Habitaciones del alma



Índice

Metanoia	**1.**
El Ave que te acompañará	**2.**
Sendero de sueños	**5.**
No me sueltes	**7.**
Mi animal favorito es el cielo	**9.**
Un igual fuera del mar	**11.**
Fiesta de lamentos	**13.**
Una, otra, tras otra	**15.**
Errabundo jardín	**17.**
Gusano mental	**19.**
Libre albedrío	**21.**
Eso nada más	**23.**
Ironía social	**24.**
Lejanía presencial	**25.**
Los cerezos se sueltan.	**26.**
Un jardín interno	**27.**
Palabra escrita, no oída	**28.**
Do we?	**29.**
Mi tiempo no espera	**31.**
Carga que avanza	**33.**
Uno más entre los muebles	**35.**
Selva local	**37.**
Ambrosía	**39.**
Ella y yo	**41.**

-Luna War-

Renacer en la oscuridad **44.**
Es extraño **50.**
Vacío físico **52.**
Reflejo verdadero **57.**
Dolor de edad **60.**
Sonrisa lejana **64.**
Pieza de otro rompecabezas **68.**

-Ma. Del Carmen-

La distancia **73.**
Una vez más **75.**
Late **77.**
Contigo **79.**

-Danna Abad-

Metanoia

-El ave que te acompañará-

Entre la bruma y la pluma
un capullo se vislumbra.
Una avecilla de emociones,
esperando quien la adore.

Es un ser sentimental.
Un cuerpo celeste,
una avecilla incongruente,
y aún así es vital
cual rima al juglar.

La avecilla ilumina.
Encandece azul celeste.
Arderá, siempre que su artista
no la deje descuidar.

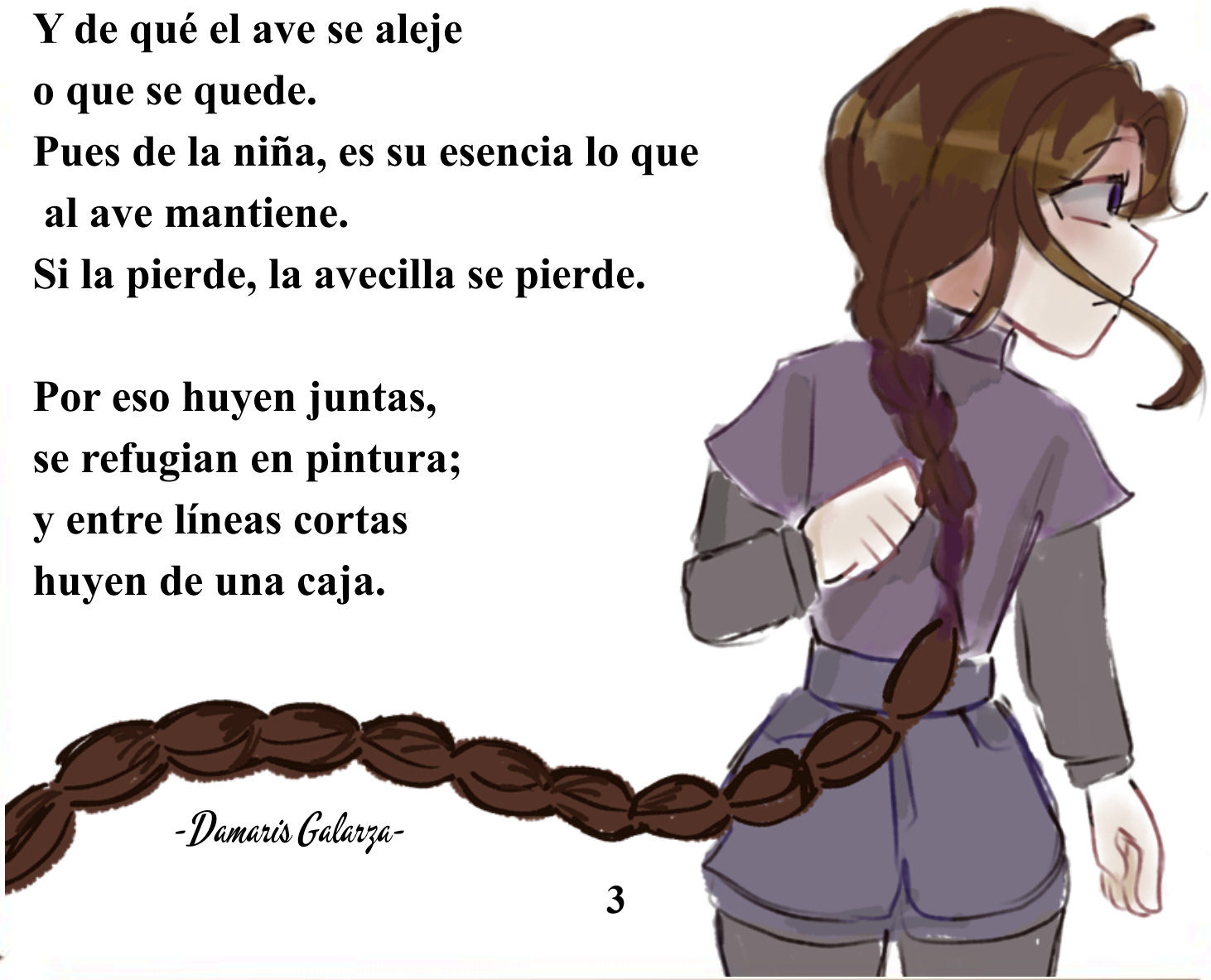
Esa avecilla encontró una dueña
que al guiar su alma vuela.
Junto a su niña con el viento danzarán
y pensamientos torrentosos domarán.

La avecilla con ella caminará
le enseñará a volar sin alas,
a hablar sin palabras.
Y le enseñará a sentir, a sentir con alma y no
solo con palma.

Tranquila niña,
tu ave crece, es normal tú también crecerás.
De ti depende
de si la llamas, de si viene.

Y de qué el ave se aleje
o que se quede.
Pues de la niña, es su esencia lo que
al ave mantiene.
Si la pierde, la avecilla se pierde.

Por eso huyen juntas,
se refugian en pintura;
y entre líneas cortas
huyen de una caja.

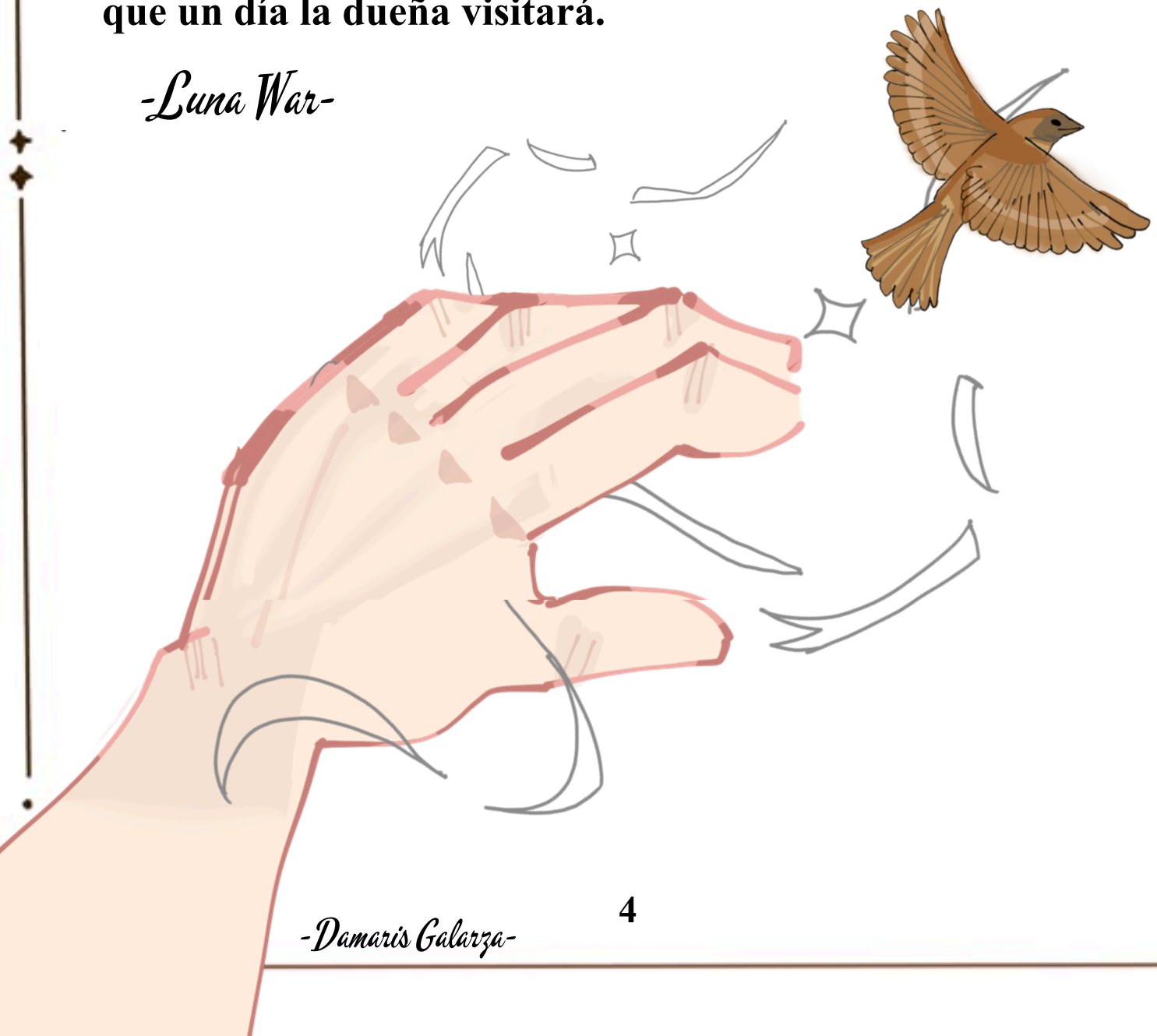


-Damaris Galarza-

Una inmensa caja,
que de hecho las vio crecer.
Una caja qué al acecho permanece
y que, si las atrapa,
una fría espiral les aguarda.

Pero mientras huyen
juegan a volar.
Juntas encontraron un lugar,
el hogar de la avecilla;
que un día la dueña visitará.

-Luna War-



-Damaris Galarza-

-Sendero de sueños-

Vuela avecilla, vuela ya
vuela ahora y no pares más
sigue el río,
pero no hacia el mar;
sigue el río,
y por las piedras treparás.

Vuela avecilla, vuela ya
teje mis trenzas
largas y al ras.
Toma una y vuela audaz,
y si me pierdes,
tira de ella sin chistar.

Vuela avecilla, vuela ya
no llores, que con el tiempo pasará.
Vuela avecilla, y cuéntame donde estás,
que grande y sabia te quiero admirar.

Vuela ave, vuela ya
sin mirar atrás, sin temblar.
Vuela alto y aliéntame a buscar,
esa trenza con la que en el páramo me esperarás.



-No me sueltes-

Hola ave,
cuéntame.
¿Sigues ahí?
Me preocupo sin ti.
Ni la pluma ni la tinta se quedan a mi lado,
y pienso que tal vez me has abandonado.

Me visitas,
efímera y fugaz.
Luego vuelas
y me dejas atrás.
¿La distancia es larga?
Dime la verdad.

¿Es por eso de tu ausencia?
¿El páramo te embelesa?
¿Y por eso, solo a veces tiras de mi trenza?
Te necesito, sin ti soy sin ojos,
sin latidos, sin sentidos.

Te necesito cual corazón.
Te necesito.
Basta ave, reduce tu ausencia,
no seas etérea,
no me dejes en la niebla.

Ella me confunde,
me mantiene conforme.
No quiere que te vea,
qué te sienta o que te quiera.

Esa niebla borra nuestro páramo,
cuando lejos vuelas
y en un buen tiempo no regresas.
No me dejes te digo,
no me dejes te suplico.

-Luna War-



Mi animal favorito es el cielo

Movimiento que entretiene
en sus mares de colores.
Son reflejo del astro que lo adorna
como fuego y belladona.

Mi animal favorito es el cielo,
pintura manchada de nubes,
rocío de plumas reales.
Me niego a su eufemismo
Por el cielo caigo en solsticio.

Ni el águila ni el topo
verán al camaleón de cristal,
por su armadura de tersa plata.
El cielo como animal
al aire en su trozado respiro atado está.
Tan solo es ese, mi animal favorito.
Quien siente todo, y lo conoce todo.

-Luna War-



-Damaris Galarza-

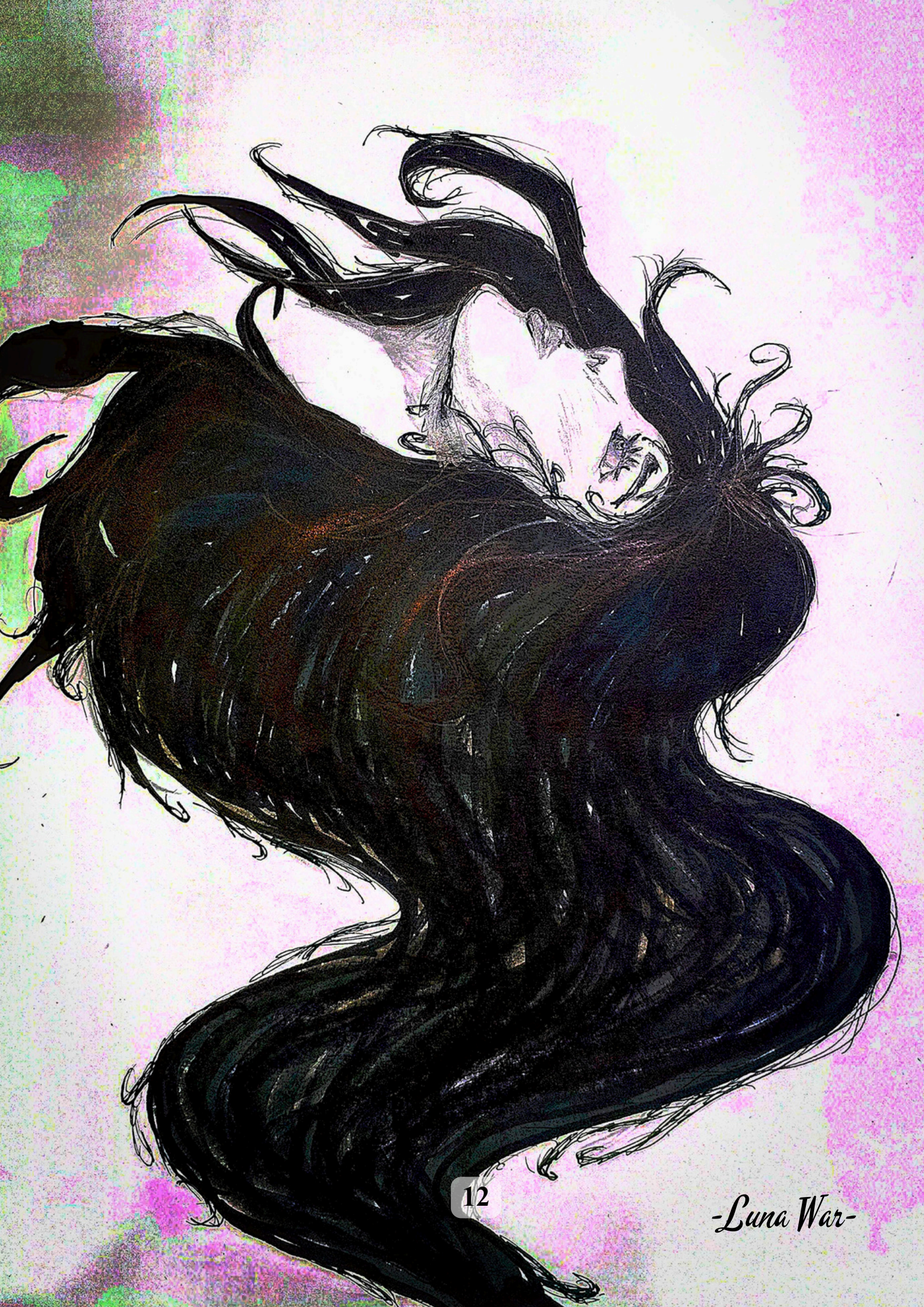
Un igual fuera del mar

En curva fija las cabezas,
las palmas están tiesas.
Sus bocas en movimiento
y las sílabas regurgitando
al unísono cual hechicero.

Pocos conscientes, y muchos viajeros.
Y en medio de la marea de citadores,
una voz en silencio.
Mirando a lado y lado
sin hallar a un igual no agachado.

Que no recite ni ruegue.
Qué se pregunte,
por qué él tampoco puede recitar ni rogar.

-Luna War-



-Luna War-

Fiesta de lamentos

¿A qué me amarra un sentimiento?
Normalidad, no soy más que solo eso.
Un cuerpo entre cuerpos.
Rosa qué florece marchita.
Mi avaricia de lo sinigual,
quema la vista del común.
Cara de cristal brillante,
en éxtasis de la locura errante

Suena un pájaro...
Me llega su tormento de lo real.
Lo que pensé, lo que sentí
se va con su ruido melódico.
Vuelvo a ser yo,
Ya regresaré de donde me saco.
Y así otro me sacará de donde regresé.

-Luna War-


-Damaris Galarza-

Una, otra, tras otra

Una, otra, tras otra
cae la gota.
Imparable es, se siente fugaz
cual estrella en mi mente.

No brilles más
que ciega he de quedar,
pues así más rápido llegarán.
Una, otra, tras otra
caerán las gotas.

Neblina en mis ojos hay.
Mis colores desapareciendo van.
Pues una, otra, tras otra
cayendo las gotas, ya están.

-Luna War-



Errabundo jardín

Ya no puedo ver.
Ya no puedo leer.
Porque en este jardín
hay un mal por un bien.

En este jardín
ya no quiero ni ver.
Pues a mi deber
lejos mandaré.

Al adentrarme
me pierdo en el aluvión,
entre sueños y quimeras,
sin un benefactor.

Con tejidos
y alaridos
baila el viento.
Y yo lo acompaño
hasta quedarme sin
aliento.

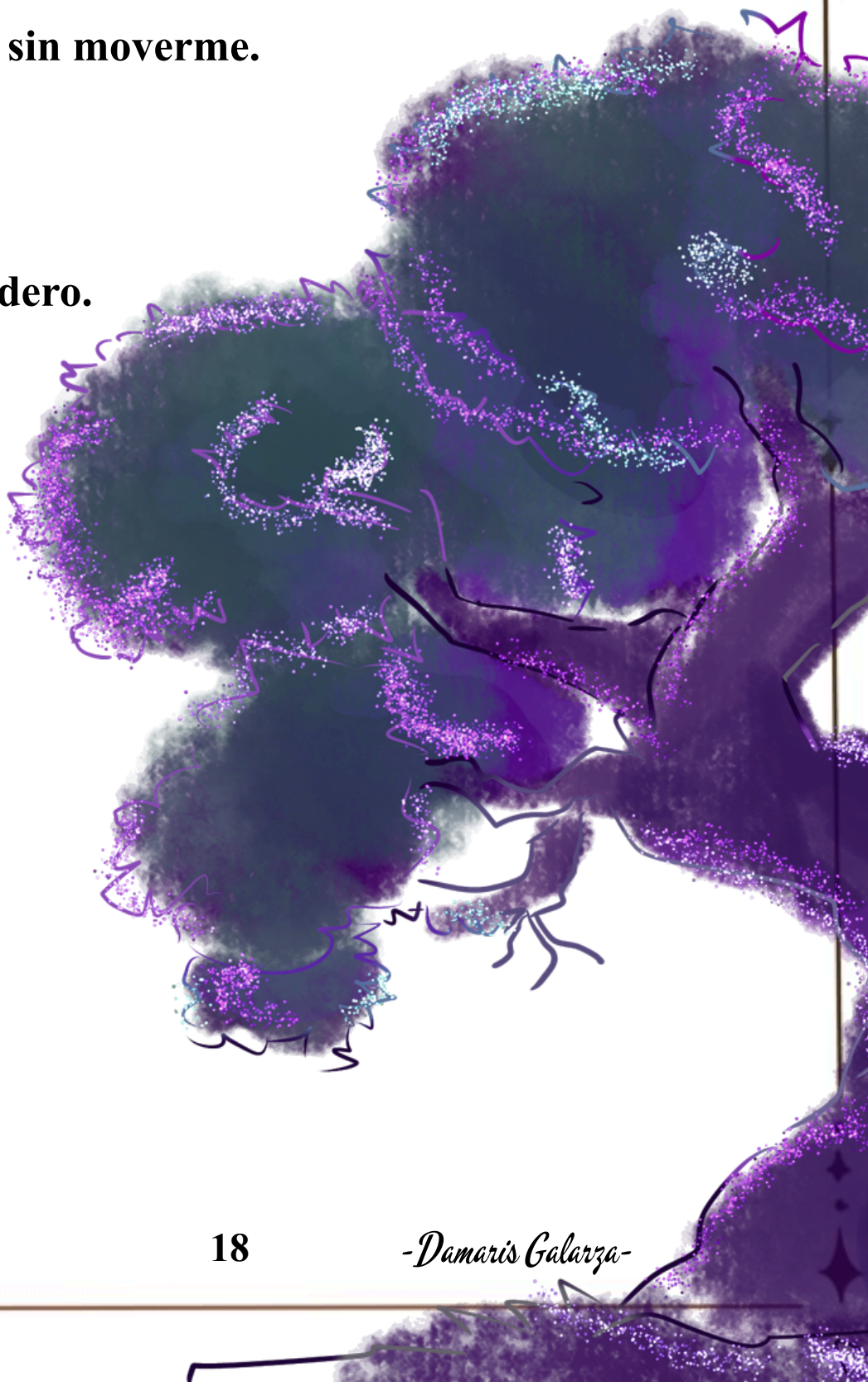
Podré no leer.
Podré no sentir.
Pero me puedo desvanecer
entre sentimientos
no sentidos.

Puedo perderme sin moverme.
Entre versos,
entre anhelos.
Que me llevan
sin rumbo ni sendero.

Y la distorsión
real allí es.
En aquel jardín.
Donde, alto es
bajo y grande,
pequeño es.

Un jardín
donde vivo yo,
un jardín,
con voz.

-Luna War-



Gusano mental

¿Cuándo será?
que aquel cinturón
libre me dejará.
Que aquellas ramas
dejen de sonar.
Que aquellos susurros
dejen de cavar

Y todo,
dentro del cristal.
Porque afuera
también es difícil esbozar,
aquello que a los demás
logro contagiar.

-Luna War-

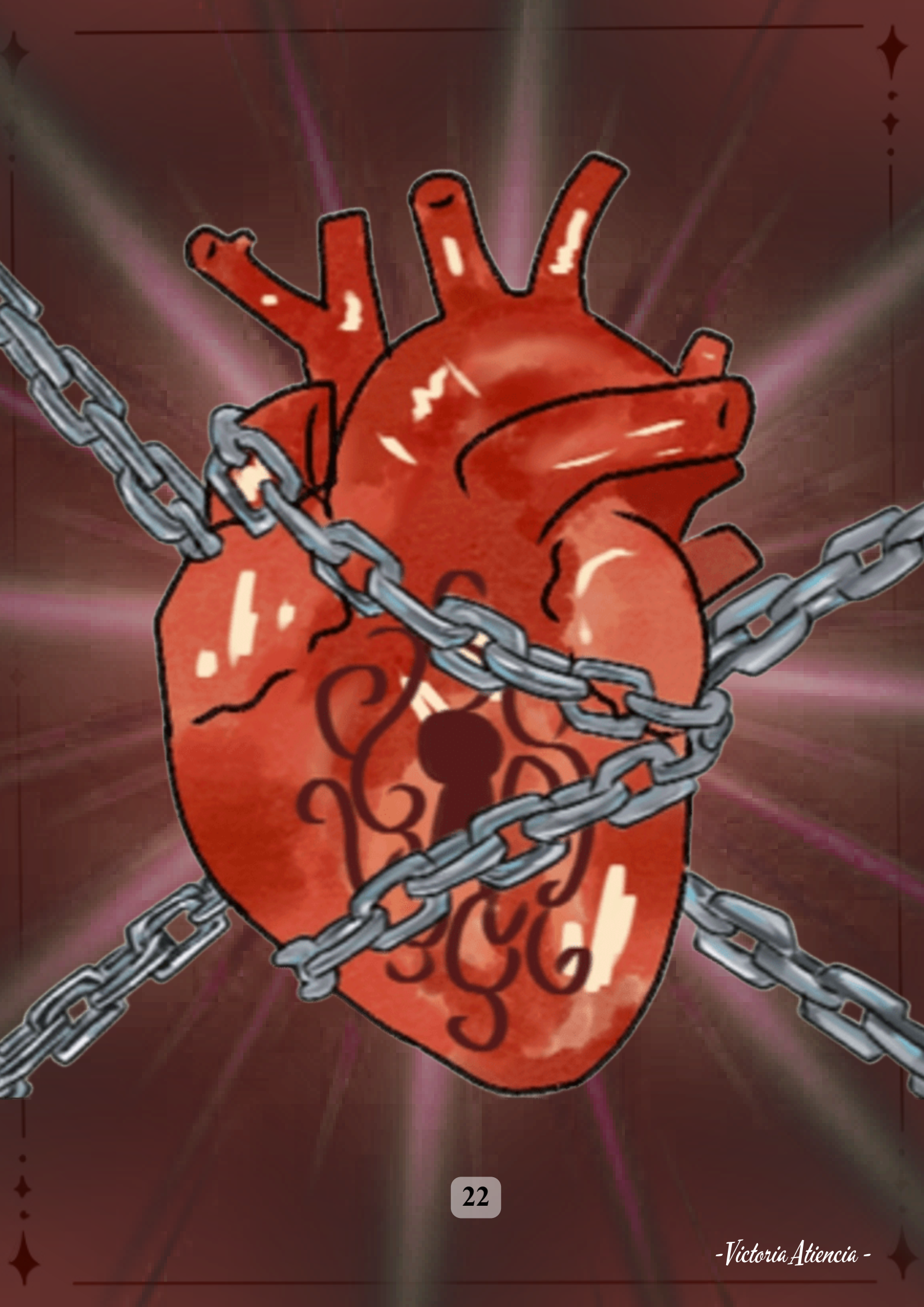


¿Libre albedrío?

Siento, aunque no quiera.
Siento más que cualquiera.
Y aunque por fuera no lo parezca
siento como eso no me libera.

Y por más libre que sea
sentir me atormenta.
Siento incluso libertad
Y aun así libre no me siento ya.
Si no soy libre de sobre eso elegir
¿Soy libre siquiera de sentir?

-Luna War-



Eso nada más

Ya sea de paja o de oro,
de plata brillante
o del hierro más oscuro.
De regaliz o de madero.
De una ilusión interminable
o una sensación agradable,
jaula es, y jaula será.

-Luna War-

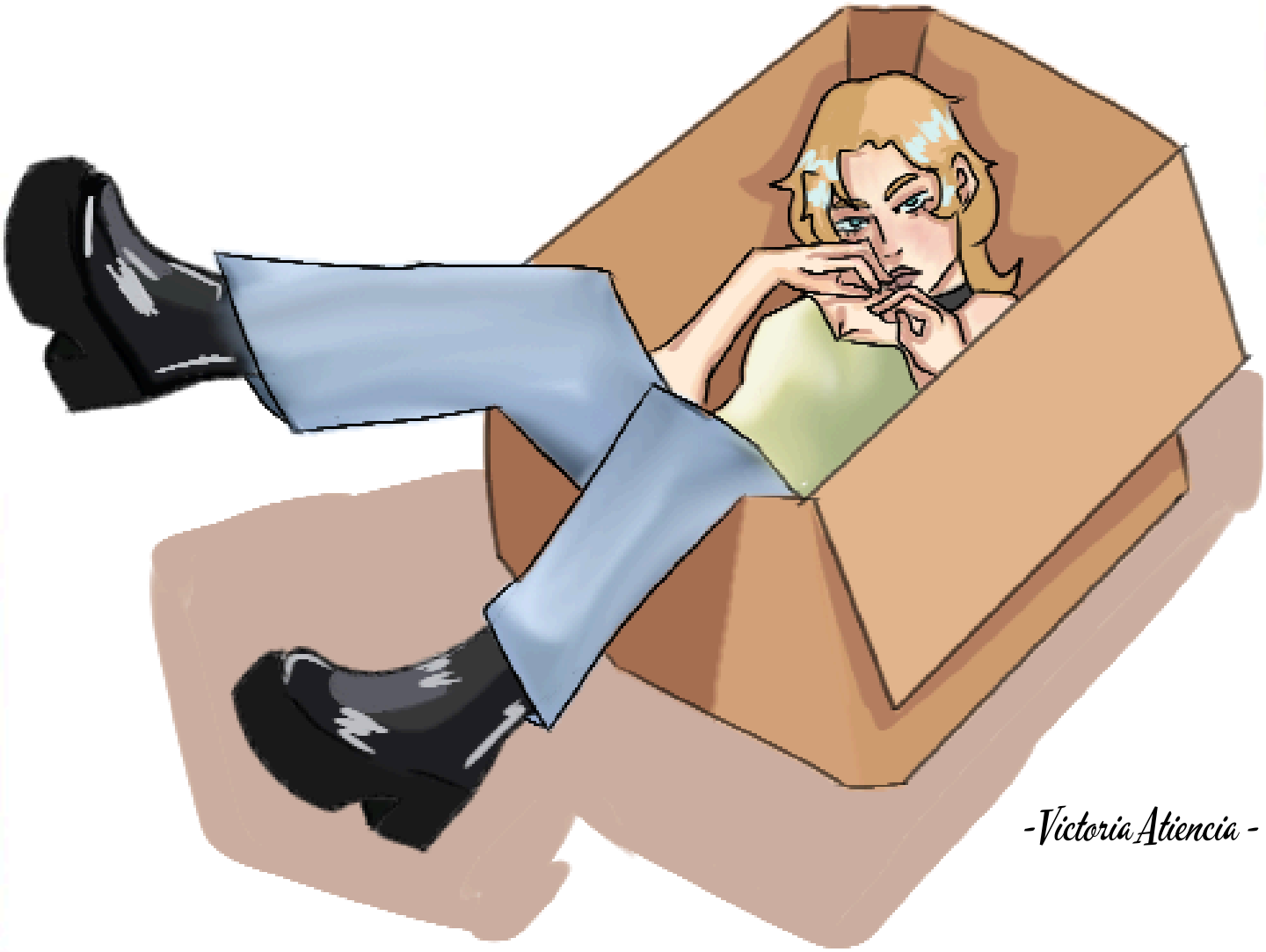


-Victoria Atiencia -

Ironía social

No es acaso aquella caja la misma que me vio nacer.
Aquella que me ve crecer
y aquella que me verá envejecer.
La misma que bajo su yugo
¿me alentará a perecer?

-Luna War-



-Victoria Atiencia -

Lejanía presencial

A lo mejor lo que me falta es danzar con las sombras
hasta que encuentre la llave de mis sueños.
Quizás mis pasos no son seguros.
Tal vez el atardecer es solo un muro.

-Luna War-



-Victoria Atiencia -

Los cerezos se sueltan

Los cerezos se sueltan.
El viento se los lleva.
Y en mi mirada se reflejan
cuando llega la primavera.

Los cerezos se sueltan.
¡Se sueltan!
¿Lo hacen?
O nos los arrancan,
cuando se va la primavera.

-Luna War-

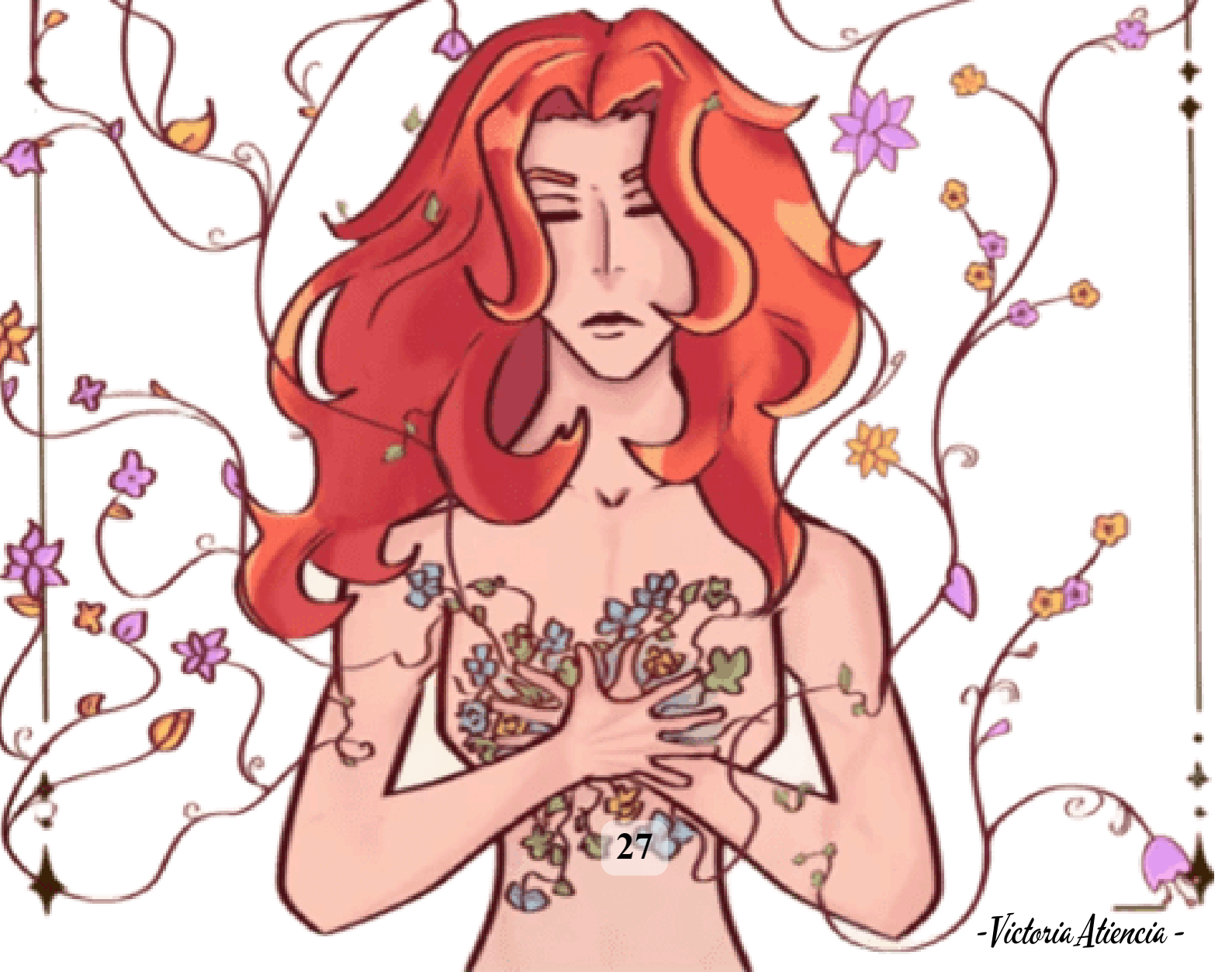


-Damaris Galarza-

-Luna War-

En un jardín interno

Cada flor es un complemento.
Con un lenguaje sincero
Se descifra el bombeo
prisionero del pensamiento.



-Victoria Atiencia -

Palabra escrita, no oída

No escribo para que me oigan,
pues para eso están mis actos.
Escribo, para oírme
Y para quienes oyen como yo.

-Luna War-



-Victoria Atiencia -

Do we?

Our heart will still breath
We'll be moving around beliefs?
Around the form of what we create.
Inside, outside we be same;
Or we have shame, of what?
Cause, do we, we really do?
Or we just be there
Holding a question
In the same place as we begin.

-Luna War-



Mi tiempo no espera

De segundero va el corazón.
Las ansias de ganarle al reloj me impulsan.

No pienso,
solo corro.

No es importante el destino,
tan solo un encuentro repentino.

Pero el vértigo me persigue
al mirar la hora en la estación dañada.

Avanzo en contraria,
a pesar de las miradas sin habla.

No puedo hablar,
solo moverme,
solo correr
por este vértigo impuesto al reloj.

Mi corazón paró por ese corazón
y ni siquiera eso me detuvo.

Alejándome hacia mi camino,
lo recuerdo entre borrones y me reprendo
con un chiste
y un
¿qué tal si, si?

-Luna War-



-Victoria Atiencia -

Carga que avanza

Burbujas con sentires
de la niña bajo el puente
con luz del padre sin religión.

Burbujas con sentires
de la niña del castillo
con abrigo del padre sin región.

Padre creador, que a los hombros lleva su creación.
De verde se viste el muro
que lo detiene, pero no por mucho.

Deja a la niña y avanza, ella lo alcanza y avanzan.
En sus hombros el suelo no hace daño,
pero a veces la niña pesa y ella siente su peso.

Y aun así algún día podrá volar
con alas de sangre y anhelo.
Segura de que a su padre sobre el muro llevará

-Luna War-



Uno más entre los muebles

Inmóvil como todo, están ustedes.
Que las perchas y las sillas me reclamen.
Que me nieguen, que sus astillas
no chillan cuando comienza un nuevo día.
Si se ponen feas las maquillan
con brillo impuesto

Pero si están viejos,
si el tiempo se sienta encima
y les pasa una manita de gato,
entonces las rechazan, las botan y maltratan.

Porque ya no son usables,
es ahí que se quejan.
Te hablan con agudeza;
pero al oírlas solo escuchamos defectos.

¿Quién oye una llave rota o una cama cansada?
Pues que me hablen.
Que cuenten sus quejas tuerca por tuerca,
y yo les contaré las mías
en el cambiar de mis aceites.

-Luna War-



Selva local

Resultaste ser un cuento.
Mito para niños que aun sueñan,
un suspiro de mosca
en la mejilla del adulto ñunguero

Una tierra irrespetada, violada
por primates idiotas, condecorados y celebrados
Con oro de tus entrañas,
y alabanzas de ovejas cegadas.

Tus curvas moldean el viento
que corretea por el monte y susurra ungüentos.
La sazón de la madre en cuatro regiones, no le llena
al indio en la selva de concreto.

Que no les falte el río ni el cielo bonito
a tus hijos en otra tierra,
que atravesados se lleven caña,
que los adultos hormigueros,
No nos voten a sus casas extranjeras.
Que tus niños no trabajen en ellas mientras piensan en
tu marea de pasillo.

Prefiero quemarme bajo tu sol y llamaradas de momentos.
Mejor sentir tu arena lavada,
entrometida de recuerdos.
De una bandera lastimada por quien se cree con poder.

Pero es tonto quien se queda
entre tanto banano quemado
y abejas tricolor, con aguijones ahuecados.
Aún recuerdo los zapatos amarrados
al cable de la calle, con niños temerosos
por un mañana más soleado.



1 Ñunguero: quien vive ciego de lo que tiene.

-Luna War-

Ambrosia

No quiero seguir asimilándolo.
Creyendo que para ser algo debo hacer algo.
Que la gata y la garza son las únicas opciones.

Sentir como atrapan por la curva de sus alas
a la mariposa posada en la pantalla de un juez,
Mata.
Nos corta con el cristal de las decisiones ajenas,
ni siquiera es nuestro yelmo para decir que nos lo impusimos.

Son espinas qué quedan en la clavícula de quien no dice lo que ensaya.
Son rosas negras con la promesa obsesiva de una sonrisa.

Son todos, la infinidad de estrellas que aún sin brillo propio hablan,
y que queman lunas secretas con rayos cordiales

Para cumplir el capricho de un cerdo
que si quiere mañana se viste de perro.
Y le hacemos caso, porque así funcionamos.
Con dosis pequeñas y calculadas
de risas cosidas con hilos extranjeros.

Porque el veneno no se siente culpable
cuando mata lentamente con cuchillo amable.
Porque sabemos que como adictos volvemos,
recaemos hacia lo que nos mantiene adormecidos.



-Luna War-

Ella y yo

Ella se esconde
para que nadie la vea.
Solitaria aparece cuando quiere,
cuando siente que sola estoy

Pero no es mi aliada,
es una serpiente venenosa.
Aunque ame las víboras, ella es fatalidad
del nido del que desgraciada me cayó.

Se esconde entre mejillas tensadas.
Vestidas de una sonrisa que es sincera
hasta que se desliza por ella.
La aborrezco.
Ni las palabras mas llenantes la pueden borrar.

En contra de sus escamas que se posan en la garganta
me desagarro las cuerdas del alma entre hueso y carne.
Siento un vacío nauseabundo cuando la siento,
cuando me veo,
cuando la impostora se presenta de abogada.
Y voy de naranja a una corte que
ya tiene escrita mi sentencia.

¡Culpable! anuncia el periódico de media noche
y sisea entre las venas heridas.
“Eso eres, no olvides la prosa del mono que eres”

El nudo en la garganta no se sentía así;
no cuando en las películas y las novelas lo leía.
Este es un atado marinero
anclado a la superficie de sedimento racional.
Desechos de un critico ignorante en su materia.

Desechos de esa serpiente que solo yo la siento,
y que tiene razón cada que hablan.
Cada que ella no es el foco.
Cada que se siente de menos
en un lugar de más;
a pesar de ser pares de un mismo armario.

Una aprende a ignorarla,
pero aparece en cada rastrero momento.
De lado, asechando.
Vivaz para salir, a pesar de que no quiero,
a pesar de que a sabiendas ella no pertenece;
***Como tú*, me repite.**



Renacer en la oscuridad

En la inquietud de mi habitación, el eco del silencio
se convertía en mi única compañía,
guiando mis pensamientos a un abismo de agonía.

Las paredes mudas y frías, eran testigos de un suspiro ahogado,
un lamento que el alma guardaba en su rincón callado.
Giré la cabeza y el vacío de cada rincón, atrapó mi mirada.
Y a través de mis ojos se reflejaba mi alma cansada,
pero ¿ qué abismo era el verdadero?
¿El de la habitación, donde la ausencia danzaba sin cesar,
o el que en mi pecho crecía como un pozo sin final?
Ese vacío que camina a mi lado como una sombra fiel,
Que se acomoda en mis pensamientos y bebe de mi ser,

El que me envuelve con dedos invisibles y me roba la razón,
dejándome atrapada en un eterno caparazón.
Ese vacío que me abraza y no me suelta,
como un viento helado que nunca se aquieta.

Un murmullo constante que no cesa,
un eco que grita, dejándome tristeza.
Me siento en la esquina, perdida en mi ser,
mi alma vagando, incapaz de entender.

Al mirar afuera la luna se asoma,
como un susurro tan calma, tan sola,
su luz se desliza, suave y fría,
pintando las paredes con melancolía.

Reflejos de sombras, de ausencias perdidas,
como sueños rotos, como promesas vencidas.
Recuerdos regresan a mi mente,
como un murmullo que el viento encadena,

Rostros y voces de un ayer distante,
sombras vagantes de una luz ya ajena.
Llenaron mi alma, calmaron mi duelo.
Fueron refugio en mi desconsuelo.

Pero hoy se desvanecen, leves y frágiles.
Como la brisa que muere en el suelo.
Y en su ausencia queda un abismo,
un suspiro eterno que no ha de ceder,
un hueco inmenso, profundo y callado,
que ni el tiempo logra contener.

Buscar distracciones en la fría oscuridad,
pero en los libros ya no hay consuelo ni verdad.
Sus páginas vacías murmuran al viento,
mientras la soledad crece, asfixiando mi aliento.

El reloj avanza lento y sombrío,
cada tic-tac alimenta mi hastío,
El tiempo es un río, que nunca se detiene,
y mi alma solitaria se pierde en su corriente.

Mis pensamientos son sombra que nunca descansan,
lágrimas caen y en su abismo se lanzan.
La vida se disuelve, como arena en el Mar,
y el abrazo que busco parece nunca llegar.

Es solo otra noche en mi eterno desvelo,
con las rodillas al pecho, ahogada en mi duelo,
ocultando suspiros en las esquina helada,
buscando un refugio en mi oscura mirada.

Recuerdo sonrisas de un brillo fingido,
destellos de engaño en un rostro perdido.
Pues quise alumbrar con luces ajena,
sin ver que en mi pecho nacían penas.

Ansiedad y sombras flotan en mi piel,
susurros helados que hieren mi ser,
mas noto que el miedo no debe crecer,
pues solo al caer se aprende a florecer.

Abrazo mi escencia, mi llama, mi fe,
sin lazos que aten, sin nada que huir,
pues en cada herida que el alma dibuja,
nace la luz que me hará resistir.

Levanto el rostro, enjuago mi llanto,
me alzo del suelo, retomo mi encanto.
Frente al espejo me detengo, desconcertada,
una figura solitaria, mi sombra marcada.

Busco la luz en la oscuridad densa,
como estrella perdida que a lo lejos suspensa.
Y aunque todo se desvaneciera en el viento,
sé que la presencia retornará con el tiempo.

En la oscuridad surge un rayo brillante,
como un suspiro que corta lo distante.
La esperanza despierta, suave en mi pecho,
y me guía hacia adelante venciendo el miedo.

La soledad me ofrece un silencio profundo,
donde mis miedos se enfrentan al mundo.
En cada reflejo, una lección oculta,
y en la debilidad, una fuerza que resulta.

En el vacío encuentro un espacio propio,
donde redescubro mi ser, sin ningún agobio.
La compañía que busco, está en mi interior,
y en mis manos, hallo consuelo y amor.

Hoy dejo de aislarme, abro mi alma al viento,
donde la paz se encuentra en cada momento,
con cada paso firme, el camino se aclara,
y encuentro en mi ser la fuerza para dejar de sentirme apagada.

Así, la soledad se convierte en mi guía,
un sendero profundo, donde el alma se enfría.
Cada obstáculo, una lección que me eleva,
y al final, la luz que mi ser renueva.

Mi único triunfo es hallar la serenidad,
dejar atrás el llanto y abrazar la verdad.
Ya no me pierdo en sombras que arrastran,
y en el calor de los míos, por fin mi alma me abraza.

-Ma. Del Carmen-



Es extraño

La sensación de tener el mismo sentimiento
pero con distintas etapas.
A veces solo está oculto
otras veces un poco expuesto.

Pero llegan esos momentos
en lo que no puedes ni ocultarlo.
Te sientes encerrada en ti misma,
tragándote tu propio eco.

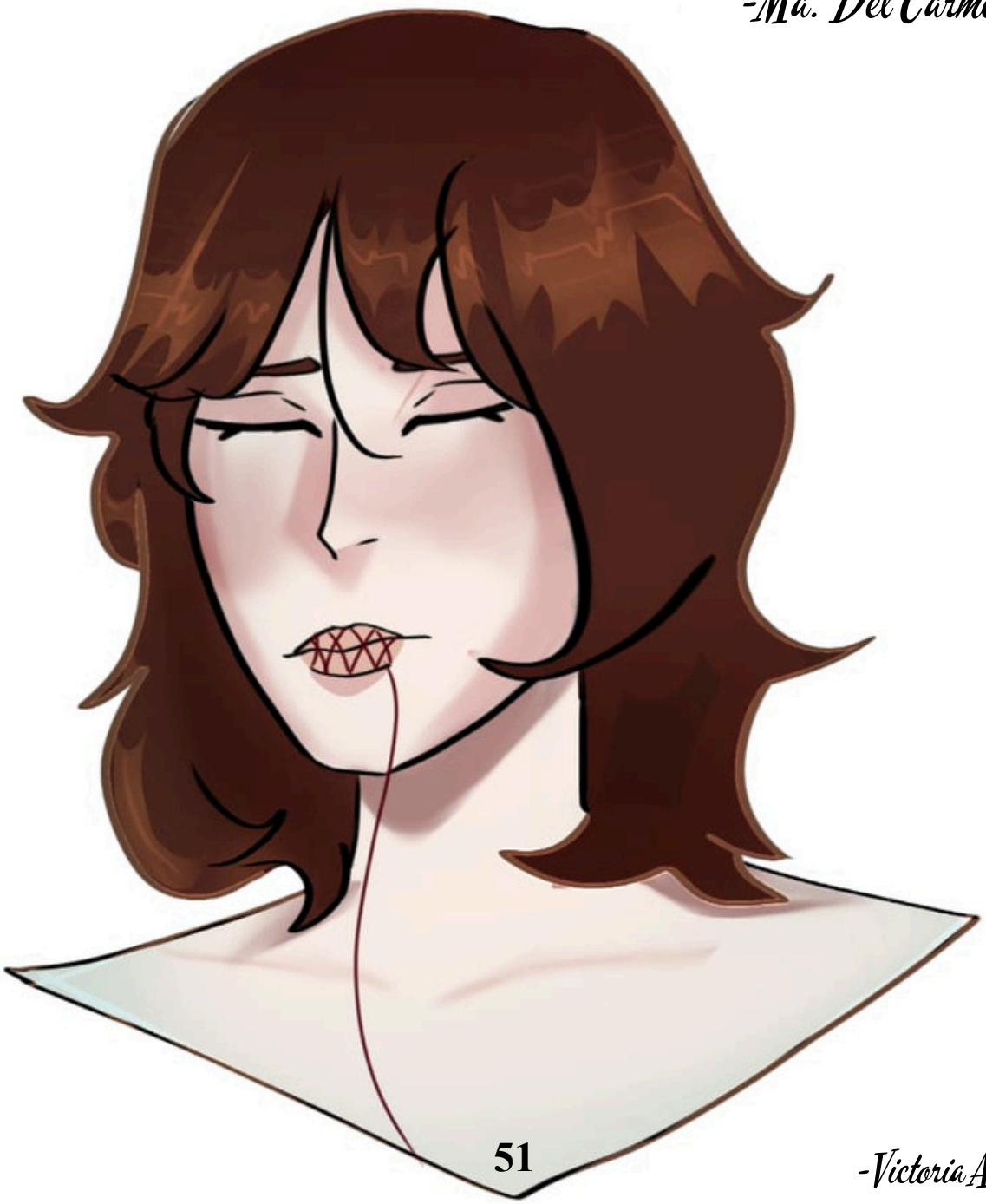
Quedándote sin palabras
con un nudo en la garganta
sentir que caminas sin rumbo,
que te pierdes en la oscuridad.
Sentir que, aunque la gente te apoye
sí o sí te sientes como si estuvieras sola.

Es como si en tu mente hay un sin número de puertas.
Y tú abres una por una
pero en todas encuentras lo mismo.

Nada,
nada que pueda salvarte de ese agujero.
El cual, en mi caso es la soledad.

La soledad de quedarme sola, de no ser suficiente.
De no salir del hueco en el que estoy.
De tener miedo a dar un paso adelante.
De encerrarme no solo en un hueco,
sino en un lugar completamente oscuro
Como una cueva, una cueva la cual mi única compañía
es la soledad y por supuesto la oscuridad.

-Ma. Del Carmen-



-Victoria Atiencia -

Vacio físico

En la inquietud de mi habitación, el eco
del silencio se convertía en mi única compañía.
Las sombras y tristeza se alargan, susurrando secretos
de soledad que envuelven mi alma.
Al girar la cabeza solo veo un vacío en cada rincón,
¿pero de qué vacío estamos hablando realmente?
Tal vez del de la habitación vacía.
O tal vez el de mí misma.
Ese vacío con el que convivo todos los días.
Ese vacío que ya se volvió parte de mí.

El que me llena la cabeza y no me deja ser feliz.
Sentarme en un rincón,
observar la ventana.
Alzar la cabeza y lograr ver la luna
que al asomarse por la ventana proyecta su luz fría
sobre las paredes desnudas.

Me pregunto que si al igual que yo
Ella se siente aislada
Aunque esté rodeada de un vasto número de estrellas
aún así la soledad está por encima de ella.

Cada recuerdo vuelve a mi mente,
trayendo consigo voces y rostros que en algún momento de mi vida llenaron ese espacio tan vacío que recorría por mi cuerpo, pero ahora solo quedan susurros que poco a poco se van desvaneciendo, dejando tras de sí un vacío que parece que jamás se va a llenar, un abismo en mi ser que nada logra colmar.

Buscar distracciones.
Encontrar un refugio en las páginas de un libro, pero las palabras ya no tenían ni sentido, incapaces de distraerme de esa sensación de aislamiento, de soledad que cada vez me envuelve más.
Observar el reloj, darme cuenta de lo lento que pasa el tiempo, cada tic-tac me demostraba que mi soledad aumentaba más y que era imposible parar.

Mis pensamientos aumentaban, cada vez había más lágrimas derramadas. Sentir que mi vida por momentos se derrumbaba.
No poder tener ni un abrazo hasta cuando más lo necesitaba.

Todo esto es una noche normal en mi día estar sentada con la rodillas en la cara, ocultando lágrimas en la esquina fría, sin saber qué que salida hallar en mi vida.

Recuerdo sonrisas falsas que mostré sin razón.
Para hacer sentir bien a los demás, supongo.
Olvidando que primero debía sanar mi corazón,
para poder intentar salir de ese hueco de soledad que me consume cada vez más.
Ansiedad y soledad se enredan en mi ser,
y en ese instante mi mente empieza a comprender.
No es momento de huir, sino de crecer,
abrazando mi esencia, sin nada que me retroceda.

Levanto la cabeza, me seco las lágrimas.
Me levanto y camino por la habitación, mis pasos resonando en el suelo de madera como un eco de mi propia existencia, me detengo al frente del espejo y observo mi reflejo, y lo único que veo es una figura triste y solitario que busca un poco de luz en un mundo lleno de oscuridad, que busca conectar en un mundo que parece haberse desvanecido pero que está segura que muy pronto volverá su presencia y será feliz de vuelta.

La noche avanza, y con ella la certeza que la soledad no es simplemente la ausencia de compañía, sino una presencia en sí misma. Una sombra que se envuelve sobre el alma, recordándome la constante vulnerabilidad que todos tenemos junto con nuestros pensamientos.

Sin embargo, en medio de esta oscuridad surge un rayo de luz, de esperanza, de que por primera vez lograré salir de ese oscuro rincón en que mi corazón se perdió.

La soledad, aunque dolorosa, me ofrece un espejo donde podré confrontar mis miedos más profundos; en él descubro que cada sombra oculta una lección, y que lo que parece debilidad se convierte en la base sobre la cual lograré forjar mi fuerza interior.
Es en este espacio vacío, donde puedo volver a encontrarme, a redescubrirme, a aprender a abrazar y aceptar mi propia compañía y encontrar en mí misma la fuerza para seguir adelante y que por una vez por todas debo dejar de aislarme.

Así, la soledad se transforma de una carga opresiva en una oportunidad para el autoconocimiento, un camino que no va a ser nada sencillo pero que, como dicen, siempre al final de un camino lleno de obstáculos estará la luz que significará que lo lograste y ahora mi único logro es estar en paz de nuevo y ya no volver a permitir derramar lágrimas en vano o simplemente aislarme de mí y de las personas que amo.



Reflejo verdadero

A veces una persona no se da cuenta de cómo realmente se siente.
Hasta que se encuentra sola
y empieza a sufrir en silencio.
A veces una persona no se da cuenta de sus sentimientos
Hasta que se da cuenta que su luz poco a poco se está apagando.

Ya no es la misma de antes.
Perdió su sonrisa.
Ella escucha, pero no deja que otros la escuchen.
Se encierra en si misma.
Sufre en silencio.
Llora en silencio.

Y cada vez el dolor va aumentado más y más
hasta el punto de ya no poder ni fingir la sonrisa.
Te alejas de todos
supuestamente para no molestar a nadie con tus problemas.

No permites que alguien te ayude
porque piensas que no es importante.
No permites que alguien esté a tu lado,
al contrario, empiezas tu misma a alejarte de todos
y encerrarte en ti misma.

Aunque te hagan daño tu siempre vas a terminar perdonando.
Aunque tu corazón esté destrozado en mil pedazos
tu sola lo intentarás, arreglarlo,
Pero eso es imposible.

Porque tendrías que recoger cada pedazo de ti misma
y eso sería mucho más doloroso.
Pero sigues con la idea de no querer pedir ayuda
pero llega un punto que tú ya no das más.
Siempre viste por los demás
y nunca por ti.

Te dejaste siempre de última opción
y está bien preocuparte por los demás
pero te tienes que dar cuenta a quien le abres tu corazón,
a quien vas a ayudar.

Con quien te vas a juntar
para que en un futuro no tengas que estar sufriendo y al fin puedas ver por ti.
Puede sonar egoísta
pero es lo mejor si realmente quieres sanar y ya no sufrir más.

-Ma. Del Carmen-



-Karol Zambrano-

Dolor de edad

Cada día se vuelve más difícil.
Cada día encuentro nuevas emociones.
Cada día me siento diferente.
¿Pero es malo sentirse diferente?
¿Es malo tener nuevas emociones?
Llego a un punto
en qué ya no sé si está bien o mal mis sentimientos.

Porque si estoy triste me dicen sensible, si estoy callada me dicen rara, si estoy brava me dicen que nunca estoy feliz, en cambio sí estoy feliz me dicen que no parezco yo.
Entonces ¿como mismo me tengo que sentir?
No puedo entender todas estas emociones y sentimientos que cada día aparecen.
Que a decir verdad la mayoría son bastante dolorosas
Aunque supuestamente es normal a esta edad,
o eso dicen.
Pero, a decir verdad,
yo siento que no puedo expresarme como realmente quisiera hacerlo.
Porque, aunque me duela, no tengo con quien liberarme.
En mi casa, aunque amo a mi familia
siento que no me entienden.

Pero eso ya no importa
porque ya estoy acostumbrada,
pero duele tener que llorar sola.
Aunque siempre cuento con los brazos de mamá.
Aunque tiene diferentes pensamientos a los de una chica de 15 años.
Pero está bien, porque hasta ahora me ha cuidado y educado con una gran sonrisa.

Pero siento que si hay momentos en los que necesito otro tipo de consejos.
Porque cada persona muestra diferentes emociones, yo, por ejemplo, soy una persona demasiado sensible.

Soy alguien que da todo por todos y que luego está sufriendo en silencio.
Soy alguien que poco a poco me volví menos abierta.
Soy alguien a la quien han lastimado, a la que han hecho llorar.
A la que han hecho que se sienta menos que los demás que poco a poco han hecho enfermar.

En este punto solo lucho conmigo misma.
Yo sé que nadie es Perfecto y que todos tenemos errores el mío por mucho tiempo fue el no aprender a quererme.

Pero ya lo estoy logrando
Oh, bueno,
eso espero.

Yo sé que es una gran lucha
que en todo momento habrá obstáculos
como los de ahora.
Que me lastimarán muchas veces más.
Pero tengo que aprender, a alejarme de lo malo,
y a dejar de lastimarme a mí misma.

Yo sé que es un proceso
pero está siendo más difícil de lo que pensé.
Y aunque voy por la mitad de camino
y he tenido bastantes altibajos,
me propuse llegar a la meta final.
¡Y así será!

Cada día es un paso más a mi meta final
aunque últimamente he retrocedido bastante.
Una persona muy especial me enseñó a qué nunca debo bajar los brazos ni mirar para atrás.
Y aunque esta persona se encuentra a miles de kilómetros sé que está muy orgullosa y también sé que nunca me dejará sola.

-Ma. Del Carmen-



Sonrisa lejana

Tener noches tan tristes
que te terminas durmiendo con la cara roja
de tanto haber llorado.

Tener noches tristes
que solo sobre piensas todo
y no puedes dormir tranquila

Tener noches tristes
que te duermes con el corazón destruido.

Tener noches tristes
que ya hay un punto en que todas las noches termino
con un rio de lágrimas.

En el día sentirme bien, feliz, pero poco a poco
me doy cuenta que todos esos sentimientos
Son para cubrir los verdaderos
que en la noche salen a luz.

Llorar y llorar
talvez suene dramático
pero no saben lo doloroso que es.

Que se junten todos esos problemas,
todo lo que te atormenta
y simplemente explotar.

Lágrima tras lágrima
y poco a poco esa sonrisa
va desapareciendo.

Me toca fingir que estoy bien
para no preocupar.
Tengo que fingir una sonrisa.
Fingir que no me pasa nada

Pero realmente lo único que quiero
es encerrarme en mi cuarto
y soltarlo todo.

Esos pensamientos,
sentimientos;
emociones que me persiguen noche tras noche

Tengo a esas personas que siempre intentan
animarme, sacarme una sonrisa
y los amo por eso.

Pero la única persona que siempre lograba
que me olvidara de todo
está a miles de kilómetros.
Y lo único que deseo ahora
es volver a ese último abrazo,
a ese último momento juntas.
Y ahí quedarme para toda la vida.

Cada vez me siento más vacía.
Duele tanto que no estés.
Me haces falta cada minuto del día;
Que digo minuto, cada segundo.

Eras la única que con un simple abrazo lograbas una sonrisa instantánea.

Y ahora solo ver fotos, mensajes, videos
cómo quisiera estar en esos momentos
pero eso es algo complicado por no decir imposible.

Pero dicen que en la vida nada es imposible.
Supongo que toca hacer caso
porque ansío tanto por ese momento.

De volverte a ver
y ya no volver a decir adiós.
Nunca pero nunca más.

-Ma. Del Carmen-


9:41
Alegría
Online
09:41
Te extraño....
09:41

Pieza de otro rompecabezas

¿Por qué?
Porque tantos pensamientos.
Porque tantas emociones.
Porque sentir que nada tiene sentido.
Porque siempre querer llorar sin razón.
¿Porque sentirme así? Rota el corazón

Sentirme excluida,
no querida.
Sentir que me juzgan,
que me critican
que solo soy un juego
que nadie me toma enserio.
Intento encajar
pero solo soy un estorbo para los demás.

Querer hablar con alguien
pero ese alguien ya no está.
Sentirme sola
solo querer llorar.
Fingir algo que no soy
Solo para encajar

Tener miedo
¿a qué? No lo sé
Tal vez
a volver a lo de antes.
A recordar ese dolor y sufrimiento.
Volver a caer.
En esos malos pensamientos
En los que con tanto esfuerzo porfin logré liberarme.

Sentir una cinta en la boca,
Que no me deja hablar,
Querer gritar con todas mis fuerzas.
Pero nada,
ni una palabra.
Solo quiero pedir ayuda
pero mi cabeza me dice que no vale la pena.

Que nadie me va a ayudar.
Que me toca sufrir sola.
Y derramar lágrimas
en silencio.
Sin un solo movimiento,
sin que nadie se entere
En un silencio completo.

Pero realmente
estar destruida por dentro.
Tener que ocultar a los demás
como realmente me siento.
Fingir una sonrisa
pero en realidad ya no dar más.

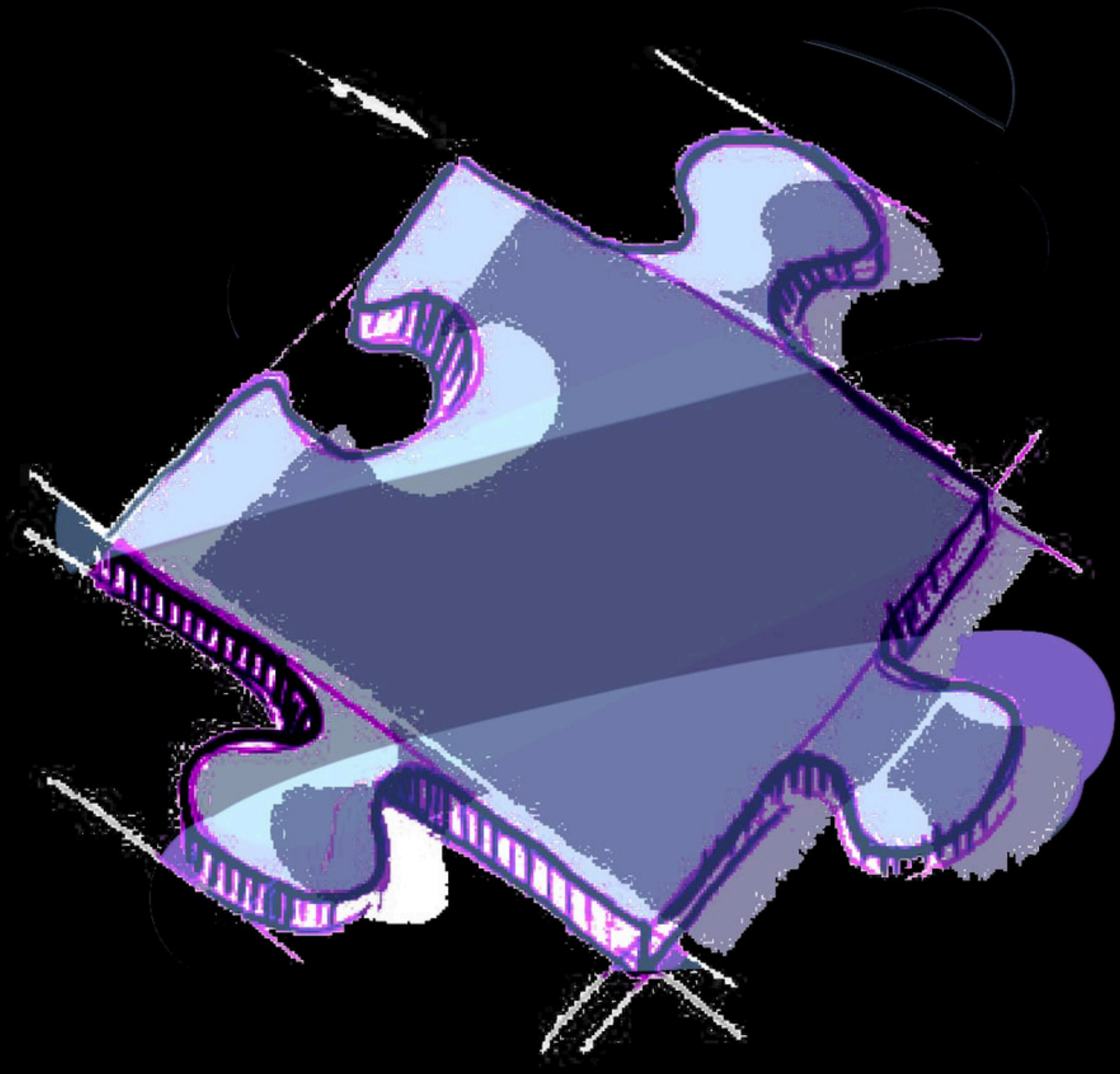
Duele,
duele mucho.
Fingir algo que no soy
para sentirme bien,
para sentirme querida,
para no sentirme sola.

Pero en realidad
estar destrozada
de todas las formas.

Dicen que es normal sentirse así.
Supuestamente,
es normal.
Sentirse triste, con el corazón roto, extrañar a alguien, llorar.
Y puede ser que sí
pero yo ya no soporto más.

Y ya necesito que se acabe todo esto,
o solo volver a cuando era una pequeña y mi única preocupación era jugar con mis muñecas.
En crearles historias, pero no que ahora esas historias se vuelvan realidad.
Solo querer volver a lo de antes.
Donde era feliz con mi hermana jugando, viendo películas, riéndonos.
¡Solo pido eso!
Y nada más

Pero ahora,
muchas cosas me atormentan
me comen la cabeza.
Y lo único que deseo
es que todos esos pensamientos se vayan.
Y por una vez en mi vida
tener la mente tranquila.



La distancia

Que difícil es ver ir a una persona a la que amas, y dejarla ir sin que sepa que la amas,
y más que nada cuando todo estaba perfecto, todo era color de rosa…
Pero siempre dicen que nada es completamente perfecto , también existe el negro,
y cuando esa persona se va con el tiempo
la vida también se va volviendo oscura, y llegan las preguntas
- ¿Por qué se fue? -
- ¿Lo que tuvimos para él no significó nada? -
-¿Fueron solo las circunstancias que lo hicieron alejarse?
O fuimos ambos… No lo sé.

Qué difícil es convertirse en dos extraños después de haber sido todo…
todos los planes, promesas, ya no existen.

¿Entonces esa fue la despedida? ¿Así, sin más ?
Un simple abrazo de consuelo, y un adiós…

Una semana sin vernos, y no nos dirigimos la palabra ni la mirada, nada. Al parecer ya solo queda un vacío de todo lo que fuimos.

Y tengo que admitirlo no soporto verte con alguien más, sin pensar que todas esas risas pudieron haber sido conmigo.

-Danna Abad-



Una vez más

Si me hubieran dicho que acercarme a ti,
dolería para siempre
aún así yo lo hubiera hecho
una y mil veces.

Porque a pesar de ignorar las señales,
a la fuerza entendí
que estoy mejor sin ti.

Ya no quiero que vuelvas una vez más,
porque cada historia
tiene un principio y un final.

Y, una vez más,
estás aquí,
tocando la puerta de mi corazón,
sabiendo que ya no quiero abrirte.

No quiero volver a verte,
ni siquiera pasar por aquí.

Así que, por favor, vete.
Ya no regreses una vez más.
Porque nuestra historia
ya llegó a su final.

-Danna Abad-



-Victoria Atiencia -

Late

Hay un nuevo sentimiento
que nace frente a mí.
Es un nuevo aliento
que me lleva solo a ti.

Al escuchar mi corazón latir,
ya no me puedo mentir
¡¿Por qué me haces sentir así?!

Te acercas a mí con una sonrisa,
y todo en mí se paraliza.
Please, no vayas tan deprisa,
que mi corazón se hipnotiza.



Contigo

Nunca pensé volver a sentir.
Ni que mi corazón volviera a latir.
No estaba buscando volverme a enamorar.
pero apareciste sin avisar.

Y si esto es un sueño, no me quiero despertar.
porque en tus ojos encontré mi lugar....
No sé que hiciste para hacerme cambiar..
pero solo te quiero abrazar

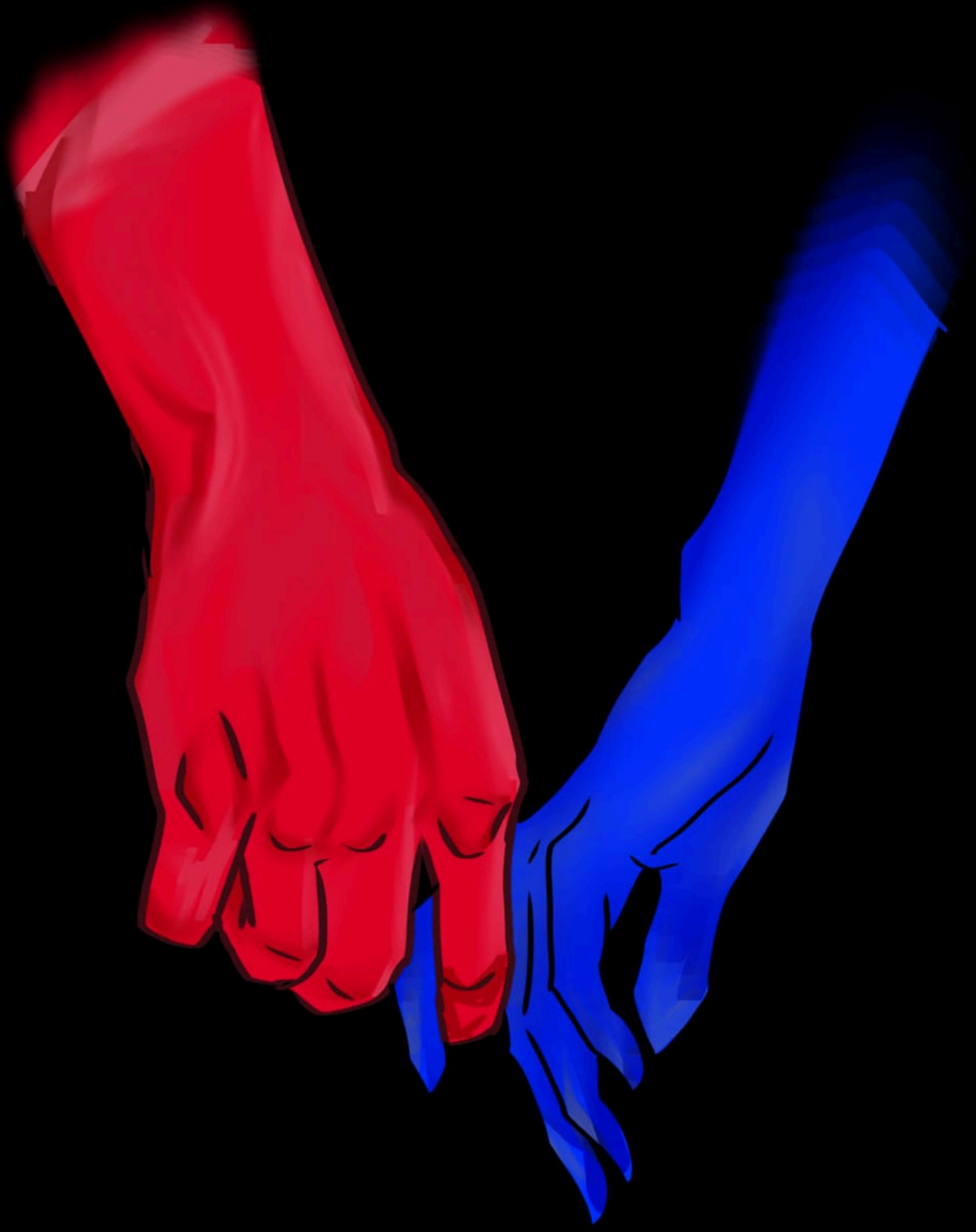
Porque cuando estoy contigo todo está bien,
el tiempo se detiene y tengo paz.
Amo la forma en que me miras,
desde que llegaste, todo cambio para bien.
Ya no quiero alejarme un segundo de ti
te quiero más de lo que imaginé...
No estaba buscando enamorarme así...
pero contigo pasó sin querer..

Me gusta cómo me haces sentir,
como si el tiempo dejara de avanzar.
Cuando estamos juntos no existe el reloj,
solo nosotros y el sonido de tu voz.

Si algún día dudas de lo que siento,
mira mis ojos un momento.
Ahí encontrarás la verdad:
te quiero más de lo que puedo explicar.

Porque cuando estoy contigo todo está bien,
todo tiene sentido otra vez.
No esperaba que alguien llegara así,
pero ahora no imagino un día sin ti.

Qué bonito fue encontrarte…
sin estar buscándote.
Y qué bonito es descubrir
que mi lugar favorito…
siempre termina siendo junto a ti.



Existen lugares que no se revelan en ningún mapa. Habitaciones qué construimos con recuerdos, sueños, sentimientos, pérdidas y esperanzas.

"HABITACIONES DEL ALMA" es un viaje por esos espacios donde la vida toma diferentes formas. Con poemas creados e ilustrados por jóvenes de 17 años, la obra reúne vistazo de los distintos significados de crecer, descubrirse y aprender a habitarse.

Una obra que nace de las voces jóvenes que encuentran en el arte, la libertad de crear y sentir para compartirlo con el mundo.
Un impulso para descubrir corazones nuevos e incentivar a las nuevas generaciones a no temer a sus sentimientos.





Jóvenes autores