

CUENTOS Y  
POESÍAS  
QUE  
INSPIRAN,  
O NO...

El índice está en las últimas páginas

## **EL MEJOR HIJO**

*Cuento africano*

Un anciano en su lecho de muerte llamó a sus tres hijos y les dijo:

- No puedo dividir en tres lo que poseo. Eso dejaría muy pocos bienes a cada uno de vosotros. He decidido dar todo lo que tengo, como herencia, al que se muestre más hábil, más inteligente. Dicho de otra manera: a mi mejor hijo. He dejado encima de la mesa una moneda para cada uno de vosotros. Cogedla. El que compre con esa moneda algo con lo que llenar la casa se quedará con todo.

Se fueron. El primer hijo compró paja pero sólo consiguió llenar la casa hasta la mitad. El segundo hijo compró sacos de plumas, pero no consiguió llenar la casa mucho más que el anterior.

El tercer hijo -que consiguió la herencia- sólo compró un pequeño objeto. Era una vela. Esperó hasta la noche, encendió la vela y llenó la casa de luz.

Del libro "El círculo de los mentirosos" de Jean-Claude Carrière.

## EL LEÑADOR

Uno de los deportes tradicionales de Canada es la tala de árboles. Hay leñadores famosos con un gran dominio, habilidad y energía en el uso del hacha. Un joven que quería convertirse también en un gran leñador, oyó hablar del mejor de los leñadores del país y decidió ir a su encuentro.

—Quiero ser su discípulo. Quiero aprender a cortar árboles como usted.

El joven se aplicó en aprender las lecciones del maestro. Después de algún tiempo, creyó haberlo superado. Se sentía más fuerte, más ágil, más joven, estaba seguro de vencer fácilmente al viejo leñador. Así desafió a su maestro en competición de ocho horas, para saber cuál de los dos podía cortar más árboles.

El maestro aceptó el desafío, el joven leñador comenzó a cortar árboles con entusiasmo y vigor. Entre árbol y árbol miraba a su maestro, pero la mayor parte de las veces lo encontraba sentado. El joven volvía entonces a sus árboles. Seguro de vencer. y sintiendo pena por su viejo maestro.

Al caer el día, para gran sorpresa del joven, el viejo maestro había cortado muchos más árboles que él

—Cómo puede ser? —se sorprendió—. Casi todas las veces que lo miré, usted estaba descansando.!

—No, hijo-mío, yo no descansaba. Estaba afilando mi hacha. Esa es la razón por la que has perdido.

El tiempo empleado en afilar el hacha es valiosamente recompensado.

## ¿BUENA SUERTE O MALA SUERTE?

Había una vez un campesino chino que tenía un hermoso caballo negro que era la admiración de sus vecinos. Los vecinos le decían: "Qué buena suerte tener un caballo como este". Y el campesino contestaba: "¿Buena suerte o mala suerte? ¿Quién lo sabe?".

Y cuentan que un buen día el caballo se escapó y se fue al bosque. Cuando los vecinos se enteraron fueron a consolar al campesino y le dijeron: "Qué mala suerte que hayas perdido el caballo" y el campesino, con mucha paz, contesto: "¿Mala suerte o buena suerte?".

Al cabo de unos días el caballo regresó del bosque y con él vinieron dos potros salvajes. De forma que ahora tenía tres caballos. Los vecinos vinieron a felicitar al campesino: "Qué buena suerte que ahora tienes tres caballos" y el campesino contesto: "¿Buena suerte o mala suerte?".

Cuentan que el hijo del campesino intentó domar los potros salvajes; pero se cayó de uno de ellos y se rompió la pierna. Los vecinos fueron, otra vez, a consolarle y le dijeron: "Qué mala suerte que tu hijo se haya fracturado una pierna". El campesino, como siempre, contesto "¿Mala suerte o buena suerte?"

Se declaró una guerra por aquella zona y los soldados iban de pueblo en pueblo a reclutar los jóvenes hábiles para el ejército. Fueron a aquel pueblo y se llevaron a los jóvenes, pero no se llevaron al hijo del campesino porque tenía la pierna rota. Los vecinos se fueron al campesino a darle la enhorabuena: "Que buena suerte que tu hijo se haya roto una pierna". Una vez más, el campesino contestó: "¿Buena suerte o mala suerte? ¿Quién lo sabe?"

## LA MIRADA DEL VIAJERO

Un breve cuento que nos habla de cómo miramos al otro, de cómo nuestra realidad mezcla objetividad y subjetividad. De cómo nuestro modo de mirar el mundo hace, en parte, que el mundo nos hable de una determinada manera.

Érase una vez, un sabio anciano estaba sentado en una roca, justo al lado de una enorme puerta que daba entrada a una gran y próspera ciudad amurallada en el desierto. Un viajero procedente de un país muy lejano, se acercó al anciano antes de traspasar el umbral de la puerta de acceso a la ciudad, y le preguntó:

—Dígame señor, ¿cómo es la gente que vive en esta ciudad?

—Dígame usted algo antes de que yo le responda: ¿cómo es la gente de la ciudad de donde usted procede?—respondió el anciano.

—¡Mala gente! —exclamó el viajero—. Son poco de fiar: holgazanes, perezosos, criticones, egoístas, vanidosos, embusteros... ¡Por eso me marché de allí y busco un lugar mejor en el que vivir!

—¡Vaya! —dijo el anciano—. Pues me temo que en esta ciudad se va encontrar con lo mismo.

Tal fue la frustración del viajero al oír eso que, cabizbajo y triste, decidió no entrar en la ciudad y seguir su viaje a la búsqueda de un mejor lugar donde vivir.

Ese mismo día, por la tarde, un nuevo viajero más joven y alegre llegó a la puerta de la ciudad, donde el anciano seguía sentado sobre su roca. El joven se acercó a él, y le preguntó:

—Por favor, amable señor, voy a entrar en esta ciudad, pero antes quisiera saber cómo es la gente que vive aquí. Si usted me pudiera decir algo sobre ellos, se lo agradecería.

—Claro que te diré cómo son —respondió el anciano—. Pero antes dime, muchacho, ¿cómo es la gente de la ciudad de donde tú procedes?

—¡Buena gente! —exclamó el joven sin pensarlo demasiado—. Obviamente hay de todo, pero en general creo que la mayoría son bella gente que hacen lo que pueden con lo que tienen. Puedes contar con ellos, sin duda. Por supuesto que también hay algunos personajes retorcidos y menos de fiar, pero incluso a esos, según cómo les tratas y entras, puedes darles la vuelta. Sí, yo diría que la amplísima mayoría son buena gente.

El anciano sonrió, y seguidamente respondió al joven viajero:

—¡Bienvenido, muchacho! Entra en esta ciudad que te espera, porque vas a encontrar tanta buena gente como encontraste en la ciudad de la que procedes. ¡Buena Suerte!

## **EL TIEMPO QUE ME GUSTA**

*Anthony de Mello*

Un día de frío, un viajero que paseaba por la montaña se encontró con un pastor con un rebaño de ovejas.

El viajero se paró y le preguntó:

-¿Qué tiempo hará hoy?

Y el pastor, sin apenas pensarlo, le contestó:

- El tiempo que a mi me gusta.

Sorprendido por la respuesta, el viajero le volvió a preguntar:

-¿Cómo sabe que hará el tiempo que le gusta?

Sonriendo, el pastor no dudó en contestar:

- Después de haber descubierto con los años que no siempre puedo tener lo que deseo, he aprendido a disfrutar siempre de lo que recibo. Por esto estoy seguro que tendremos el tiempo que a mi me gusta.

## **EL PROFESOR Y EL MAESTRO**

*Cuento Zen*

Un profesor de Universidad va a ver a un maestro zen para preguntarle cuál es el significado del zen. Aunque había leído mucho no conseguía captar el mensaje.

El maestro zen invita al profesor a sentarse en la mesa y empieza a servirle el té. Sirve el té en la taza de su huésped y cuando la taza está llena le sigue sirviendo hasta que desborda la taza y cae sobre el plato, y luego sobre la mesa y el suelo.

Entonces el profesor asombrado "¿Qué haces? ¿Es que no ves que la taza ya está llena?"

"Si, lo veo" le dice el maestro zen. "Igual que tu mente. ¿Cómo esperas que introduzca algo en ella estando tan llena de ideas y opiniones?"

## **LA VERDAD**

*Cuento Sufí*

Los sufíes ilustran la visión limitada de nuestro pensamiento con una historia de Mullah Nasrudin.

Un día, Nasrudin se hallaba en la corte. El rey se lamentaba de que sus súbditos eran mentirosos. y entonces dijo:

Una cosa ha de ser verdadera o falsa. Yo obligaré a la gente a decir la verdad, y con esta práctica se acostumbrarán a no mentir.

Cuando al día siguiente se abrieron las puertas de la ciudad, una horca había sido erigida frente a ellas, y a su lado se encontraba el capitán de la guardia real. Un heraldo anunció:

Quienquiera que entre en la ciudad ha de contestar primero la verdad a una pregunta que le formulará el capitán de la guardia.

Nasrudin, que había estado esperando fuera, entró el primero.

El capitán habló:

¿A dónde vas? Dime la verdad o serás colgado.

Voy –dijo Nasrudin- a morir colgado en esa horca.

¡No te creo!

Muy bien. Si he dicho una mentira, ¡cuélgame!

¡Pero esto lo convertiría en verdad!

Exactamente –dijo Nasrudin-, en tu verdad.



## **LOS DOS LOBOS**

*Cuento Indio*

Un anciano indio estaba hablando con su nieto y le decía:

"Siento como si hubieran dos lobos peleando en mi corazón. Uno de los dos lobos es un lobo enojado, violento y vengador. El otro está lleno de amor y compasión".

El nieto preguntó:

"Abuelo, dime cuál de los dos ganará la pelea en tu corazón".

El abuelo contestó.

"Aquel que yo alimento"

## **TAMBIÉN ESO PASARÁ**

*Attar de Nishapur*

Erase una vez un rey cuyo poder  
se extendía sobre el mundo entero.

Le gustaba rodearse de sabios.

Un día, les dijo: "Un extraño deseo  
ha surgido en mi corazón;  
ignoro cuál es la razón.

Deseo que me fabriquen  
un anillo de metal puro,  
que sea de tal clase que al verlo,  
me ponga alegre si estoy triste;  
y que me ponga triste si estoy alegre".

Los sabios, sorprendidos por tal petición,  
estuvieron mucho tiempo  
poniéndose de acuerdo.

Al final se decidieron unánimemente  
por un anillo en el que se grabaría:  
"También eso pasará pronto".

## **EL SUEÑO DEL SULTÁN**

*La mil y una noches*

Un Sultán soñó que había perdido todos los dientes. Después de despertar, mandó llamar a un sabio para que interpretase su sueño.

El sabio le dijo: “¡Qué desgracia, Mi Señor! Cada diente caído representa la pérdida de un familiar, de un ser querido de vuestra Majestad”,

El Sultán enfurecido le gritó: “¡Qué insolencia! ¿Cómo te atreves a decirme semejante cosa? ¡Fuera de aquí! ¡Que le den cien latigazos!”

Más tarde ordenó que le trajesen a otro sabio y le contó lo que había soñado. Este, después de escuchar al Sultán con atención, le dijo: “¡Gran Señor, una gran felicidad os ha sido reservada. El sueño significa que vivirá muchos años y sobrevivirá a todos vuestros parientes”.

Se iluminó el semblante del Sultán con una gran sonrisa y ordenó que le dieran cien monedas de oro.

Cuando el sabio salía del Palacio, uno de los cortesanos le dijo admirado: “¡No es posible! La interpretación que habéis hecho de los sueños es la misma que el primer sabio. No entiendo porque al primero le pagó con cien latigazos y a ti con cien monedas de oro”.

El segundo sabio respondió: “Amigo mío, todo depende de la forma en que se dice. La verdad puede compararse con una piedra preciosa. Si la lanzamos contra el rostro de alguien puede herir, pero si la envolvemos con cuidado y la ofrecemos con ternura será aceptada con agrado.”

## **EL COLLAR DEL ELEFANTE**

*Cuento Africano*

Un elefante que llevaba un collar de piedras preciosas estaba cruzando un río, cuando de repente el collar le cayó al fondo del agua.

El elefante, enloquecido, se puso a buscar por todas partes, pero no conseguía encontrarlo. El maravilloso collar parecía perdido.

Mientras se agitaba en medio del río, a su alrededor, los otros animales, los peces, las ranas, y también los pájaros y las gacelas que estaban a la orilla, le gritaban:

-¡Cálmate! ¡Tranquilo, elefante! ¡Cálmate!

Pero el elefante no los oía y siguió buscando el collar, sin encontrarlo.

-¡Tranquilo! -le gritaban-¡Tranquilo!

Al final los oyó, se paró y los miró. Entonces la tierra y el barro, que el elefante había levantado con sus agitados movimientos, reposaron suavemente en el fondo del río. El agua se volvió clara y así pudo ver que el collar estaba entre sus patas.

Feliz de encontrar el collar, lo recogió, se lo volvió a colocar en su cuello y continuó su camino.

## EL ORIGEN DE LA SABIDURÍA

*Cuento de los indios norteamericanos.*

Había una vez un hombre, que era el cartero de la reserva, que oyó a algunos de los Mayores hablar sobre objetos recibidos que otorgaban un gran poder. Él no sabía mucho acerca de esas cosas, pero pensó que sería maravilloso recibir un objeto que sólo podía ser concedido por el Creador. En particular, escuchó de los Mayores que el objeto más excelso que una persona podía recibir era una pluma de águila. Decidió que debía tener una. Si podría recibir una pluma de águila, poseería todo el poder, la sabiduría y el prestigio que deseaba. Pero también supo que no podía comprarla. Tenía que llegarle por la voluntad del Creador. Día tras día, salía a buscar una pluma de águila. Creía que para encontrarla sólo debía mantener los ojos abiertos. Llegó un momento en que no pensaba en otra cosa. La pluma de águila ocupaba sus pensamientos desde el amanecer hasta el ocaso. Pasaron semanas, meses, años. Todos los días del cartero hacía sus rondas, buscando afanosamente la pluma de águila. No prestaba atención ni a su familia ni a sus amigos. Mantenía la mente fija en la pluma de águila. Pero nunca la encontraba. Comenzó a envejecer y la pluma no parecía. Finalmente, se dio cuenta de que por mucho que buscara, no estaba más cerca de hallar la pluma de lo que había estado el día que inició la búsqueda.

Un día decidió tomar un descanso al costado del camino. Salió de su pequeño jeep y tuvo una charla con el creador. Dijo: "Estoy muy cansado de buscar la pluma de águila. Pase toda mi vida pensando en ella. Apenas me ocupe de mi familia y de mis amigos. Lo único que me preocupó fue la pluma y ahora la vida me ha pasado de largo. Me perdí muchas cosas buenas. Bien, abandonó la lucha. Dejaré de buscar la pluma y comenzaré a vivir. Quizá todavía tenga tiempo para recuperar a mi familia y a mis amigos. Perdóname por el modo como conduje mi vida". Entonces y sólo entonces, le inundó una gran paz. De repente, se sintió mejor interiormente de lo que había sentido en todos esos años. Tan pronto como terminó de hablar con el Creador y comenzó a caminar en dirección al jeep, lo sorprendió una sombra que pasó por encima de él. Miró al cielo y vio en lo alto, un gran pájaro volando. Al instante, desapareció. Luego vio algo que descendía frotando suavemente en la brisa: una hermosa pluma. ¡Era su pluma de águila! Se dio cuenta de que la pluma había aparecido inmediatamente después de que abandonara la búsqueda e hiciera las paces con el Creador.

Ahora el cartero es una persona distinta. La gente acude a él en busca de sabiduría y él comparte con ellos todo lo que sabe. Si bien ahora posee el poder y el prestigio que tanto anhelaba, ya no le interesan esas cosas. Se preocupa por los demás y no sólo por sí mismo.

Ahora sabes cómo llega a la sabiduría.

## ELEGÍ LA VIDA

*Rudyard Kipling*

No quise dormir sin sueños  
y elegí la ilusión que me despierta,  
el horizonte que me espera,  
el proyecto que me llena,  
y no la vida vacía de quien no busca nada,  
no desea nada más que sobrevivir cada día.

No quise vivir en la angustia  
y elegí la paz y la esperanza,  
la luz,  
el llanto que desahoga, que libera,  
y no el que inspira lástima en vez de  
soluciones,  
la queja que se denuncia, la que se grita,  
y no la que se murmura y no cambia nada.

No quise vivir cansado  
y elegí el descanso del amigo y del abrazo,  
el camino sin prosa compartida,  
y no parar nunca, no dormir nunca.  
Elegí avanzar despacio, durante más tiempo,  
y llegar más lejos,  
habiendo disfrutado del paisaje.

No quise huir  
y elegí mirar de frente,  
levantar la cabeza,  
y enfrentarme a los miedos y fantasmas  
porque no por darme la vuelta volarían.

No pude olvidar mis fallos  
pero elegí perdonarme, quererme,  
llevar con dignidad mis miserias

y descubrir mis dones;  
y no vivir lamentándome  
por aquello que no pude cambiar,  
que me entristece, que me duele,  
por el daño que hice y el que me hicieron.  
Elegí aceptar el pasado.

No quise vivir solo  
y elegí la alegría de descubrir a otro,  
de dar, de compartir,  
y no el resentimiento sucio que encadena.  
Elegí el amor.

Y hubo mil cosas que no elegí,  
que me llegaron de pronto  
y me transformaron la vida.  
Cosas buenas y malas que no buscaba,  
caminos por los que me perdí,  
personas que vinieron y se fueron,  
una vida que no esperaba.  
Y elegí, al menos, como vivirla.

Elegí los sueños para decorarla,  
la esperanza para sostenerla,  
la valentía para afrontarla.

No quise vivir muriendo:  
y elegí la vida.  
Así podré sonreír cuando llegue la muerte,  
aunque no la elija...  
...porque moriré viviendo.

## **¿CÓMO VA A SER TU DÍA HOY?**

*Mario Benedetti*

Esta mañana desperté emocionado con todas las cosas que tengo que hacer antes que el reloj sonara.

Tengo responsabilidades que cumplir hoy.

Soy importante. Mi trabajo es escoger qué clase de día voy a tener.

Hoy puedo quejarme porque el día esta lluvioso

o puedo dar gracias a Dios porque las plantas están siendo regadas.

Hoy me puedo sentir triste porque no tengo más dinero

o puedo estar contento que mis finanzas me empujan a planear mis compras con inteligencia.

Hoy puedo quejarme de mi salud

o puedo regocijarme de que estoy vivo.

Hoy puedo lamentarme de todo lo que mis padres no me dieron mientras estaba creciendo

o puedo sentirme agradecido de que me permitieran haber nacido.

Hoy puedo llorar porque las rosas tienen espinas

o puedo celebrar que las espinas tienen rosas.

Hoy puedo autocondolarme por no tener muchos amigos

o puedo emocionarme y embarcarme en la aventura de descubrir nuevas relaciones.

Hoy puedo quejarme porque tengo que ir a trabajar

o puedo gritar de alegría porque tengo un trabajo.

Hoy puedo quejarme porque tengo que ir a la escuela

o puedo abrir mi mente enérgicamente y llenarla con nuevos y ricos conocimientos.

Hoy puedo murmurar amargamente porque tengo que hacer las labores del hogar

o puedo sentirme honrado porque tengo un techo para mi mente, cuerpo y alma.

Hoy el día se presenta ante mi esperando a que yo le de forma y aquí estoy, soy el escultor.

Lo que suceda hoy depende de mi, yo debo escoger qué tipo de día voy a tener.

Que tengas un gran día... a menos que tengas otros planes.

# **AUTOBIOGRAFÍA EN CINCO CAPÍTULOS BREVES**

*Portia Nelson*

## **CAPÍTULO 1**

Camino por la calle

Hay un agujero profundo en la acera

Me caigo

Estoy perdida...

No sé qué hacer

No es culpa mía.

Tardo siglos en salir.

## **CAPÍTULO 2**

Camino por la misma calle

Hay un agujero profundo en la acera.

Hago como que no lo veo

Me vuelvo a caer.

No puedo creer que me haya caído en el mismo sitio.

Pero no es culpa mía.

Tardo bastante tiempo en salir.

## **CAPÍTULO 3**

Camino por la misma calle

Hay un agujero profundo en la acera.

Veo que está ahí

Me caigo...

Es una rutina, pero tengo los ojos bien abiertos.

Sé dónde estoy

Es culpa mía

Salgo rápidamente.

## **CAPÍTULO 4**

Camino por la misma calle

Hay un agujero profundo en la acera.

Lo esquivo.

## **CAPÍTULO 5**

Camino por otra calle



## **QUIERO**

*Jorge Bucay*

Quiero que me oigas, sin juzgarme.

Quiero que opines, sin aconsejarme.

Quiero que confíes en mí, sin exigirme.

Quiero que me ayudes, sin intentar decidir por mí.

Quiero que me cuides, sin anularme.

Quiero que me mires, sin proyectar tus cosas en mí.

Quiero que me abracés, sin asfixiarme.

Quiero que me animes, sin empujarme.

Quiero que me sostengas, sin hacerte cargo de mí.

Quiero que me protejas, sin mentiras.

Quiero que te acerques, sin invadirme.

Quiero que conozcas las cosas mías que más te disgusten,  
que las aceptes, y que no pretendas cambiarlas.

Quiero que sepas que hoy, por lo menos hoy, tú puedes contar conmigo...

Sin condiciones."

## **PALABRAS PARA JULIA**

*José Agustín Goytisolo*

Tú no puedes volver atrás  
porque la vida ya te empuja  
como un aullido interminable.

Hija mía es mejor vivir  
con la alegría de los hombres  
que llorar ante el muro ciego.

Te sentirás acorralada  
te sentirás perdida o sola  
tal vez querrás no haber nacido.

Yo sé muy bien que te dirán  
que la vida no tiene objeto  
que es un asunto desgraciado.

Entonces siempre acuérdate  
de lo que un día yo escribí  
pensando en ti como ahora  
pienso.

Un hombre sólo una mujer  
así tomados de uno en uno  
son como polvo no son nada.

Pero yo cuando te hablo a ti  
cuando te escribo estas palabras  
pienso también en otros hombres.

Tu destino está en los demás  
tu futuro es tu propia vida  
tu dignidad es la de todos.

Otros esperan que resistas  
que les ayude tu alegría  
tu canción entre sus canciones.

Entonces siempre acuérdate  
de lo que un día yo escribí  
pensando en ti como ahora  
pienso.

Nunca te entregues ni te apartes  
junto al camino nunca digas  
no puedo más y aquí me quedo.

La vida es bella tú verás  
como a pesar de los pesares  
tendrás amor tendrás amigos.

Por lo demás no hay elección  
y este mundo tal como es  
será todo tu patrimonio.

Perdóname no sé decirte  
nada más pero tú comprende  
que yo aún estoy en el camino.

Y siempre siempre acuérdate  
de lo que un día yo escribí  
pensando en ti como ahora  
pienso.

## INSTANTES

Si pudiera vivir nuevamente mi vida.

En la próxima trataría de cometer más errores.

No intentaría ser tan perfecto, me relajaría más.

Sería más tonto de lo que he sido, de hecho tomaría muy pocas cosas con seriedad.

Sería menos higiénico.

Correría más riesgos, haría más viajes, contemplaría más atardeceres, subiría más grandes montañas, nadaría más ríos.

Iría a más lugares adonde nunca he ido, comería más helados y menos habas, tendría más problemas reales y menos imaginarios.

Yo fui una de esas personas que vivió sensata y prolíficamente cada minuto de su vida; claro que tuve momentos de alegría.

Pero si pudiera volver atrás trataría de tener solamente buenos momentos.

Por si no lo saben, de eso está hecha la vida, sólo de momentos; no te pierdas el ahora.

Yo era uno de esos que nunca iban a ninguna parte sin termómetro, una bolsa de agua caliente, un paraguas y un paracaídas;

Si pudiera volver a vivir, viajaría más liviano.

Si pudiera volver a vivir comenzaría a andar descalzo a principios de la primavera y seguiría así hasta concluir el otoño.

Daría más vueltas en tiovivo, contemplaría más amaneceres y jugaría con más niños, si tuviera otra vez la vida por delante.

Pero ya tengo 85 años y sé que me estoy muriendo.

## LA CASA DE HUÉSPEDES

*Rumi*

Ser humano es como una posada  
en la que, cada mañana, hay una nueva llegada.

Una alegría, una depresión, una maldad,  
cada visita inesperada  
nos abre una nueva posibilidad.

Dales la bienvenida y atiéndelos a todos,  
aunque sea una muchedumbre de pesares,  
que te despojen violentamente de todos tus muebles.

Trata a cada huésped con la misma bondad,  
porque hasta el más insospechado de ellos  
puede enseñarte algo nuevo.

Acoge con un sonrisa  
los pensamientos oscuros, la vergüenza, la malicia,  
e invítalos a entrar.

Da la bienvenida a cualquiera que llame a tu puerta,  
porque todos han sido enviados  
como guías desde el más allá.

## **NO TE DETENGAS**

*Walt Whitman*

No dejes que termine el día sin haber crecido un poco, sin haber sido feliz, sin haber aumentado tus sueños.

No te dejes vencer por el desaliento.

No permitas que nadie te quite el derecho a expresarte, que es casi un deber.

No abandones las ansias de hacer de tu vida algo extraordinario.

No dejes de creer que las palabras y las poesías sí pueden cambiar el mundo.

Pase lo que pase nuestra esencia está intacta.

Somos seres llenos de pasión.  
La vida es desierto y oasis.

Nos derriba, nos lastima, nos enseña, nos convierte en protagonistas de nuestra propia historia.

Aunque el viento sople en contra, la poderosa obra continúa:  
Tu puedes aportar una estrofa.

No dejes nunca de soñar, porque en sueños es libre el hombre.

No caigas en el peor de los errores: el silencio.

La mayoría vive en un silencio espantoso.

No te resignes.

Huye.

“Emito mis alaridos por los techos de este mundo”, dice el poeta.

Valora la belleza de las cosas simples.

Se puede hacer bella poesía sobre pequeñas cosas, pero no podemos remar en contra de nosotros mismos.

Eso transforma la vida en un infierno.

Disfruta del pánico que te provoca tener la vida por delante.

Vívela intensamente, sin mediocridad.

Piensa que en ti está el futuro y encara la tarea con orgullo y sin miedo.

Aprende de quienes puedan enseñarte.

Las experiencias de quienes nos precedieron de nuestros “poetas muertos”, te ayudan a caminar por la vida  
La sociedad de hoy somos nosotros: Los “poetas vivos”.

No permitas que la vida te pase a ti sin que la vivas.

## **EL AMOR DESPUÉS DEL AMOR**

*Derek Walcott*

Llegará el día en que,  
al regresar a casa,  
te saludarás con gran alegría,  
te abrazarás ante el espejo,  
y te invitarás a sentarte y a comer.

Entonces volverás a amar al extraño que fuiste.  
Dale pan, dale vino y entrega tu corazón  
a ese extraño que te amó  
toda tu vida y al que has ignorado  
por otro que te sabes de memoria.

Recoge las cartas de amor del escritorio,  
las fotografías, las notas desesperadas  
y arranca tu imagen del espejo.  
Siéntate y festeja tu vida.

## RESPUESTA

*José Hierro*

Quisiera que tú me entendieras a mí sin palabras.

Sin palabras hablarte, lo mismo que se habla mi gente.

Que tú me entendieras a mí sin palabras como entiendo yo al mar o a la brisa enredada en un álamo verde.

Me preguntas, amigo, y no sé qué respuesta he de darte,

Hace ya mucho tiempo aprendí hondas razones que tú no comprendes.

Revelarlas quisiera, poniendo en mis ojos el sol invisible, la pasión con que dora la tierra sus frutos calientes.

Me preguntas, amigo, y no sé qué respuesta he de darte.

Siento arder una loca alegría en la luz que me envuelve.

Yo quisiera que tú la sintieras también inundándote el alma, yo quisiera que a ti, en lo más hondo, también te quemase y te hiriese.

Criatura también de alegría quisiera que fueras, criatura que llega por fin a vencer la tristeza y la muerte.

Si ahora yo te dijera que había que andar por ciudades perdidas y llorar en sus calles oscuras sintiéndose débil, y cantar bajo un árbol de estío tus sueños oscuros, y sentirte hecho de aire y de nube y de hierba muy verde...

Si ahora yo te dijera que es tu vida esa roca en que rompe la ola, la flor misma que vibra y se llena de azul bajo el claro nordeste, aquel hombre que va por el campo nocturno llevando una antorcha, aquel niño que azota la mar con su mano inocente...

Si yo te dijera estas cosas, amigo, ¿qué fuego pondría en mi boca, qué hierro candente, qué olores, colores, sabores, contactos, sonidos?

Y ¿cómo saber si me entiendes?

¿Cómo entrar en tu alma rompiendo sus hielos?

¿Cómo hacerte sentir para siempre vencida la muerte?

¿Cómo ahondar en tu invierno, llevar a tu noche la luna, poner en tu oscura tristeza la lumbre celeste?

Sin palabras, amigo; tenía que ser sin palabras como tú me entendieses.

## **INVICTUS**

*William Ernest Henley*

En la noche que me envuelve,  
negra, como un pozo insondable,  
doy gracias al Dios que fuere  
por mi alma inconquistable.

En las garras de las circunstancias  
no he gemido, ni llorado.  
Ante las puñaladas del azar,  
si bien he sangrado, jamás me he postrado.

Más allá de este lugar de ira y llantos  
acecha la oscuridad con su horror.  
No obstante, la amenaza de los años me halla,  
y me hallará, sin temor.

Ya no importa cuan recto haya sido el camino,  
ni cuantos castigos lleve a la espalda:  
Soy el amo de mi destino, soy el capitán de mi alma.



## **NO CORRAS**

*Juan Ramón Jiménez*

¡No corras. Ve despacio,  
que donde tienes que ir  
es a ti solo!

¡Ve despacio, no corras,  
que el niño de tu yo, recién nacido  
eterno,  
no te puede seguir!

Si vas deprisa,  
el tiempo volará ante ti, como una  
mariposilla esquiva.

Si vas despacio,  
el tiempo irá detrás de ti,  
como un buey manso

## **CARTA A UN HIJO**

*Rudyard Kipling*

Si puedes estar tranquilo cuando  
todos a tu alrededor  
han perdido la cabeza y te culpan  
por ello,  
si puedes confiar en ti mismo  
cuando todos dudan de ti,  
y, sin embargo, no desprecias sus  
dudas;

si puedes esperar sin que te canse  
la espera,  
si te injurian y no respondes a la  
mentira,  
si te odian y no cedés al odio,  
y, aun así, no pareces demasiado  
bueno ni hablas como un sabio;

si puedes soñar, y no hacer de los  
sueños tu señor,  
si puedes pensar, y no hacer del  
pensamiento tu meta,  
si puedes encontrarte con el triunfo  
y la derrota  
y tratar de la misma manera a  
esos dos impostores;

si puedes soportar escuchar la  
verdad que has dicho  
distorsionada por granujas para  
engañar a tontos,  
o ver como se destruyen las cosas  
por las que has dado tu vida,  
y agacharte y reconstruirlas con  
herramientas viejas;

si puedes poner en un montón  
todos tus triunfos

y arriesgarlo todo en un cara o  
cruz,  
y perder, y empezar de nuevo  
desde el principio,  
y no decir una palabra sobre lo que  
has perdido;

si puedes forzar tu corazón,  
nervios y tendones  
a que te sirvan cuando hace  
tiempo que se han gastado,  
y resistir cuando no te queda nada  
salvo la voluntad que dice:  
“Aguantad”

si puedes hablar con las masas y  
mantenerte íntegro,  
o pasear con reyes sin perder el  
sentido común,  
si no pueden herirte ni los  
enemigos ni los buenos amigos,  
si todos cuentan contigo pero  
ninguno en exceso;

si puedes llenar el minuto  
implacable  
con sesenta segundos que valgan  
la pena,  
tuya es la Tierra y todo lo que hay  
en ella,  
y —lo que es más— ¡serás un  
Hombre, hijo mío!

## **LLÁMAME POR MIS VERDADEROS NOMBRES**

*Thich Nhat Hahn*

No digas que partiré mañana  
porque todavía estoy llegando.

Mira profundamente: llego a cada  
instante  
para ser el brote de una rama de  
primavera,  
para ser un pequeño pájaro de alas  
aún frágiles  
que aprende a cantar en su nuevo  
nido,  
para ser oruga en el corazón de una  
flor,  
para ser una piedra preciosa  
escondida en una roca.

Todavía estoy llegando para reír y  
llorar,  
para temer y esperar,  
pues el ritmo de mi corazón es el  
nacimiento y la muerte  
de todo lo que vive.

Soy el efímero insecto en  
metamorfosis  
sobre la superficie del río,  
y soy el pájaro que cuando llega la  
primavera  
llega a tiempo para devorar este  
insecto.

Soy una rana que nada feliz  
en el agua clara de un estanque,  
y soy la culebra que se acerca  
sigilosa para alimentarse de la rana.

Soy el niño de Uganda, todo piel y  
huesos,

con piernas delgadas como cañas de  
bambú,  
y soy el comerciante de armas  
que vende armas mortales a Uganda.

Soy la niña de 12 años  
refugiada en un pequeño bote,  
que se arroja al mar  
tras haber sido violada por un pirata,  
y soy el pirata  
cuyo corazón es incapaz de amar.

Soy el miembro del Politburó  
con todo el poder en mis manos,  
y soy el hombre que ha de pagar su  
deuda de sangre  
a mi pueblo, muriendo lentamente  
en un campo de concentración.

Mi alegría es como la primavera, tan  
cálida  
que abre las flores de toda la Tierra.  
Mi dolor es como un río de lágrimas,  
tan desbordante que llena todos los  
Océanos.

Llámame por mis verdaderos  
nombres  
para poder oír al mismo tiempo mis  
llantos y mis risas,  
para poder ver que mi dolor y mi  
alegría son la misma cosa.

Por favor, llámame por mis  
verdaderos nombres  
para que pueda despertar  
y quede abierta la puerta de mi  
corazón,  
la puerta de la compasión.

## **IR HACIA DENTRO**

*Kabir*

No salgas de casa para ver las flores.

Amigo mío, no te molestes en hacer esa excursión.

En tu cuerpo hay flores.

Una flor tiene mil pétalos.

Ése es un buen lugar para sentarse.

Sentado allí vislumbraras la belleza

que hay en tu cuerpo y fuera de él,

antes de los jardines y después de los jardines.

## **LA FELICIDAD**

*Lama Guendun Rimpoché*

La felicidad no se encuentra con mucho esfuerzo y voluntad, sino que reside ahí, muy cerca, en el sosiego y el abandono. No te inquietes, no hay nada que hacer.

Todo lo que se eleva en la mente no tiene ninguna importancia, porque no tiene ninguna realidad.

No te apegues pues, no juzgues, no te juzgues. Deja que el juego de las apariencias se desarrolle por si mismo, se eleve y caiga, sin cambiar nada, pues todo se desvanece y empieza de nuevo sin cesar.

Solamente la búsqueda de la felicidad es lo que nos impide verla. Es como el arco iris que uno persigue sin jamás alcanzarlo, porque no existe, aunque siempre esté ahí y te acompañe en todo instante.

No creas en la realidad de las cosas, buenas o malas, son como el arco iris.

Al querer atrapar lo inalcanzable uno se agota en vano, pero cuando se abandona este propósito, el espacio está ahí, abierto, hospitalario y confortable.

Entonces, aprovéchalo.

Todo está ya en ti. No busques más. No vayas a buscar en la confusa jungla al elefante que está tranquilamente en casa.

Nada que hacer, nada que forzar, nada que querer..., y todo se hace completamente sólo.

## **PUEDE SER SIN TÍTULO**

*Wisława Szymborska*

Después de todo, estoy sentada  
bajo un árbol,  
a la orilla del río,  
en una mañana soleada.  
Es un acontecimiento banal  
y que no pasará a la historia.  
Nada que ver con batallas ni pactos  
cuyas causas se investigan,  
ni con tiranocidios dignos de ser  
recordados.

Y sin embargo estoy sentada junto al  
río, es un hecho.  
Y puesto que estoy aquí,  
he tenido que venir de algún lado  
y antes  
estar en muchos otros sitios,  
exactamente igual que los grandes  
descubridores  
antes de subir a cubierta.

Hasta el instante más efímero tiene  
su pasado,  
su viernes antes del sábado,  
su mayo antes de junio.  
Son tan reales sus horizontes  
como los de los catalejos de los  
almirantes.

Este árbol es un álamo enraizado  
desde hace años.  
El río es el Raba, que fluye desde  
hace siglos.  
No fue ayer cuando unos pasos  
formaron el sendero.  
El viento, para dispersar las nubes  
tuvo antes que arrastrarlas aquí.  
Y aunque en los alrededores no  
pasa nada importante,

el mundo no es más pobre en sus  
detalles,  
ni está peor justificado, ni menos  
definido  
que en la época de las grandes  
migraciones.

El silencio no sólo acompaña a  
conspiraciones secretas.  
Ni un séquito de causas a  
ceremonias de coronación.  
No sólo se erosionan los aniversarios  
de las sublevaciones,  
también envejecen los guijarros de la  
orilla.

Complicado y denso es el bordado  
de las circunstancias.  
Costura de hormigas en la hierba.  
Hierba cosida a la tierra.  
Diseño de olas en el que se enhebra  
un tallo.  
Por casualidad estoy aquí y miro.  
Sobre mí una mariposa blanca bate  
en el aire  
unas alas que sólo a ella le  
pertenecen  
y una sombra se me escapa a través  
de la mano,  
no otra, no la de cualquiera,  
precisamente la suya.

Ante esta visión siempre me  
abandona la certeza  
de que lo importante  
es más importante que lo  
insignificante.

## **SER-HI O NO SER-HI**

*Laia Noguera i Clofent*

No sóc mai allà on sóc.

No sé fer les coses i prou, deixar que passin al seu ritme, fer només allò que em toca. Sempre estic insistint i preguntant, perquè he d'entendre què passa, què opinen els altres, què penso, què sento, si ho estic fent d'acord amb allò que s'esperava.

És una tortura.

Em sembla que m'estic perdent la vida.

Sóc a tot arreu menys allà on representa que sóc.

Que em parlen: no els escolto. Que m'escolten: parlo sense comprendre què dic realment. Que vaig amb tren: decideixo què faré a casa. Que sóc a casa: decideixo què faré al tren. Que estic amb els amics: penso en quan estigui sola. Que estic sola: penso en quan estigui amb els amics.

Ho vull tot i em dolc de tot.

No sóc mai allà on sóc. I sóc tan lluny que no recordo d'on venia i per què corria tant.

M'havien dit intel·ligent, però a mi em sembla que m'estic perdent la vida.

## **EL MEJOR DESEO**

*Cuento*

Un pescador pescó con su red una lámpara maravillosa que contenía un genio todopoderoso.

Al frotar la lámpara surgió de ella el genio. El genio, feliz de verse liberado, le dice al pescador:

-Pide tres deseos y yo te los daré. ¿Cuál es tu primer deseo?

- El pescador le dijo: -Me gustaría que me hicieras tan sabio que cuando te pidiera los otros dos deseos no me equivocara.

-Hecho -dijo el genio-. Y, ahora, ¿cuáles son tus otros deseos?

El pescador reflexionó un momento y contestó:

-Gracias. No tengo más deseos.



## **A CALLARSE**

*Pablo Neruda*

Ahora contaré hasta doce  
y tú te callas y me voy.

Ahora contaremos doce  
y nos quedamos todos quietos.  
Por una vez sobre la tierra  
no hablemos en ningún idioma,  
por un segundo detengámonos,  
no movamos tanto los brazos.

Sería un minuto fragante,  
sin prisa, sin locomotoras,  
todos estaríamos juntos  
en una quietud instantánea.

Los pescadores del mar frío  
no harían daño a las ballenas  
y el trabajador de la sal  
miraría sus manos rotas.

Los que preparan guerras verdes,  
guerras de gas, guerras de fuego,  
victorias sin sobrevivientes,  
se pondrían un traje puro  
y andarían con sus hermanos  
por la sombra, sin hacer nada.

No se confunda lo que quiero  
con la inacción definitiva:  
la vida es sólo lo que se hace,  
no quiero nada con la muerte.

Si no pudimos ser unánimes  
moviendo tanto nuestras vidas,  
tal vez no hacer nada una vez,  
tal vez un gran silencio pueda  
interrumpir esta tristeza,  
este no entendernos jamás  
y amenazarnos con la muerte,  
tal vez la tierra nos enseñe  
cuando todo parece muerto  
y luego todo estaba vivo.

## **LA BONDAD**

*Naomi Shihab Nye*

Mal sabrás lo que es la verdad  
si no has perdido antes nada  
y el futuro no se ha disuelto ante tu impasible mirada  
como la sal en el caldo.  
Si no has visto desvanecerse ante tus ojos  
lo que con más celo conservas y atesoras.  
Si no has contemplado lo desolado que puede ser el paisaje  
que nos separa de los dominios de la bondad  
y lo mucho que debes viajar,  
preguntándote cuándo se detendrá finalmente el autobús,  
mientras los pasajeros comen impertérritos maíz y pollo  
con la mirada clavada en el horizonte.

Mal sabrás lo que es la bondad  
antes de llegar a la cuneta  
en la que yace muerto el indio con poncho blanco.  
Entonces te darás cuenta de que bien podrías ser tú,  
y de que él también, un buen día,  
atravesó la noche lleno de proyectos  
y de la simple respiración que le mantuvo vivo.

Si quieres llegar al abismo de la bondad,  
deberás atravesar antes el abismo de la tristeza.  
Debes despertarte con la tristeza  
y familiarizarte con ella hasta que tu voz  
expresé el hilo que engarza todos los pesares  
y descubras la magnitud de la tela.

Sólo entonces la bondad tendrá sentido,  
la bondad que ata los cordones de tus zapatos  
y te manda echar las cartas al buzón y comprar el pan;  
la bondad que asoma su cabeza  
sobre la muchedumbre susurrándote:  
“Yo soy lo que siempre has buscado”,  
y a partir de entonces te acompañe siempre,  
como una sombra, como el mejor de los amigos.

## **CANCIÓN DEL MUNDO**

*Constantino Molina*

Si alguna vez callásemos  
como callan los árboles, las nubes  
y las piedras, podrían escucharse  
los árboles, las nubes y las piedras.

También en estas cosas se escucha una canción.  
Y desde su silencio nos invitan  
a creer en la voz que sin verbo habla.

Así,  
mientras alguien fabula estrategias que calmen  
su incertidumbre,  
un lugano le canta a la mañana  
y el cielo le regala los colores del bosque.

Mientras alguien disfraza con plegaria su miedo,  
un milano dibuja su vuelo entre las nubes  
y esparce libertad.

Y mientras alguien busca con palabras  
la respuesta que salve su alegría,  
la primavera llega, tan callada,  
y expande los secretos de la dicha.

El mundo nos entona su canción.

Una canción en blanco,  
sin dictado ni acorde, sin ciencia ni conciencia,  
que de la nada viene y en todo se refleja.  
Basta callar, dejar cantar al mundo  
y oír su voz fugaz para entenderlo.

*Las ramas del azar, 2015*

## **ETS UNA MERAVELLA**

*Pau Casals*

Cada segon de les nostres vides és un moment nou i únic de l'univers, un moment que no ha existit abans i que no tornarà a existir.

I què és el que s'ensenya als infants a les escoles?

Doncs que dos i dos fan quatre i que París és la capital de França.

Quan els ensenyarem també què són ells?

Els hauríem de dir:

Tu saps què ets?

Ets una meravella. Ets únic.

En tot el món no hi ha un altre nen com tu.

En els milions d'anys que han passat,

no ha existit mai un altre nen com tu.

Mira el teu cos: quina meravella!

Les teves cames, els teus dits, la manera com camines i et mous...!

Pots convertir-te en un Shakespeare, en un Miquel Àngel, en un Beethoven. Tens la capacitat per a tot!

Sí, ets una meravella.

I quan et faràs gran, podràs fer algun mal a un altre que, com tu, és una meravella? No.

Heu d'estimar-vos uns als altres.

Tu has de treballar -tots hem de treballar- per fer d'aquest món un lloc digne dels seus fills.

## **ERES UNA MARAVILLA**

*Pau Casals*

Cada segundo de nuestras vidas es un momento nuevo y único del universo,

un momento que no ha existido antes y que no volverá a existir.

¿Y qué es lo que se enseña a los niños en las escuelas?

Pues que dos y dos son cuatro y que París es la capital de Francia.

¿Cuando les enseñaremos también qué son ellos?

Deberíamos decir:

¿Tú sabes que eres?

Eres una maravilla. Eres único.

En todo el mundo no hay otro niño como tú.

En los millones de años que han pasado,

no ha existido nunca otro niño como tú.

Mira tu cuerpo: ¡qué maravilla!

¡Tus piernas, tus dedos, la manera como caminas y te mueves ...!

Puedes convertirte en un Shakespeare, en un Miguel Ángel, en un Beethoven. ¡Tienes la capacidad para todo!

Sí, eres una maravilla.

Y cuando te hagas mayor, ¿podrás hacer algún daño a otro que, como tú, es una maravilla? No.

Debeís amaros unos a otros.

Tú tienes que trabajar -todos debemos trabajar- para hacer de este mundo un lugar digno de sus hijos.

## **EL SECRETO DE LA SABIDURÍA**

*Anónimo*

"Unos alumnos el preguntaron a su maestra por el secreto de la sabiduría, a lo que ésta contestó: "Cuando estoy sentada, estoy sentada; cuando estoy de pie, estoy de pie; cuando ando, ando"

Los discípulos se miraron confundidos, creyendo no haberla entendido bien. Así que le volvieron a preguntar de nuevo: "Maestra, ¿cuál es el secreto de tu sabiduría?" Y ella volvió a decir: "Cuando estoy sentada, estoy sentada; cuando estoy de pie, estoy de pie; cuando ando, ando"

Los alumnos se enojaron, diciendo: "Maestra, lo que tú dices lo hacemos también, pero estamos muy alejados de tu sabiduría"

La maestra sonrió, moviendo su cabeza: "No", dijo, "cuando estáis sentados, ya os habéis levantado, cuando estáis de pie, ya os habéis marchado, cuando andáis, ya habéis llegado"

## **SOBRE LA FELICIDAD**

*Eduardo Galeano*

“Nos convencemos a nosotros mismos de que la vida será mejor después de casarnos, después de tener un hijo y entonces después de tener otro. Entonces nos sentimos frustrados porque los hijos no son lo suficientemente grandes y que seremos más felices cuando lo sean. Después de eso nos frustramos porque son adolescentes (difíciles de tratar). Ciertamente seremos más felices cuando salgan de esta etapa. Nos decimos que nuestra vida estará completa cuando a nuestro esposo (a) le vaya mejor, cuando tengamos un mejor carro o una mejor casa, cuando nos podamos ir de vacaciones, cuando estemos retirados.”

“La verdad es que no hay mejor momento para ser felices que ahora. Si no es ahora, ¿cuándo? Tu vida estará siempre llena de retos. Es mejor admitirlo y decidir ser felices de todas formas. Una de mis frases: “Por largo tiempo me parecía que la vida estaba a punto de comenzar. La vida de verdad. Pero siempre había algún obstáculo en el camino, algo que resolver primero, algún asunto sin terminar, tiempo por pasar, una deuda que pagar. Sólo entonces la vida comenzaría. Hasta que me di cuenta que esos obstáculos eran mi vida”. Esta perspectiva me ha ayudado a ver que no hay un camino a la felicidad.”

“La felicidad “es” el camino; así que atesora cada momento que tienes y atesóralo más cuando lo compartiste con alguien especial, lo suficientemente especial para compartir tu tiempo y recuerda que el tiempo no espera por nadie... así que deja de esperar hasta que bajes cinco kilos, hasta que te cases, hasta que te divorcies, hasta el viernes por la noche, hasta el domingo por la mañana, hasta la primavera, el verano, el otoño o el invierno o hasta que te mueras, para decidir que no hay mejor momento que éste para ser feliz... la felicidad es un trayecto, no un destino.”

## **ERES UN PERRO**

*Anónimo*

Si puedes sentarte en silencio después de recibir noticias difíciles.

Si en momentos de dificultades económicas, puedes permanecer perfectamente en calma.

Si puedes ver a tus vecinos viajar a lugares fantásticos sin sentir envidia.

Si puedes comer cualquier cosa que pongan en tu plato y sentirte tan contento.

Si puedes dormir después de un día muy ajetreado sin tomar un trago ni una píldora.

Si siempre estás contento, estés donde estés...

probablemente eres un perro.

## **¿QUÉ ES EL ÉXITO'**

*Ralph Waldo Emerson.*

Reírse mucho y con regularidad;

Ganarse el respeto de las personas inteligentes y el cariño de los niños;

Ganar el aprecio de críticos sinceros y soportar la traición de los falsos amigos;

Apreciar la belleza;

Descubrir lo mejor de los demás;

Dejar el mundo un poco mejor, ya sea mediante un niño sano, un trozo de jardín o el rescate de un grupo social.

Saber que por lo menos una vida respiró mejor por haber vivido tú;

Esto es tener éxito.



## **YO NO SOY YO**

*Juan Ramón Jiménez*

Yo no soy yo.

Soy este

que va a mi lado sin yo verlo,

que, a veces, voy a ver,

y que, a veces olvido.

El que calla, sereno, cuando hablo,

el que perdona, dulce, cuando odio,

el que pasea por donde no estoy,

el que quedará en pie cuando yo muera.

## **TOCADOS POR UN ÁNGEL**

*Maya Angelou*

Nosotros, desacostumbrados al valor  
exiliados del placer  
enroscados en la caparazón de la soledad  
hasta que el amor baja de su templo sagrado  
y se presenta ante nuestros ojos  
para liberarnos a la vida.

Llega el amor  
y en su tren vienen éxtasis  
viejos recuerdos de gozo  
antiguas historias de dolor.  
Y si somos audaces,  
el amor arranca de nuestras almas  
las cadenas del miedo.

Al calor de la luz del amor  
abandonamos nuestra timidez  
nos atrevemos a ser valientes  
Y de pronto vemos que el amor  
nos cuesta todo lo que somos  
y todo lo que podemos ser.  
Y sin embargo es el amor  
lo único que nos libera.

## **YO SOY YO**

*Virginia Satir*

En todo el mundo no hay nadie como yo.

Hay personas que tienen algo en común conmigo, pero nadie es exactamente como yo.

Por lo tanto, todo lo que surge de mí es verdaderamente mío porque yo sola/o lo escogí.

Soy dueña de todo lo que me concierne:

De mi cuerpo, incluyendo todo lo que hace. De mi mente, incluyendo todos sus pensamientos e ideas. De mis ojos, incluyendo las imágenes de todo lo que contemplan. De mis sentimientos, sean lo que sean, ira, gozo, frustración, amor, desilusión, excitación. De mi boca, y todas las palabras que de ella salen, amables o no, correctas o incorrectas. De mi voz, fuerte o suave. Y de y todas mis acciones, ya sean para otros o para mí misma.

Soy dueña de mis fantasías, mis sueños, mis esperanzas, mis temores.

Soy dueña de todos mis triunfos y logros, de todos mis fracasos y errores.

Como soy dueña de todo mi yo, puedo llegar a conocerme íntimamente.

Al hacerlo, puedo amarme y ser afectuosa conmigo en todo lo que me forma.

Puedo así hacer posible que todo lo que soy trabaje para mi mejor provecho.

Sé que hay aspectos de mí misma que me lían y enredan, y otros aspectos que no conozco.

Pero mientras siga siendo afectuosa y amorosa conmigo misma, valiente y esperanzada, puedo buscar las soluciones a los enredos y los medios para llegar a conocerme mejor.

Sea cual sea mi imagen, diga lo que diga, haga lo que haga, piense lo que piense y sienta lo que sienta en un instante del tiempo, esa soy yo.

Esto es real y refleja donde estoy en ese instante del tiempo.

Más tarde, cuando reviso cuál era mi imagen, qué dije y qué hice, qué pensé y qué sentí, quizá resulte que algunas piezas no encajen.

Puedo descartar lo que no encaja y conservar lo que demostró que sí encaja.

E inventar algo nuevo en vez de lo que descarté.

Puedo ver, oír, sentir, pensar, decir y hacer.

Tengo las herramientas y fortalezas para ser feliz, para estar cerca de otros, para ser útil y creativa, y para encontrar el sentido y el orden del mundo formado por la gente y las cosas que me rodean.

Soy dueña de mí misma, y por ello puedo construirme.

Yo soy yo y estoy bien.

## **EL MEJOR REGALO**

*Camilo Ponce*

Mi regalo quizás no sea cotoso,  
espero que se valioso.

Mi regalo son muchas cosas,  
te regalo por ejemplo estas palabras:  
“Quiero verte feliz”

Y aunque no te puedo regalar el sol,  
te regalo el calor profundo de mis abrazos.

Te regalo un par de mis latidos,  
aquellos que nacieron cuando reíamos sin parar

Quizás no sea el regalo de moda  
pero te ofrezco mi memoria  
para grabar tus sueños  
y recordártelos si hiciera falta.

No te regalo una canasta llena,  
te regalo tan solo mis manos vacías,  
un día las puedes usar.

Te regalo mi aliento  
Te regalo mis oídos si necesitas hablar  
No sé si mi regalo es el mejor,  
pero es lo mejor que te puedo dar.

Te regalo mis fuerzas  
si decides luchar.

Lo sé, quizás mi regalo sea muy sencillo,  
sólo quería que sepas, si estas vivo,  
ya has recibido el mejor regalo.

# ÍNDICE

2. EL MEJOR HIJO. Cuento africano
3. EL LEÑADOR. Cuento
4. ¿BUENA SUERTE O MALA SUERTE?. Cuento
5. LA MIRADA DEL VIAJERO. Cuento
6. EL TIEMPO QUE ME GUSTA. Cuento de Anthony de Mello
7. EL PROFESOR Y EL MAESTRO. Cuento
8. LA VERDAD. Cuento Sufí
9. LOS DOS LOBOS. Cuento indio
10. TAMBIÉN ESO PASARÁ. Cuento de Attar de Nishapur
11. EL SUEÑO DEL SULTÁN. Cuento de Las mil y una noches
12. EL COLLAR DEL ELEFANTE. Cuento africano
13. EL ORÍGEN DE LA SABIDURÍA. Cuento indio
14. ELEGÍ LA VIDA. Poesía de Rudyard Kipling
15. ¿CÓMO VA A SER TU DÍA HOY? Poesía de Mario Benendetti
16. AUTOBIOGRAFÍA EN CINCO CAPÍTULOS BREVES. Poesía de Portia Nelson
17. QUIERO. Poesía de Jorge Bucay
18. PALABRAS PARA JÚLIA. Poesía de José Agustín Goytisolo
19. INSTANTES. Poesía anónima
20. LA CASA DE HUÉSPEDES. Poesía de Rumi
21. NO TE DETENGAS. Poesía de Walt Whitman
22. EL AMOR DESPUÉS DEL AMOR. Poesía de Derek Walcott
23. RESPUESTA. Poesía de José Hierro
24. INVICTUS. Poesía de William Ernest Henley
25. NO CORRAS. Poesía de Juan Ramón Jiménez
26. CARTA A UN HIJO. Poesía Rudyard Kipling
27. LLÁMAME POR MIS VERDADEROS NOMBRES. Poesía de Thich Nhat Hanh
28. IR HACIA DENTRO. Poesía de Kabir
29. LA FELICIDAD. Poesía de Lama Guendun Rimpoché
30. PUEDE SER SIN TÍTULO. Poesía de Wislawa Symborska
31. SER-HI O NO SER-HI. Poesía de Laia Noguera i Clofent
32. EL MEJOR DESEO. Cuento
33. A CALLARSE. Poesía de Pablo Neruda
34. LA BONDAD. Poesía de Naomi Shihab Nye
35. CANCIÓN DEL MUNDO. Poesía de Constantino Molina
36. ETS UNA MERAVELLA. Del testamento de Pau Casals
37. EL SECRETO DE LA SABIDURÍA. Cuento
38. SOBRE LA FELICIDAD. Eduardo Galeano

# ÍNDICE

- 39. ERES UN PERRO. Reflexión
- 40. ¿QUÉ ES EL ÉXITO? Poesía de Ralph Waldo Emerson
- 41. YO NO SOY YO. Poesía de Juan Ramón Jiménez
- 42. TOCADOS POR UN ÁNGEL. Poesía de Maya Angelou
- 43. YO SOY YO. Virginia Satir
- 44. EL MEJOR REGALO. Poesía de Camilo Ponce