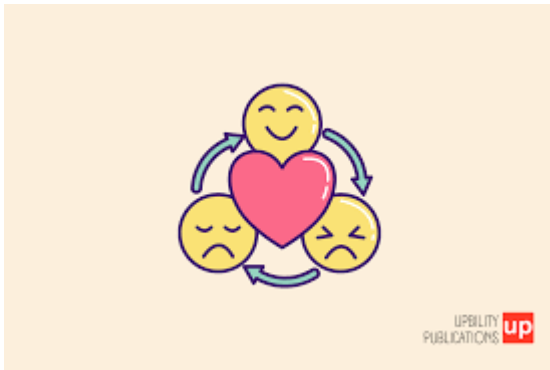
lo que llamamos

inteligencia emocional?



22.- Las emociones

Los sentimientos,
sabemos,
se vinculan a las emociones.
Debo observar desde fuera
mis pensamientos
y mis emociones.
Y debo aceptar esas emociones
y,
con paciencia,
dejar que se vayan.



23.- Juicios y hechos

Un juicio

es una opinión subjetiva

mas un hecho es un suceso objetivo.

Lo que oímos,

decía Marco Aurelio,

es una opinión,

no un hecho.

Lo que veo es sólo una percepción,

no una realidad.

Claudia Osborne pensaba que

un hecho no provoca discusión,

Pero sí una opinión.

Hay, pues,

tantas realidades

como nosotros mismos.

Anaïs Nin decía

que vemos las cosas como somos,

no como ellas son.



24.- El sistema de creencias

Es verdad,
es muy posible,
que tener un sistema de creencias
nos aporte felicidad
y bienestar.
No tenerlo
podría implicar lo contrario,
o sea,
desasosiego
y preocupación.
Debo tener confianza
en algo,
conservarlo,
cuidarlo
y valorarlo
como se merece.



25.- Volver

¡Ay,
viajar en el tiempo,
ir hacia atrás,
descubrir
al niño que fui,
que todavía vive en mí,
En mi interior!
Inicio el viaje
como padre,
o como segundo padre de mí mismo,
y me ayudo,
me veo mejor,
soy más abierto,
más ordenado,
más eficaz.



26.- La transformación interior.

Todo empieza por el perdón,
por perdonar a mis seres queridos,
para,
finalmente,
perdonarme a mí mismo,
y pedirles perdón.
O mejor al revés,
pues quiero mucho a los míos,
y ahora ya no están aquí.
Y les pido que ellos me perdonen a mí.
Ese es el camino,
la vía de la reconciliación,
del despegue de
nuestra transformación interior.



27.- Evitar las personas tóxicas.

La tarea es difícil.

debo despegarme

de esa gente

que presenta una fuerte carga

de negatividad.

Ellos entorpecen mi camino,

ponen cepos

en las ruedas

de mi vehículo.

Sólo debo fijarme,

no en lo que ellos dicen,

sino en lo que hacen,

o me hacen.

¿Cómo puede hacerse?



28.- Abrirse al cambio.

No es nada fácil.

Esto supone

dejar atrás

lo que ya no sirve, lo que ya no es útil.

Debo perseguir proyectos

que me apetezcan

pero que me sean útiles,

que sean razonables

Y que me mejoren.



29.- Mente y corazón.

Debo seguir
las indicaciones
de mi corazón.
Éste me hará ver
la realidad invisible,
la que no está presente,
la que es interna
y profunda,
como así decía “El principito”.
La mente me dirá
lo que es razonable,
lo que es posible,
incluso lo que es más conveniente.
El corazón me hará sentir,
me impulsará hacia adelante.
Lo justo sería
que mente y corazón
obrarán en sintonía,
en pleno equilibrio.



30.- Cuidarme a mí mismo.

Debo dar lo mejor de mí mismo,
no lo accesorio,
sino lo principal,
lo que realmente importa.

La energía
que doy a los demás
deber ser una inversión
productiva
y ésta tiene que volver hacia mí.



31.- El diálogo interior.

Este diálogo me aporta
una poderosa energía propia.

De ella,

en gran medida,

depende mi bienestar.

Si quiero que esa energía
sea abundante y provechosa,

el diálogo interior

debe ser

positivo.

Soy básicamente

imperfecto,

pero incluso

puedo aprovechar

esa imperfección

para mejorar

y evaluarme

constantemente.



32.- Saber decir no.

Es muy difícil,
pero si quiero fortalecer
mi carácter,
no puedo
crear situaciones
que me hagan daño.
En ese preciso momento,
debo apoyarme en
mí mismo,
amarme,
abrazarme.
En mi cerebro,
el cariño propio
y el ajeno
son iguales.



33.- Encontrar tiempo para mí.

Necesito

un tiempo de meditación
para pensar en mí mismo,
en mis necesidades,
en mi manera de ver el mundo
y la vida.

El momento

puede ser corto,
pero sí constante,
diario,
haciendo hueco
en mi quehacer habitual.



34.- Agradar o ayudar.

Al agradar,
intento dar lo mejor de mí,
con la idea
de que remotamente al menos
se me devuelva algo
de la energía que envío.
Sin embargo,
ayudar significa
que el viaje es sólo de ida,
sin esperar recompensa
Si puedo elegir,
casi prefiero
la segunda opción.



35.- La buena comunicación.

Quiero

exponer mi opinión

con la máxima humildad

y debo interpretar bien

los mensajes

de mi interlocutor.

También debo controlar bien

mis emociones

E interpretar bien

los mensajes de la persona

que tengo enfrente.

Debo evitar también

la culpabilidad,

ajena o propia.



36.- Ser responsable.

Ser responsable significa aceptar la vida que me toca tal como viene e intentar superar las dificultades, sin estar lamentándome continuamente y de forma baldía, por muy injustas que puedan ser las situaciones.

Debo, pues, hacerme cargo de aquello que pueda controlar, y adquirir las destrezas que necesite, haciendo los cambios convenientes y dejando de lado lo que no necesite. Intentaré llegar así a mi yo profundo y estar en paz conmigo mismo.



37.- Aceptarse y confiar.

Debo aceptar la vida
tal como es

y,
lejos de la resignación,
ir desprendiéndome
de aquello que me molesta.

Así trabajaré
para una vida mejor,
aunque no sea
la que hubiera querido.

La vida es un don que recibo,
sin derecho a ella expresamente.

Y mi obligación, por ello, es darle sentido,
observar bien las circunstancias,
para que éstas me indiquen
el camino a seguir.

Por último, debo confiar,
primero en mí,
y luego en los demás,
esperando
que lo mejor salga de mi interior
y me dé una vida plena
y auténtica.



38.- La meditación

La práctica de la meditación

Debe ayudarme

A mejorar mi autoestima,

A abrirme positivamente

A los demás,

A potenciar

Mi energía psíquica y vital.

.....
Lo importante, a veces,

No es el qué

Sino el cómo,

Aplicando una metodología

O manera hermosa

De esta forma, fácilmente,

Mis acciones serán mejores.

Debo encontrar

encontrar un ambiente seguro

y realmente espiritual

que me permita abrirme

y desplegar la energía

que llevo dentro.

Es importante

acostumbrarme a observar

sin juzgar precipitadamente,

intentando ver la realidad tal cual es,

sin condicionantes.

Puedo respirar profundamente,

irradiar la luz interior que brilla

y se extiende para celebrar

mis latidos y el latido de la vida.

Una cualidad
es ser natural
y espontáneo.
Esto supone
aceptar
lo bueno de la vida
y buscar siempre la sencillez,
la explicación clara,
la iluminación desde la sombra.

Vivir de forma espontánea significa
vivir desde el corazón,
usando la mente
pero evitando
que ésta me use a mí.

Buscar la armonía es
solucionar mis propios conflictos internos,
sacar desde dentro mi sabiduría propia,
fluir, en definitiva, con la propia vida.

El camino que debo seguir
es el de las emociones hondas
y profundas
que renuevan la energía vital.
Es algo así
como tratar con fuego
pero sin quemarme,
beneficiándome, en cambio,
de su luz
y de su calor.

Debo apreciar mi propio cuerpo,
instalarme en él,
quererlo.
La mente no debe dejarse llevar

por pensamientos negativos
y, en realidad puede hacer mucho
para no enfermar.
Mi cuerpo no es sólo mi hogar,
mi lugar de descanso,
es también mi herramienta para actuar,
para conseguir cosas.

Instalarme en mi cuerpo
es sentir y canalizar debidamente
mis emociones,
viviéndolo plenamente.
Llego a descubrir que
el cuerpo es pura energía,
energía que busca la plenitud
como meta vital.
El viaje supone unas fases:
emoción,
deseo,
poder
y finalmente amor,
comunicación,
claridad
y sabiduría.

Decía Gandhi que no basta con amar
sino que hay que hacerlo con sabiduría.
La mente ha de ser iluminada
con el poder del amor que une,
integra y complementa.

La fusión entre espíritu y materia
debe hacerse aquí, ahora.
Debo vivir la plenitud del presente.
Conviene liberarse del pasado,
de los miedos
y de los malos recuerdos,

pero también del futuro,
de las expectativas que no nos dejan vivir.
Me viene bien meditar para sosegar la mente,
para controlar su continua agitación.

La experiencia global
ha de ser de agradecimiento a la vida,
al mundo,
a las personas que amamos.
Ha de ser un sentimiento profundo
que se extiende
y que me aporta la energía que necesito.
Esta energía me da salud, fuerza y vitalidad.



39. La relajación

La relajación es una buena terapia que necesito para afrontar con éxito las dificultades de la vida diaria.

De alguna forma

la relajación es un reencuentro con la paz y el sosiego.

Así entendida, la relajación me ayudará a superar el estrés

y será para mí un auténtico manantial de energía, de salud y de sosiego.

De este modo fortaleceré mi carácter, y obtendré la calma necesaria para prevenir trastornos.

Entraré, pues, en un ámbito de equilibrio, de paz,

de sosiego

que contrarrestará la vida estresante que suelo llevar.

La relajación es sin duda una muy buena terapia emocional y me sirve de reconciliación conmigo mismo y con los demás.

¿Qué me aporta la relajación?

Estos beneficios, entre otros:

conocimiento de mi propio cuerpo.

-Menor tensión física y emocional.

-Disminución de la cantidad de adrenalina en la sangre.

-Desarrollo de la atención mental y de la concentración.

Constantemente me enfrento a desafíos.

Para ello, mi organismo actúa poniéndose en estado de alerta y moviliza más aquellos órganos

que sí activan una respuesta.
La relajación me permite
descargarme de mis tensiones
reconduciendo mi cuerpo
a un funcionamiento normal.

La motivación es muy importante
y debo escoger palabras
que me digan algo,
palabras como *equilibrio*,
serenidad,
calma.
Al mismo tiempo debo escoger
frases personales, frases del tipo
“me siento bien”,
y así apoyándome en su significado,
alcanzaré mi paz interior.
Debo sin prisa
pero con constancia
para alcanzar
mi meta de serenidad.

Tengo que escoger
el momento del día más oportuno,
aquel en el que no tenga
ni nada urgente que resolver.
Por la mañana
desarrollo más la voluntad,
por la tarde elimino la fatiga
y la tensión acumulada.
El lugar elegido
debe cálido,
confortable,
silencioso,
con luz tenue,
bien aireado.

Procederé siempre
con mucha lentitud y suavidad,
sin ir mucho más allá de
mis posibilidades.

La respiración es muy importante.
Es de hecho un puente entre la mente y el cuerpo.
Si la sé utilizar bien,
conseguiré relajarme
y sentirme mucho mejor.
Cuanto más lentamente respire,
más sedante me resultará.
Al inspirar puedo pensar
que me entra energía,
calma,
serenidad;
y al exhalar puedo imaginar
que expulso la agitación, la ansiedad
y el abatimiento.
Todo ello intensificará
el carácter relajante de
mi ejercicio.

Para relajarme bien,
debo poner en contacto
mis ámbitos físico y mental.
Aprender a relajarme debe enseñarme
a aflojar y desbloquear todos los músculos, pero también debo conseguir
apaciguar
mis emociones.
La relajación,
que es un estado de comunión entre cuerpo y mente,
es también el umbral de un estado
aún más profundo,
el de la meditación.
Éste es el camino que conduce
a mi yo real, a mi interior.

Para la vida diaria necesito
grandes cantidades de energía
que mi organismo obtiene de un profundo descanso, una adecuada relajación,
una respiración correcta
y una sana alimentación.
De todas esas fuentes energéticas,
el sueño y la relajación son
las que consumen menos energía.

Para una mayor relajación,
Puedo echarme sobre la espalda,
con las piernas un poco separadas
y los brazos descansando sobre el suelo,
a ambos lados del cuerpo,
un poco separados de él.
Cerraré los ojos
y respiraré pausadamente por la nariz,
concentrando la mente
sólo en mi ritmo respiratorio,
a ser posible de tipo abdominal
(hinchando el vientre).

Es muy positivo visualizar imágenes mentales
que me evoquen un sentimiento feliz.
Esto me va a proporcionar la serenidad necesaria para volverme hacia mi
interior
y relajarme profundamente.
Cualquier visión que me produzca
un sentimiento de sosiego
es válida: un bosque,
una montaña,
el mar,
un paisaje.
Muchas veces
me concentro
en el recuerdo de la playa de Bastiagueiro (Coruña), de pie,
mirando hacia el sol al atardecer,
con los ojos cerrados,

recibiendo su luz,
su calor,
su energía.



La relajación integral permite estirarme
y adoptar la posición de cuerpo inerte.
Las piernas y los brazos están descansando,
sin ejercer ninguna presión,
con los ojos cerrados,
la respiración lenta y pausada.
Por último, el ambiente será cálido,
sosegado y
tranquilo.



40.- Caminando.

He hecho un camino
en busca del bienestar personal,
de aquellas claves
que me hacen sentirme bien.
He revitalizado
mi sensibilidad,
mi energía,
mi yo interior.
He sabido, por fin,
relajarme,
motivarme para ello,
manteniendo siempre hábitos saludables,
hábitos relajantes.

