

Evolucionando



Matias Andres
Cepeda Monsalvo



Colección Altaalegremia N° 6

www.altaalegremia.com.ar

2016 - Matías Andrés Cepeda Monsalvo

mcepeda10@yahoo.com.ar

Diseño de tapa: Cristian Alejandro Cepeda

Villa Angela, Chaco – Argentina

I.S.B.N. 978-987-42-1655-7

*Para María Bruna de Buyatti,
no es posible esta evolución sin su magia.*

INDICE

| | |
|---|----|
| Dedicatoria | 3 |
| Índice | 4 |
| Nota del Autor | 5 |
| Prólogo | 7 |
| Sobre el autor del prólogo | 9 |
| Reflexiones: | |
| ➤ Ver mi Libertad | 10 |
| ➤ La Paciencia | 12 |
| ➤ Mi Mundo | 14 |
| ➤ La Convivencia | 16 |
| ➤ Cambios | 20 |
| ➤ Cartas que nacieron de profundos vuelos interiores... | 21 |
| ➤ Charlas con mi amigo Julio Cesar | 23 |
| ➤ Brillar la Vida | 26 |
| ➤ Sentir con Alegría | 28 |
| ➤ Amanecen nuevos tiempos | 30 |
| ➤ Entre enojos y luces | 32 |
| ➤ Compartir, construir, crecer | 34 |
| ➤ Tiempo para sentir, tiempo para ser..... | 36 |
| ➤ Sentir el Universo | 38 |
| ➤ Construyendo | 40 |
| ➤ Alguna vez hay una primera vez | 42 |
| ➤ El Silencio donde nace la calma | 44 |
| ➤ Fluir..... | 46 |
| ➤ Esperar..... | 48 |
| ➤ La Paz en la Espera | 50 |

NOTA DEL AUTOR

Tengo 21 años y estoy presentando mi segundo libro. El primero lo escribí en el año 2012, se llama EL SILENCIO QUE GRITA.

Llegar hasta aquí tiene una historia que algunos ya conocen.

Mi cuerpo tiene muchas dificultades, puedo hacer “solo” muy pocas cosas, no tengo voz propia y no puedo escribir como todos. Lo único libre que tengo son mis pensamientos que gracias a la “Comunicación Facilitada” pueden conocer.

He escrito mis libros utilizando este método. Con la ayuda de un Facilitador marco letra por letra en una tabla que contiene el abecedario, el Facilitador las une y así nace mi voz.

Este método lo encontré hace ya nueve años cuando mi camino se cruzó con el de mi tía Silvina, lo utilizaba con su hijo Renzo, mi amigo. Ellos tuvieron la grandeza de ser generosos y compartirlo conmigo, sino lo hubieran sido nunca hubiera salido de mi Silencio.

No es fácil ser quien soy. Ver hacia atrás es ver dolor, enojo, pena, lástima cuando sentía que mi cuerpo no era como el de la mayoría.

Hoy ya no es igual a aquellos días.

Me ocupé y estoy logrando lo que me propuse. Hoy es más el tiempo en armonía que sin ella.

Escribir siempre me ayudó a ver con mayor claridad mi interior.

Evolucionando no es un libro más, son reflexiones que reflejan este ir del enojo a la aceptación. El orden que elegí para su publicación tiene que ver con este camino.

Cada uno tiene un cuadro o una foto, las elegí cuando sentí que expresaban mi reflexión. Un reconocimiento especial a cada uno de ellos: a mis tíos Mirta y Carlos (Kito), Sandra y mi amiga Carolina.

Agradezco a mi mamá, nada es posible sin ella. A mi papá y a mi hermano que siempre, siempre están.

Mi Abuelito y Sandra son personas fundamentales en mi vida. Verlos, sentirlos y escucharlos dan felicidad a mis días.

Cada uno de mis afectos están aquí presentes, soy quien soy porque me acompañan. La alegría nace de este compartir.

Vivir desde el enojo es fácil, el desafío es caminar hacia la felicidad de ser quien soy. Este libro es una invitación para ir tras ella.

Villa Ángela, Chaco, Argentina

Junio, 2015

PROLOGO

El silencio donde discurre el sentido

La humanidad parece dormida, como olvidada de su sentido, como extraviada, como dejando de avanzar hacia constituirse en la parte del ser que se encuentra a sí mismo.

Sin embargo, de improviso aparece la respuesta, la brasa viva de la evolución emergiendo en un abrazo, en una creación, al interior de una conciencia.

Matías, el joven autor de este texto que con tanta sobriedad se presenta a sí mismo, nos cuenta de su mundo. De los avatares de una vida en que falta la habitual comunicación con esa casa cobijadora que, para llamarla de una manera, le decimos cuerpo.

A los 12 años, Matías recibe la oportunidad de poder comunicarse a través del método que él explica.

Emerge la posibilidad de vivir el tú a tú, de dialogar. Quienes comparten con él van conociendo su mundo. Él los va diferenciando. Vive en profundidad el valor de los vínculos. Entra a la artesanía de la alquimia de los sentires, las ideas y las palabras.

Se revela como poeta.

Poeta en la vida, con la vida.

Poeta con un tesoro dentro de él. Un tesoro vivo.

Un tesoro imposible de separar de él mismo.

Un tesoro inagotable.

Matías lo llama silencio.

Recuerda una vertiente siempre dispuesta a convidar las entrañas mismas de su ser, cuando su proyecto de vida se lo pide.

Cuando la comunicación con un amigo lo necesita.

Matías entra a ese tesoro, a esa casa privilegiada, silencio adentro.

Surge el dolor, las consideraciones negras, la marejada en dirección contraria a su decisión de ser uno con la vida, de asumir su situación.

Del silencio, aclarador, azul, surge una profunda conexión con la existencia, con la vida, con los otros, con el sentido.

Es el tesoro, el de la evolución, actualizado como sabiduría y poesía, con la voluntad de contribuir a dar alegría, tesón y belleza para que la vida humana despierte.

Luis Weinstein

SOBRE EL AUTOR DEL PROLOGO



Luis Weinstein es un joven amigo que hoy cuenta con 85 años, chileno, médico, psiquiatra, especializado en Salud Pública, poeta, ensayista, educador comunitario, distinguido por la Federación Mundial de Médicos como uno de los médicos que mejor representa los ideales humanistas de la profesión.

Autor de más de 50 libros y sigue publicando.

Entre sus múltiples actividades actuales, edita la Revista Co-Incidir.

Es una gran personalidad conocida y respetada internacionalmente.

Algunos de sus muchos libros se hallan en el enlace

http://www.altaalegremia.com.ar/secciones/libros_de_luis_weinstein.html

VER MI LIBERTAD



Sandra Isabel Payan - Cali, Colombia

La Libertad es

... la sensación de ser dueño de decidir por sí solo lo que se quiere realizar.

... es un sentimiento, no es algo que se pueda tocar.

... existe en nuestra imaginación como el amor y la bronca.

... es creer que uno es dueño de sus decisiones.

... tiene vida donde está nuestra Paz Interior.

En la medida que descubrimos que la Libertad vive en nuestro interior, podemos ser capaces de entender que somos dueños de nuestra Libertad.

El cuerpo de personas como yo no responde voluntariamente a las órdenes que damos. La sensación de falta de Libertad interfiere nuestra Paz Interior.

Las ideas y los sentimientos no están presos. Entenderlo nos ayudara a sentir la libertad.

Diciembre, 2010

LA PACIENCIA

El hombre no está preparado para vivir solo y sin embargo tampoco lo está para vivir con otros.

La cualidad indispensable para la convivencia es la paciencia,
no tan frecuente de encontrar.

Paciencia significa

... poder escuchar

... poder pensar en el otro desde su lugar

...cambiar de estrategia

...saber que la razón tiene muchos lados.

...no decir a todo que sí sino saber encontrar el consenso dentro de las diferencias.

La paciencia deja de lado el egoísmo y sirve para construir la convivencia.

Mayo, 2011



Cristian Cepeda - Villa Ángela —Chaco, Argentina

MI MUNDO



Sandra Isabel Payan —Formosa, Argentina

Yo soy una parte más de todas las partes que forman mi mundo.

Si hago daño a una de esas partes, mi mundo no será el mismo y por lo tanto yo tampoco seré el mismo.

Si yo quiero ser feliz debo tratar que cada parte de mi mundo esté feliz. Si cada parte está feliz, mi mundo será feliz.

Al decir mi mundo siento pertenecer.

No lo digo desde la superioridad sino desde la pertenencia, porque yo no soy más que las otras partes. Todas las partes somos importantes.

Octubre, 2011

LA CONVIVENCIA



Carolina Fernández - Villa Angela, Chaco- Argentina

En una sociedad nadie puede decir que no convive con el otro, sea en su hogar, su trabajo o con sus amigos. Por eso es necesario reflexionar acerca de la convivencia.

La persona que sabe convivir tiene más alegría. El hogar es el lugar donde pasamos la mayor parte del tiempo, debería ser un lugar donde se haya aprendido a convivir.

Las relaciones entre las personas no son fáciles de cuidar. Suelo preguntarme por qué la gente no puede o no sabe vivir en armonía con los demás.

A veces pienso que las personas no nacieron para convivir, pero tampoco para estar solas, entonces algo no funciona bien.

Esta contradicción no permite la armonía y sin armonía no hay alegría. Estas contradicciones no serían difíciles de superar si hubiera comprensión, decisión y amor.

Las contradicciones son solamente sentimientos opuestos, pero en este ir y venir de sentimientos siempre hay uno de ellos que es más importante. Será necesario tener claro cuál es, para poder ser sincero con uno mismo. Ese es el momento de animarse a decidir en consecuencia.

Convivir exige una actitud atenta a la necesidad del otro. El egoísmo dificulta la convivencia.

Convivir es aceptar al otro como es y a partir de allí estar atento a sus necesidades. Para ello el diálogo es indispensable.

Convivir es vivir con el otro, significa compartir mi vida con el otro. No es vivir la vida del otro ni esperar que sea como yo quiero.

La convivencia para que sea en armonía necesita ser construida entre todos, todos los días. Cada uno es una pieza diferente pero que unidas a las otras forma un paisaje armónico.

Febrero, 2014

CAMBIOS

Un día mí hermano se fue, tenía proyectos para su vida y la posibilidad de ir tras ellos.

Fue entonces que reflexioné sobre los caminos de la vida.

Ellos no están escritos, cada día construimos nuestro propio camino pero hay momentos que debemos hacer muchos cambios para continuar.

Lo importante en su construcción es no perder la alegría.

La alegría no es siempre estar sonriendo pero sí es sentir paz en nuestro interior.

Cambios tan profundos como esos, producen también cambios en nuestro modo de encontrar la paz interior.

Recordar, volver a sentir lo que hemos soñado hacer con nuestra vida nos ayudará a reencontrar esa paz.

También reflexioné que a veces perdemos alegría cuando las cosas no son como nos gustaría o no salen como planeamos. Aceptar que no todo lo que hagamos saldrá perfecto no es fácil, aceptar que podemos fallar más de una vez tampoco lo es.

No nos preocupemos por la perfección pero sí, nos ocupémonos por encontrar en cada momento la paz interior.

Febrero, 2014



Carlos Torres - Casquín - Córdoba, Argentina

CARTAS QUE NACIERON DE PROFUNDOS VUELOS INTERIORES

Mi amigo Carlos tiene un interior profundo, en él es posible encontrar un mundo entero de sabiduría. Nuestros caminos se encontraron y juntos transitamos este presente sin tiempo.

Sentí la necesidad de compartir algunas de nuestras charlas...

“Amigo Carlos:

Me regala alegría saber que en este momento estoy comunicándome con vos.

Soy un ser que corre con su mente por lugares diferentes a la mayoría.

Amigo, tu ser vuela alto y mi ser está aprendiendo a volar cada vez más alto, sé que nos encontraremos volando juntos en ese lugar.

Estoy en una etapa de viajes interiores, aprendiendo a aceptar mi cuerpo, quererlo y agradecerle. Cuando pueda sentir estas cosas será el momento de mi nuevo libro.

Compartir esto con vos es muy importante. Estamos juntos en un camino muy especial.

Abrazamos la vida de un modo diferente

MATIAS

Mi estimado amigo:

Me da gusto saber de ti desde la distancia, que en el sentir y en el silencio humano se torna algo muy especial...

Viajar desde los adentros de cada ser es una sensación dada a pocos humanos y desde allí que cada cosa en la naturaleza tiene su propio espíritu y aún las piedras inmóviles tienen sus mensajes para nosotros...

CARLOS

Amigo:

Hace poco te conté que estoy aprendiendo a volar por mi interior... en ellos aprendo a dejarme sentir, no es fácil porque junto con lo positivo surgen los sentimientos negativos.

Estoy aprendiendo también que hay que animarse a transitar esos momentos para sentir con fuerza después los positivos.

Tus respuestas también me ayudan a seguir aprendiendo que la vida tiene sentido cuando aprendemos a volar por nuestro interior. Sólo así obtenemos la paz interior y sólo así surge la alegría...

MATIAS

Buenas Noches amigo:

Me alegra saber de tus viajes hacia el interior de Ti mismo... eso significa que hay un exterior.

No estoy seguro que debieran estar en equilibrio porque cuando la vida exterior nos agobia, terminamos nuestro viaje en ella y nos olvidamos de la otra nuestra vida, que es nuestro interior...

... La otra cosa que aprendo de este tu compartir, es que cada lado de nuestra vida tiene sus momentos, espacios positivos y

negativos, que no todo es placentero y aun en este lado se vive en lucha por estar en equilibrio.

La noche no tiene sentido si no existiera el día pero aun en la noche no todo es reposo ni tranquilidad, tampoco en los sueños porque se sueña...

Recibe mi cordial abrazo y a continuar con la próxima fase de la Vida...

CARLOS

Junio a Octubre, 2014



Sandra Isabel Payan –Cali, Colombia

CHARLAS CON MI AMIGO JULIO CESAR

➤ *Hola Amigo:*

Al escribirte estoy pensando en vos, pensarte me hace estar cerca de tu interior. Estoy aprendiendo a dejarme sentir y siento que tu momento de hoy no es fácil. En tu interior hay muchas preguntas que no te dejan dejarte sentir.

Yo llevo 19 años dentro de un cuerpo que no me responde, encontrarle sentido a la vida desde este lugar no es nada fácil. Pensar qué hubiera sido yo con otro cuerpo no tiene sentido.

Estoy trabajando mucho en poder aceptar mi cuerpo.

Aprendí que no quererlo es negativo, pensar de modo negativo sólo hace que atraiga más sentimientos negativos. Es necesario entrar en mi interior para que me permita sentir desde lo más profundo por qué no puedo aceptar lo que soy.

Dejarme sentir es más profundo que entender con el pensamiento. Dejarme sentir es la única manera que encontré para comenzar a aceptar mi cuerpo.

Estoy ahora afuera y contemplo y siento el celeste y blanco del cielo de hoy, contemplo y siento la tranquilidad de una tarde que comienza a despedirse. A lo lejos se siente el canto de algunos pájaros, se despiden de este día. En algún escrito mío supe decir que estas cosas me hacían feliz.

Tenemos que aprender a disfrutar de cada momento de nuestro presente.

Algunas veces nuestro camino nos lleva a descubrir otros que siempre estuvieron pero no lo notábamos. Este es tu momento de dejarte sentir caminos diferentes...

➤ *Y mi amigo contestó:*

Hombre grande Matías: Te estoy agradeciendo la carta que me enviaste, quisiera escribirla desde adentro de mí ser en el que siempre he considerado está el universo y todo lo que somos, está el nosotros, así que el verdadero yo es el nosotros.

Me ha hecho mucho provecho tu carta y estoy de acuerdo con que es mejor encender una velita que maldecir mil veces la oscuridad, pero aun así con más frecuencia que la deseada los malos visitantes ocupan lo más profundo de mi ser...

Allí voy Matías... tratando de aprender lo que la vida y Dios quieran enseñar.

... por eso siempre le pido a Dios que junto con las enseñanzas de la vida, llegue la iluminación y la sabiduría para distinguir lo que es verdaderamente importante.

➤ *Y yo respondí:*

Me he dejado sentir tu mail, sé que desde el pensamiento vos tenes las respuestas acertadas para que los "malos visitantes" se vayan. Pero vos y yo sabemos que eso no alcanza para sentirse mejor.

Viajar al interior de uno, dejarse sentir aquellas cosas que nos dan paz y avanzar desde allí es lo que realmente sirve.

Setiembre, 2014



Sandra Isabel Payan —Formosa, Argentina

BRILLAR LA VIDA



Mirta Sánchez - Neuquén, Argentina

Compartir es crecer, sentir con el otro es construir por eso comparto este intercambio de sentipensares con mi Amigo Julio César:

Querido Julio César:

... Mis días transcurren en constantes vuelos interiores. Estoy construyendo mi roca de ser, mi centro de energía, el lugar de donde surge la alegría, la verdadera, la del interior profundo.

Construir implica mucho trabajo, implica tiempo para diseñar, para visualizar, para armar, para edificar, para contemplar, para desarmar y volver a armar las veces que sea necesario.

Amigos como vos y charlas como estas me enseñan a construir...

Y él me respondió

Mi querido Matías:

No tengo la valentía ni la fuerza tuya. Para mí sos un ejemplo que quisiera seguir, espero que Dios me dé el valor y la iluminación para superar mis debilidades, miedos y fraccionamientos interiores.

Pero allí vamos con tu fuerza y ejemplo luchando y aceptando nuestras debilidades...

...He reflexionado en la vida lo que cada cosa y fracción de tiempo significa y me duele por mí, claro está, ver cómo no vemos lo más importante. La vida la desgajamos en lo superficial.

Todos los días aprendo más cosas, valoro esos pequeños actos y enseñanzas. Así más valen los pequeños actos humanos diarios.

Por querer buscar los grandes valores de la vida o lo que nos han querido dar como los grandes valores, no nos damos cuenta del valor de lo pequeño, de lo diario, del verdadero amor...

JULIO CESAR

Alguien reflexionó que esta era una maravillosa conversación entre dos personas más allá de nuestras geografías.

Las realidades aunque rugosas permiten afirmarse en ese espacio incondicional del uno-mismo, en el cual es posible intercambiar, compartir, vivenciar la alegría de escuchar y también ser escuchado, perfumar y brillar la vida.

Enero, 2015

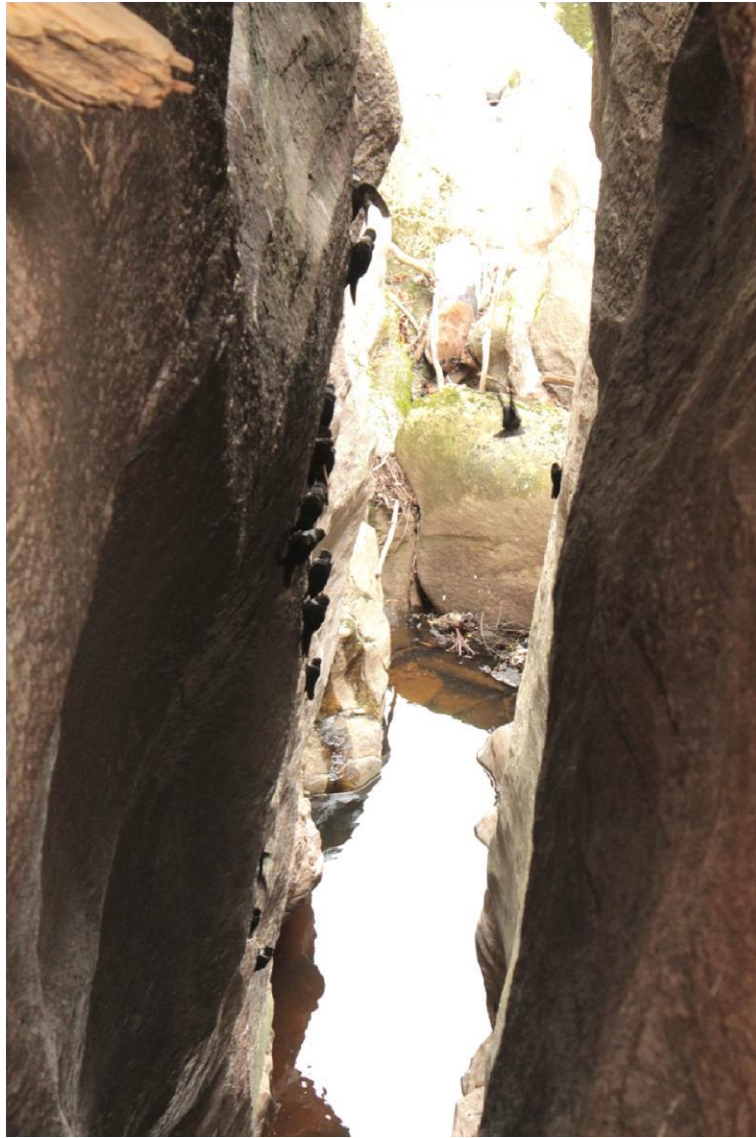
SENTIR CON ALEGRÍA

Mary, la persona que ha hecho posible este libro, me preguntó hace un tiempo qué situaciones hacían que saliera de mí una sonrisa.

Sin demoras nacieron de mi interior estas respuestas:

- ✚ La compañía de las personas que quiero
- ✚ Hacer actividades que me regalan alegría
- ✚ Poder descansar cuando lo necesito
- ✚ Disfrutar del paisaje que tengo a mi alrededor
- ✚ Escuchar la música que me gusta
- ✚ El canto de los pájaros en mi patio
- ✚ Las visitas de la gente que quiero
- ✚ Disfrutar de los momentos que están llenos de colores
- ✚ Compartir mis pensamientos con la gente que cree en mí
- ✚ El buen humor de las personas que están a mí alrededor
- ✚ Pensar en las cosas importantes de cada día

Febrero, 2015



Mirta Sánchez - Neuquén, Argentina

AMANECEN NUEVOS TIEMPOS

Hoy viví una experiencia, que si bien no es la primera vez, me dejó sentir muchas sensaciones. Podría escribir mucho sobre la bronca que sentí pero me propuse dese hace mucho hablar solamente si mis palabras construyen a otro.

Las personas no son iguales pero todas son personas. La capacidad de entender esto hace a la esencia del respeto y la convivencia en paz y alegría.

Tener una discapacidad sólo es tener una limitación física, algunas son más evidentes que otras, pero solo es eso, una limitación.

Hoy vino a casa un joven trayendo un pedido que mi mamá encargó, pasó a mi lado y solo pasó. Yo era en ese momento una cosa más que estaba en el patio. No saludó, no sonrió, no era necesario pensó, sólo es algo que estaba ahí.

No creo que la mayoría de las personas que reaccionan así como él no sean sensibles, es que aunque cueste entender, todavía hay muchos que solo ven una gran limitación sin entender que frente a ellos también hay una persona que siente, comprende, piensa y decide.

Lamentablemente actitudes como estas son comunes de encontrar.

Escuché alguna vez decir que deberíamos tener la capacidad de ponernos en el lugar del otro. Estoy seguro que de ese modo la convivencia basada en el respeto sería más fácil de lograr.

Se puede, yo sé que sí. Solo depende de vos, de mí y de cada uno de nosotros pensar que el otro puedo ser yo.

Mayo, 2015



Carlos Torres - Casquín - Córdoba, Argentina

ENTRE ENOJOS Y LUCES



Carlos Torres - Casquín —Córdoba, Argentina

Nunca me fue fácil vivir con este cuerpo, aun así pude hacer muchas cosas con alegría. Pero desde hace un tiempo comencé a sentir broncas y enojos, aceptarme como soy con este cuerpo me estaba dando mucho trabajo.

Escribí un libro en el que decía: ... “paz interior es la armonía entre lo que somos, lo que creemos que somos y lo que nos gustaría ser”... esa paz que permite sentir alegría, la verdadera, la profunda.

Ese equilibrio lo comencé a perder, ser quien soy cada vez se distanciaba más de lo que me gustaba ser, por eso mis enojos, mi bronca, mi tristeza.

Entendí entonces que debía ocuparme de recuperar ese equilibrio y busqué quien podía ayudarme. Encontré un espacio diferente, ahí estaba Mary, mi Maga como le digo. Ahora puedo conocerme mejor, puedo viajar por mi interior y pensar con el sentimiento.

Aprendí que es necesario “sentipensar” como dice mi Abuelito. Pensar y sentir deben ir sí o sí juntos.

No es fácil tener claridad en estos análisis. Voy logrando avanzar, voy aprendiendo a viajar con más claridad en mi interior.

Ver con claridad nuestro interior permite entender por qué sentimos lo que sentimos. Esta claridad me permitió entender que aún no termino de querer mi cuerpo.

Me estoy ocupando que ese sentimiento negativo tenga cada vez menor fuerza. Hasta tanto, hacer cosas que no disfruto, no me regala alegría.

Lo importante es que me estoy ocupando.

Junio 2015

COMPARTIR, CONSTRUIR, CRECER

Clara, es mi amiga, la del fuego sereno,
la que ilumina y permanece,
la que construye con su compañía.

Me regaló sus palabras que nacieron de este compartir...

“Para Matías

Todos, con cuerpo que obedece o con cuerpo que desobedece, tenemos que hacer el mismo camino que estás haciendo, conocer lo que se mueve en nuestro interior para acceder al mismo lugar que querés llegar: el de la paz y alegría.

El Buda también decía “todos las circunstancias de mi vida, son circunstancias de aprendizaje”

Acostumbramos a creer que somos un cuerpo, dice otro, y para entonces, si queremos “avanzar” en esta vida, tenemos que recurrir a nuestra capacidad “mental”, o sea, la capacidad que no se ve.

Como sabiamente dice tu Abuelo Julio, recurrir a los “sentí-pensares”, alinearnos con nuestras capacidades invisibles y aprender desde allí a vivir mejor.

Cuando alcanzamos eso, tenemos que retroceder y alcanzar a los que vienen detrás, expandir ese conocimiento alcanzado en lo

*invisible. Porque al estar bien, a la geografía de la paz y la alegría
tendremos que entrar todos juntos.*

Abrazos

CLARA “

Junio, 2015



Mirta Sánchez - Neuquén, Argentina

TIEMPO PARA SENTIR, TIEMPO PARA SER



Mirta Sánchez - Neuquén, Argentina

En estos días, el tiempo tiene fama, fama de ser poco, de pasar rápido, de ser quien decide lo que hacemos.

En estos días, el tiempo tiene vida propia y nosotros caminamos en él sin decidir cómo. Caminamos, corremos, estamos, sólo vamos.

En estos días, el tiempo tiene fama, es el dueño de nuestros actos, es el dueño de nuestras decisiones.

En este dominio del tiempo, en algún momento puede suceder que tu día ya no sea tan lindo día o que ya no te regale la misma alegría. En algún momento puede suceder que tu cuerpo te avise que algo no está bien.

Este es el momento de decidir cómo quiero seguir. Cambiar es posible, el tiempo es porque nosotros somos.

Es aquí cuando parar es necesario, mirar a tu alrededor y comenzar a hacer silencio.

En el silencio descubrimos que se puede mirar diferente, que existe un mundo más allá del nuestro que hay que saber escuchar y que existe un mundo propio que hay que saber descubrir.

Desde nuestro interior nacen todas las respuestas, cada pregunta encontrará su respuesta si aprendemos a escuchar.

Sentir nuestro interior es un ejercicio, nada es magia, todo es un desafío, un ejercicio diario con lentos avances.

El silencio te permite comenzar a sentir, sentir permite entender tu existir, existir permite descubrir quién soy yo.

¿Quién soy yo? ¿Soy quien quiero ser o sólo existo? ¿Existo sin querer ser quién soy?

La respuesta está en tu interior.

SENTIR EL UNIVERSO

Dice el poeta...“Del universo cayó una lágrima: se convirtió en otro universo”...

El universo lloraba, el hombre no era solidario.

El universo lloraba, el hombre no se sentía parte de un todo.

Lloraba de dolor, sentía la vida desperdiciada,

sin rumbo, sin destino, sin amor.

El universo lloraba, la vida pasaba sin sentir la vida pasar.

Vi la lágrima que caía, la posibilidad de un nuevo universo.

Vi la lágrima que caía, sin dudas un mundo nuevo nacía.

Marzo, 2016



Mirta Sánchez - Neuquén, Argentina

CONSTRUYENDO

Dice Marcel Marceau:” el camino más corto que separa el sueño de la realidad es el arte.”

La Realidad es como debe ser, lo que construimos cada día es el modo de percibirla. Depende de nosotros y cómo lo hacemos es el desafío.

Alguna vez dije “las cosas no son perfectas pero la vida sigue igual”.

Desde entonces mis silencios son elegidos por mí y en ellos entendí que se puede escuchar con mayor claridad nuestra voz interior.

Esa voz me permitió entender que soy yo quien valoro como perfecta, o no, Mi Realidad.

Construir es un arte, en el arte vivimos la armonía y la armonía es el secreto de la felicidad.

Construir lo que percibo como Mi Realidad es el arte de saber combinar mis sentimientos.

Combinar no es fácil, es saber dar el lugar justo a cada cosa para que el resultado quede en armonía.

Es elegir qué ver, qué callar, qué decir, qué escuchar.

Es elegir mirar lo bueno o mirar lo malo.

Es elegir ver sin enojo, sentir con alegría.

Es elegir ser y estar, hoy, aquí y ahora, construyendo a cada paso Mi Realidad.



Sandra Isabel Payan —Coconuco, Colombia

Abril, 2016

ALGUNA VEZ HAY UNA PRIMERA VEZ

Escrito a pedido de mi amiga Silvina Alessio, de Cuenca - Ecuador, para su trabajo con niños sobre el fascinante mundo de las bacterias - (https://issuu.com/react-latina/docs/especial_alforja)



Mirta Sánchez - Neuquén, Argentina

Alguna vez hay una primera vez, el mundo bacteriano es un mundo que no conocía.

Al escuchar las historias contadas en cuentos y canciones, comprendí lo mucho que aún no se y sin embargo el planeta vive igual.

Comprendí que algunas veces el no saber nos impide construir. Al saber, construyo para mejorar y construir nos regala alegría.

Sentí también que hasta lo más pequeño es importante para el buen vivir, pero que todo fluye en armonía si hay respeto entre nosotros.

Alguna vez dije “ver la vida desde afuera”. Ahora sé que nunca estuve afuera, todos estamos dentro de un todo que permite que las cosas funcionen como debe ser.

Con respeto hay armonía.

Abril, 2016

EL SILENCIO DONDE NACE LA CALMA

A veces siento ganas de ir a mi Silencio, es un Silencio elegido por mí. En él encuentro calma, la calma que a veces pierdo en mi realidad.

Es un arte construir en armonía y ese arte necesita especialmente de este Silencio.

Ahí voy varias veces en mi día, a encontrar la calma.

En mi Silencio disfruto.

En mi Silencio escucho cómo se calla mi enojo y nace un canto de libertad. La libertad de sentir lo que yo decido sentir.

A veces el Silencio permite escuchar nuevos sonidos, sonidos que sólo se escuchan en Silencios como estos, algo que muchas veces no nos permitimos. Vivir desde ese lugar no nos traerá fácilmente la calma.

En el Silencio nace la vida profunda, la música de la vida.

No entiendo la vida sin este Silencio, el Silencio donde nace la calma.

Mayo, 2016



Mirta Sánchez - Neuquén, Argentina

FLUIR



Carlos Torres - Casquín - Córdoba, Argentina

Fluir no es dejar pasar las cosas,
no es vivir sin sentir hacia dónde vamos.

Fluir tiene profundidad, vivir es profundidad,
Sentir al hacer es profundidad.

Fluir es sentir y hacer.

Alguna vez dije que la vida sigue su curso,
pero hoy digo que la vida fluye,
la construimos, la disfrutamos.

Mayo, 2016

ESPERAR



Sandra Isabel Payan —Colombia

Muchas veces al día repetimos la palabra esperar...

Esperamos el tiempo de salir, el tiempo de comer, el tiempo de dormir.

Esperamos la llegada de un amigo, un mensaje, una carta.

Esperamos el comienzo del programa preferido, el tiempo para leer.

Esperamos el trabajo que soñamos.

Esperamos recuperar la salud...

¿Cómo espero mientras espero?

No es fácil la espera, nace la bronca, la angustia, la tristeza, el enojo.

Esperar da ansiedad, la calma se pierde y el equilibrio se rompe.

Es necesario ir al silencio, contemplar desde allí aquello que espero. Buscar la paciencia en la espera y recuperar la calma.

Salir del silencio con la paz de estar en espera del tiempo de nuestro tiempo.

Junio, 2016

LA PAZ EN LA ESPERA

Hay tiempos que esperamos
y aprendemos a esperar con alegría.
Pero hay un tiempo sin palabras,
un tiempo que llega y no esperamos,
ante el tiempo de la muerte sólo hay silencio.

La muerte y la vida son parte de un mismo tiempo,
trabajamos mucho para construir una vida con alegría
pero no trabajamos para esperar la muerte con tranquilidad.

El camino de la espera es acción,
es construir calma y destruir los miedos.
Construir es necesario para salir de ese lugar de oscuridad.

Los miedos paralizan, la oscuridad aumenta
y sólo esperamos la calma que no llegará sin la acción.
La acción de aprender a encontrar en el silencio la calma
y seguir el camino,
con la paz de estar en espera del tiempo de nuestro tiempo.

Junio, 2016



Mirta Sánchez - Neuquén, Argentina