

Antología de José Mario Calero Vizcaino

Presentado por

Poemas del Alma 

Dedicatoria

Dedico este libro a:

mi hija Emma y a mi esposa Anni;

a mis padres;

a mis hermanas y hermanos;

a mi familia;

a mis amistades.

Agradecimiento

Agradezco a:

mis padres y a mis abuelos por su esfuerzo para formarme;

a Patricia Toussaint por realizar el taller literario cuando fui adolescente;

a todos mis profesores;

a mi esposa Anni y a mi hija Emma.

Agradezco a poemas del alma y a sus administradores.

Sobre el autor

José Mario Calero Vizcaíno nació el 15 de noviembre del año 1974, en la ciudad de México. A los 2 años viajó a Brunel, Inglaterra donde vivió con sus padres, mientras su padre conseguía la maestría en finanzas; a los 4 años regresó a la ciudad de México en donde vivió con su familia, por una temporada corta, mientras se divorciaron sus padres. Pasado el divorcio de los padres, fue a vivir con su madre y hermana a casa de sus abuelos maternos donde creció y se desarrolló la mayoría de su infancia. Su abuelo materno fue un prominente cardiólogo y su abuela una mujer de familia aficionada a la floricultura; bajo el cobijo de sus abuelos y su madre, su infancia se desarrolló plenamente en un ámbito sano y familiar.

Se educó principalmente en El Colegio Británico de la Ciudad de México: The Edron Academy, en donde formó amistades de por vida. En el colegio estudió clases de literatura. En la preparatoria, la madre de su mejor amigo organizó un taller literario en donde desarrollaron, entre un pequeño grupo de jóvenes, actividades intelecto-formativas estudiando de manera didáctica y divertida a los principales cuentistas del pasado, con un énfasis en los principales cuentistas latinoamericanos. Pasado ese taller literario nació en el autor una afición por la lectura y la literatura que poco después derivó también en la poesía. El autor tuvo una turbulenta adolescencia, cuando vivió una temporada con su padre, y decidió dejar el colegio británico; terminando su formación académica preparatoria en el sistema abierto de la SEP.

José Mario Calero Vizcaíno estudió la carrera de arquitectura y urbanismo en La Universidad Iberoamericana de la ciudad de México. En aquellas épocas era común que, durante la formación académica de arquitecto, los jóvenes pasaran noches en desvelo realizando los deberes universitarios; el autor no se salvó de esta tradición poco ortodoxa perdiendo salud y físico. Habiendo obtenido el título de arquitecto y después de colaborar para algunos arquitectos profesionales y de incursionar algunos trabajos como arquitecto independiente, el autor, ganó una beca del CONACYT que le permitió estudiar un doctorado en la Universidad Politécnica de Barcelona España. Por tanto, el autor emigró a Barcelona, España en donde paso una temporada de estudiante. En su búsqueda por la mejora académica, en el cuarto semestre de su doctorado, el autor, sufrió un acontecimiento psicótico por fatiga y exceso de estrés académico que lo llevo a pasar una temporada en El Hospital Clínico de Barcelona.

Pasada su estadía en el hospital Clínico, el autor, recibió medicamentos y recuperó los hábitos sanos de pernoctar por las noches. Además, se involucró en un grupo de danza para no profesionales llamado Ballet Barcelona. Entre el ballet y la biblioteca pasó la segunda fase de su doctorado para obtener el título de investigador. El autor escribió varios artículos para revistas de arquitectura en Latinoamérica y España.

El autor, intentó combinar: viajar por Europa y los estudios de su doctorado; y por tanto realizó un viaje de investigación para conocer el viejo

continente; después de un viaje de más de 10 meses, de sur a norte, subiendo por la costa oeste del continente europeo, a pie; bicicleta; y durmiendo en una bolsa para dormir de Coleman que resistía temperaturas invernales José Mario se estableció en la isla paradisíaca de Gotland en Suecia en donde estableció contacto con un académico de la universidad Högskolan på Gotland que le permitió desarrollar la tesis de doctorado desde las instalaciones universitarias. Allí en un ámbito privilegiado pasó 2 años desarrollando su tesis de doctorado, aunque por faltas de procedimientos oficiales se debilitó el contacto con la UPC de Barcelona y perdió la beca CONACYT.

José Mario Calero Vizcaíno no consiguió el título de doctor en arquitectura, pero más tarde de regreso en México validó sus estudios de doctorado por una maestría en arquitectura bioclimática. Por malos entendimientos familiares el autor tuvo secuelas de estadías en psiquiátricos en la ciudad de México, haciendo su vida un poco complicada. Pasó una temporada viviendo solo y teniendo aventuras amorosas como soltero independiente. Después de una temporada solitaria y turbulenta, el autor, regreso a vivir con su madre y sus hermanos y comenzó a dar clases en el Departamento de Arquitectura y Urbanismo de la Universidad Iberoamericana. Allí estuvo dos años hasta que conoció a su esposa la lingüista estonia, Anni Oja, que se encontraba visitando a México por sexta ocasión. Poco paso desde haberla conocido hasta pedirle que se casara con él.

Una vez casados se fueron a vivir a el pueblo mágico de Malinalco, Estado de México en donde

vivieron casi un año. El autor, viajaba dos días a la semana a la ciudad de México a impartir sus clases universitarias. Cuando decidieron que querían tener descendientes se mudaron a Tartu, Estonia; entendiendo que sus descendientes tendrían más oportunidades educativas y un entorno más amigable para pasar la infancia. Pasó poco tiempo antes de que naciera la hija única del autor Emma Calero. Buscando un ambiente más relajado el autor y su familia decidieron mudarse a Haapsalu, Estonia en donde actualmente residen.

Los poemas de José Mario Calero Vizcaíno

abordan temas como:

el amor a una hija;

el amor de pareja;

el amor familiar;

el amor hacia los hermanos;

el mar;

el sexo;

el tiempo;

la comida;

la luz y la oscuridad;

la pasión;

la vida cotidiana;

las escaleras del poder;

los viajes;

mi vida;

entre otros.

Índice

¡AHORA SÍ, ME CHINGUÉ A LOS HUEVOS RANCHEROS!

EMMA WHEN SHE PASSED HER 2 MONTHS

EN BICICLETA JUNTOS

DRAGÓN ROJO

TÚ QUE DAS

QUE VIVA EL AMOR

EL ROJO EN LA FOTOGRAFÍA

AMOR Y TIEMPO

POEMA, CALEIDOSCOPIO SENSORIAL

LA LEY DEL PUEBLO

INVESTIGACIÓN-POEMA, BREVE SEMBLANZA EN HOMENAJE A JOSÉ MARIO VIZCAINO

PAVIGNANI - ?IL NONNO?

LA PRIMAVERA ME ALEGRA EL DÍA (En Proceso)

UN INTENTO POR DESCRIBIR LA INFANCIA. (En Proceso)

ENCONTRAMOS UN LUGAR EN DONDE:

EN

ENCUENTRO ENTRE ADOLESCENTES

DOS POEMAS EN UNO; Y LOS SERES RACIONALES CONSCIENTES.

Está

CUANDO PIENSO EN TI

ES OTOÑO

SI VOLVIERA A VIVIR?

EJERCICIO DE POESÍA 01

AHORRO DE SENTIMIENTOS DE BIENESTAR

LOS CUARENTAS

VOLICIONES PARA EL AÑO 2020

PERTENECEMOS, EL UNO AL OTRO

ACCIONES BENIGNAS

LOS AÑOS PASAN

BUENAS IMPRESIONES

TE QUIERO (a la antigüita)

ENSAYOS DE VUELO (Para mi hija)

TRAYECTORIA Y DESTINO

EJERCICIO DE POESÍA 20201028

EN TÚ PROFUNDIDAD

HOY SIENTO EL PESO DE MI SANGRE

UTOPIA

¡FELIZ DÍA DE LAS MADRES!

SON LAS COSAS TRIVIALES

CON LA ADRENALINA REVOLCADA

FÓRMULA PARA EL ÉXITO:

ES HERMOSO VERLA CRECER

EJERCICIO DE POESÍA 20210923

FÓRMULA PARA UNA FAMILIA FELIZ:

TODO TERMINA POR CAER

TODO EN UN CICLO

LISTA DE FIN DE AÑO

MI HIJA ESTÁ CRECIENDO

EN EL BLANCO INVIERNO

EN MOVIMIENTO

EN ÉSTA VIDA, HAY QUE SALIR

EL ENOJO

ENFRENTARTE AL PAPEL EN BLANCO

ES MOMENTO DE PAZ

EL RAZONAMIENTO Y LAS EMOCIONES

EL AMOR CÓMO LAS PLANTAS

TIEMPO DE CAMBIOS

¡A TODA VELOCIDAD!

CÓMO AGUA POR LAS MANOS

ENTRE AUGURIOS Y PREMONICIONES

LO QUE QUEDA ES EL AMOR

¡ES INCREÍBLE VIVIR!

EL AMOR DE UN PADRE

LA BELLEZA DE LA SENCILLEZ

VIVIR AL LADO DEL MAR

UNA ACUARELA MÁS

DÍA A DÍA

DE NIÑO A VIEJO

SOBRE UN ALMA LIBRE

SOLTANDO PENSAMIENTOS

CON LA MIRA HACIA EL FUTURO

LOS SENTIDOS

¡AHORA SÍ, ME CHINGUÉ A LOS HUEVOS RANCHEROS!

La metáfora de los huevos placenteros que se chingaron a los rancheros.

Hoy llegó a nuestro Ático endemoniado la vida del agua _
después de más de un día de escasez; _
tras haber subido la leña para calentar el hogar _
del transcurrir del invierno y la llegada de la primavera; _
decidí con mi amada mujer festejar improvisando una receta de huevos.

A mi mujer le fascinan mis huevos _
al parecer le doy placer con los huevos _
también tengo talento para el desayuno y el almuerzo con huevos, _
así que decidí satisfacer a mis mujeres con mi talento y huevos.

Ingredientes:

Un tercio de caballito tequilero de aceite de oliva extra-extra virgen.

4 huevos frescos de granja y muy orgánicos

2 tomates rojos y jugosos

una cebolla crujiente

un chile rojo picosito

4 tomates deshidratados sin aceite o en aceite

una pizca de sal

las rebanadas de 2 aceitunas verdes y jugosas

queso crema también puede ser de la marca Filadelfia o _

que les digan en la queseriademi

3 rebanadas de pan negro horneado con trozos de nueces y almendras.

Forma de prepararlos

En una sartén mediana, después de haberse precalentado a temperatura media _

verter 1/6 del volumen del caballito tequilero _

de aceite de oliva y esperar a que el calor haga lo suyo _

tener los 4 huevos en un recipiente limpio y listos _

para verterlos en la sartén con el aceite caliente.

Una vez que los huevos se hayan semi-frito _

darles la vuelta con un diestro, o en su caso siniestro, movimiento de muñeca _
para que los huevos se semi-fríen por su lado que antes fue superior.
Una vez que los huevos estén cocinados sin que se quemen o carbonizen _
sacarlos de la sartén y colocarlos en un plato extendido limpio.

Tiempo para la salsa Calero ? Oja que se chingaron a los rancheros:

En la misma sartén, verter el aceite restante, _
es mejor si tiene un toque de tequila o mezcal _
para los abstemios se puede rellenar el recipiente tequilero a su medio volumen _
y colocarlos en la sartén con el aceite caliente.

Rebanar los jitó o to-mates rojos y ponerlos en la sartén, _
rápidamente rebanar la cebolla finamente sin estrés ni llanto _
y colocarlo en la salsa que se chingó a la ranchera, _
y sin perder el "momentum," _ ¡Ay, Ay, Ay...! _
rebanar también el chile rojo - rojo _
y mezclarlo todo junto dentro de la sartén.

Si la mezcla esta seca verter nuevamente el alcohol mexicano o agua.

Hacer una pausa bajando la temperatura a la hornilla _
e ir a la cama para ensartarle un beso a la mujer.

Regresar y rebanar la carne de las aceitunas y terminar la salsa.

Una vez que la salsa está lista _
entonces colocar una rebanada y media del pan negro como base _
sobre los platos extendidos y darles una paleteada limpia _
de el queso-crema sin pasarse de leche.

Sin que se les enfríen los huevos partirlos en 2 porciones _
con un cuchillo limpio y colocar cada porción _
sobre su cama de pan y queso-crema.

Finalmente verter la salsa sobre los huevos y llevárselos a su mujer.

Una vez sintiendo el placer de este platillo de-gustativo _
y sin atragantarse gritar:

"Estos huevos se chingan a los rancheros!"

Para compartir la experiencia me expreso libremente _
con mis con-sanguíneos y com-patriotas _
enviándoles esta receta de volada _

que viajará inmediatamente retorciendo la nostalgia de la distancia _
por el cableado sub-terráneo hasta las Américas _
para revolotear sus emociones y glándulas de-gustativas y órganos preceptúales.

¡Hay cabrón!

A mi mujer le dije que lo único que me faltó fue: _
sacarle una buena fotografía a el platillo intercultural _
y publicarlo en los grupos de fotografías de "Facebook" _
como motivo intercultural entre Estonia y México.

Anni me dijo que podría tomarle una fotografía a mi siguiente "Kaka" _
y yo le contesté: _
"Mi amor ? ya estás lista para la sobre-mesa con mi familia Calero."

Pero aún me quedan las imágenes de mañana _
de la GastroscoPía que me van a hacer en Tartu _
para estar seguros de la Gastritis que tengo desde hace 3 meses _
antes de curármela con medicamentos.

¡Matrimonio Kitsch... Ay, Ay, Ay!

¡A HUEVO!

Así que ya pueden incorporar la receta titulada: _
Huevos a la Calero ? Oja en su dieta semanal
y o en el menú de la "Queseríademi" o los futuros tugurios _
o restaurantes de la mafia de nuestra sociedad - familia...

EMMA WHEN SHE PASSED HER 2 MONTHS

(To our little baby Emma, Emma Mesilane)

I feel the soul of
a beautiful life, Emma
your mother and I enjoy
the beginning phase of your process
Relax your mind
relax your heart
relax your body
relax your emotions

Long ago I wished for the company
of your mother and yours
you both fill my heart
with your tenderness and love
I enjoy singing to you softly
through the back of your ear
& while hugging you, feel the warmth
of your little body against my chest
Relax your mind
relax your heart
relax your body
relax your emotions

Your mother & I have understood
you enjoy life better
in our arms, & thus
we carry you happily, everywhere
You are awake & alive to life
& enjoy, in accomplice with me,
exploring & routing different daily paths in Tartu
Relax your mind
relax your heart
relax your body

relax your emotions

Your mother & I enjoy

collecting & archive

digital images of

your, so far, brief history

We also enjoy recording & editing

videos of nice moments of your life

sharing our happiness with friends and family

that also love you all through the world

Relax your mind

relax your heart

relax your body

relax your emotions

I very much enjoy the beauty

of your body, mind & soul

you are a happy & easy going baby

who presents a beautiful character

I've noticed people's amazement

when they first meet you,

the immediate reaction

is a brief 5 second spasm of admiration

Relax your mind

relax your heart

relax your body

relax your emotions

You have funny facial gestures

when you are digesting;

your hair lifts up and people classify

your hairstyle like a punkie

Your eyebrows lift up,

remarking the power of your future seductive power;

the line marks of your body contour

are soft and round, you are an immaculate beauty

Relax your mind
relax your heart
relax your body
relax your emotions

My heart anchors and my imagination fly
cradling your initial phase
in an imaginary life
of perfect hygiene and royal spaces...

Where I walk you in my arms
through the most sensational & magical gardens
& afterwards I bath you
in a huge white bath-tube

Relax your mind
relax your heart
relax your body
relax your emotions

My extremities and chest have moulded to your body
my mind and heart have included your process
I've become an overprotective daddy
that cherishes every second of your innocent life

One of your mother's and mine
favourite moments
is looking at your new-coming smile;
you react by smiling when caressed in the chin

Relax your mind
relax your heart
relax your body
relax your emotions

Your mother's refined senses
collect emotions not mainly
through the eyes but also
through the ears and mouth
She is a linguist & we both enjoy

the gesticulation of your first phonetics
when you shorten your learning vowels
in an "AGUUU" sound

So I lullaby to you:

Relax your mind
relax your heart
relax your body
relax your emotions

With these brief words

I intend to recall the magic
of our lived memories
& touch your heart over & over again

I want to share the happiness

you have arose
& share this essential message
with everyone across the world

So I lullaby to you:

Relax your mind
relax your heart
relax your body
relax your emotions

You are beauty itself & so I wish to keep you

I will live to protect your mother & your body, mind and soul
& wish that society cherishes my effort
to keep you both going if & when I'm gone

I am sure you are good blood & will be
strong, independent, free & happy;

You will know how & with whom to share your life
making a family & transcend in a positive way

So I lullaby to you:

Relax your mind
relax your heart
relax your body
relax your emotions

I love to feel your chest with the palm of my hands
while the sound of: "AGUUU"
escapes from your nice mouth & lips
you have a beautiful soft & tender voice
I really love you baby...
with all the power of my heart, mind & soul
I imagine you "Queen Bee"
singing and dancing
& sharing the beautiful
art of your life
I really love you baby...
& will always love you
So keep on relaxing your mind
relaxing your heart
relaxing your body
relaxing your emotions

2013 07 05

EN BICICLETA JUNTOS

Hoy fue la primera vez,
que Emma y yo,
salimos juntos a andar en bicicleta;
cada quien con la suya.

Según la Emma:

"ella en la bicicleta chiquita
y papá en la bicicleta grandota."

En su bicicleta roja que le regaló
su abuela mexicana: Patricia.

La Emma todavía usa
las llantas de apoyo
para que no se caiga.

Al principio,
a Emma se le zafó la cadena
y tuvimos que regresar al apartamento;
sacamos la caja de herramientas
y reparamos la cadena
en la terraza posterior
de nuestro apartamento.

En el segundo intento,
una de las llantitas de apoyo
había quedado alta
por lo que la llanta de atrás
quedaba volando,
tras varios intentos de Emma
por pedalear.

No llegamos muy lejos,
tuvimos que regresar a la casa
y sacar nuevamente
la caja de herramientas;

esta vez la reparación fue sencilla.

Fue en el tercer intento
que lo conseguimos.

Esta vez salimos y disfrutamos
juntos del placer de la bicicleta.

Sentir la brisa ligera de verano,
sobre nuestros rostros;
mientras avanzamos a velocidad baja y media.

La Emma, titubeaba cuando se aproximaban
otras bicicletas en sentido contrario;
pero su juventud, su valentía, y su vigor
la impulsaron a avanzar
por el camino peatonal de Haapsalu
que tiene como lindero el tranquilo mar;
en donde la gente va:
a caminar, a correr y a andar en bicicleta.

Disfrutamos juntos de
nuestro primer paseo ciclista,
hija y padre,
en un contexto idílico de clima de verano.

Es gratificante, como padre;
saber que mi hija Emma
desarrolla sus habilidades:
motrices, psicológicas y físicas,
y se vuelve cada día más independiente.

A mí, me da gusto porque pronto
la Emma no cabrá en su silla para "toddlers"
que se adapta a la parte posterior,
de mi bicicleta;
y se nos dificultarían los trayectos
de distancias medias y largas
porque los tendríamos que caminar,
y a mí no me gusta caminar cuando
tenemos que cargar las bolsas de compras

de víveres diarios.

Como, conscientemente, decidimos
no manejar un vehículo motorizado
la Emma tendrá que aprender a andar,
correctamente en bicicleta.

lunes, 20 de junio de 2016

DRAGÓN ROJO

Hay un dragón rojo
que está cerca del supermercado
donde hacemos las compras diarias.

El dragón está estampado
por duplicado
en el vidrio viejo y roto
de la fachada
en la planta baja
de un edificio abandonado
que alguna vez fue un
restaurante chino.

Cuando vamos a hacer las compras,
la Emma, me pide que la lleve
a ver el dragón rojo.

Cuando lo ve,
me dice que tiene:
afilada cola;
afiladas uñas;
afilados dientes;
afilados y grandotes ojos.

Yo me imagino
que en su psique
el dragón cobra vida
desprendiéndose de
su plano reposo
para cobrar volumen.

Y su cola se balancea
de un lado a otro

similar a un látigo
y su veloz movimiento
parte el aire en dos
haciendo un sonido aerodinámico
y la punta de su cola afilada
busca degollar y o atrapar
a sus presas como
una serpiente boa constrictor.

Y sus extremidades
se vuelven fuertes
con voluminosos músculos:
en las patas para correr,
y en los brazos para pelear
y para atrapar y desprender
a sus víctimas;
y en las extremidades
de sus dedos mortales
unas desgarradoras
y afiladas uñas
capaces de arrancar la piel
y dejar rastros de sangre.

Y de su boca
se proyecta fuego,
un fuego ardiente
que se genera de sus
letales glándulas que solamente
los dragones tienen,
y sus afilados dientes,
blanco marfil
y grandes como
los de un elefante,
se clavan como estacas letales
como los dientes
de una leona

fiera y voraz al cazar;
y su lengua bífida
y su paladar afilado
disfrutan y se deleitan de
los sabores de sus cacerías.

Y de la base superior
de su pecho se trifurcan
tres poderosos cuellos,
ágiles como culebras,
desde los que salen,
como un péndulo,
las tres cabezas
que con movimientos que marean
rastrear la zona
como aves de rapiña
para ubicar a sus presas
y sus afilados y grandes ojos
que como radares
detectan y ubican
las energías caloríficas
de los seres vivientes
para convertirlos
en sus ineludibles víctimas.

Después avanzamos y hacemos
una limpieza en la imaginación,
viendo otros paisajes y cosas,
y vamos a hacer las compras
o regresamos a casa.

TÚ QUE DAS

Todo el mundo quita:

Hay quienes quitan compañía

Hay quienes quitan dinero

Hay quienes quitan fuerza

Hay quienes quitan la buena reputación

Hay quienes quitan la libertad

Hay quienes quitan la verdad

Hay quienes quitan la vida

Hay quienes quitan paciencia

Hay quienes quitan razón

Hay quienes quitan salud

Hay quienes quitan tiempo

Hay quienes quitan tolerancia

Hay quienes quitan tranquilidad

¿Tú que quitas?

Solamente los seres humanos íntegros saben dar.

¿Tú que das?

¡No dejes que te quiten y aprende a dar!

QUE VIVA EL AMOR

Hoy quiero gritar: ¡que viva la búsqueda y el encuentro y disfrute del amor!

Hoy siento la furia del alma que se desvanece de hombres agonizantes
anclados al asfalto por la fuerza popular de la incompreensión
y el juicio implacable comunal
y no soporto sus destinos.

Hoy las aves de rapiña
me transmiten su letalidad al asechar una presa
y su serenidad al sobrevolar los campos Mexicanos.

Hoy el amor que tengo a mi mujer, a mi pareja,
se me comienza a infiltrar en mi sangre y en mis células
en mi organismo todo.

¡Hoy comienzo a cosechar la vitalidad en mi sangre, las emociones en mis sentidos, la fuerza en mi vida,
al decidir casarme con una de las mejores mujeres vivas del mundo!

Hoy ya vivo en pareja y en comunión y recupero la fuerza esencial de mi espíritu
después de más de 35 años de paciente soledad en búsqueda de este presente
y vivo comienzo a acechar el futuro para trascender los ideales cosechados en mi pasado.

La paciencia no es una mala compañía hasta que en cuerpo y alma
encuentres a la persona que te complementa e inspira AMOR,
entonces hay que sacar las fuerzas de las entrañas y declararte.

¡El amor a primera vista existe!

En la búsqueda del amor verdadero
habrán momentos de debilidad ? entonces la perseverancia y la verdad invertida
en la fuerza de la búsqueda deben de guiar las decisiones

para no flaquear en la mediocridad infernal que existe en el presente de la soledad intentando corromper los valores primigenios de la búsqueda del amor.

Somos seres intuitivos y sensibles
nunca hay que demeritar el poder de nuestras habilidades sensoriales humanas.

Hoy mi pasado es más ligero
y mi presente se plasma con la fuerza climática expresiva de un artista madura-o.

¡Hoy las experiencias de mi pasado son experiencias que moldean el barro de mi presente!

¡La libertad se me presenta como una oportunidad ineludible!

¡La vida existe para los fuertes de corazón de espíritu y de mente!

Hoy mi mujer me comparte los secretos de su cultura.

Hoy comienzo a sentir la protección de otra patria que fortalece mi identidad.

Desde el suelo mi alma se levanta como un fénix para recobrar el vuelo;
y volar para acechar nuestro futuro.

Recuperar el espíritu que alguna vez gritó como un águila.

Hoy México nos aloja en uno de sus recintos
y ya me siento fortaleciendo por el alimento de su tierra
por las campanas de sus templos
por la hermandad y camaradería de sus habitantes.

No me equivoqué: ¡Es el verde!

¡Que viva verde ? fuerza ? verde vida;
busca la fuerza esencial de lo verde!

¡Sin afinidades políticas más bien búsqueda esencial y orgánica de la vida
en un presente contrastante y confuso para la monotonía gris de las confusas urbes!

¡Hoy grito certero y triunfante después de 37 años de vida
sabiendo que la paciencia en la búsqueda del amor es gratificant-e cuando lo encuentras!

¡El amor es el alimento del alma y del espíritu!

¡El amor es la fortaleza esencial que complementa el funcionamiento orgánico de nuestro corazón!

¡El amor es el cimiento de la fuerza torrencial del ser humano!

Es el amor la energía que potencia la vida en la mente, cuerpo y espíritu de la humanidad!

¡El amor es una fuente inagotable!

¡No más hombres en la calle y más amor en los corazones!

¡No más vidas in-comprensidas en los psiquiátricos y más vida libre explorando nuestra naturaleza!

¡Abajo con la pobreza del espíritu y arriba con la fuerza del amor!

martes 6 de marzo del año 2012

EL ROJO EN LA FOTOGRAFÍA

A continuación, vamos a jugar con el siguiente experimento lingüístico.

Voy a en-listar algunas palabras que definen el rojo y la fotografía, en orden alfanumérico.

Voy a tener especial cuidado de que en cada lista haya 33 palabras o enunciados cortos.

EL ROJO:

actividad

agresividad

amor

atractivo

atrae la atención

aumenta la presión arterial

calor

carne cruda

cercanía

clítoris

deseo

determinación

dinamismo

energía

erótico

excitación

extraversión

fuerza y vigor

grito (alzar la voz)

guerra

inmoral

ira

mejora el metabolismo humano

odio

parir

pasión
peligro
poder
prohibido
seductor
sexualidad
valor
vino rojo

LA FOTOGRAFÍA:

anuncios
arte
balance de color
cámara análoga
cámara digital
cámara oscura
capturar y guardar imágenes
claroscuro
composición
contraste
conversión en señales electrónicas
fijado en un medio sensible a la luz
filtro
flash
fondo rojo
fotografías de amor
fotografías de anatomía interna
fotografías de desnudo
fotografías de peligro
fotografías de poder
fotografías de producto
fotografías de sexualidad
obtener imágenes duraderas debido a la acción de la luz
película sensible

pixel
pornografía
proceso de proyectar imágenes y capturarlas
resolución
revelado
revistas
selección de color - rojo
sensor-es CCD, CMOS y memorias digitales
técnica

EL ROJO EN LA FOTOGRAFÍA

Ahora vamos a poner las palabras intercaladas a manera de poema contemporáneo:

Cuando leas el poema deja tu imaginación volar y piensa en el resultado que deriva del significado de la asociación de palabras.

actividad anuncios
agresividad arte
amor balance de color
atractivo cámara análoga
atrae la atención cámara digital
aumenta la presión arterial cámara oscura
calor capturar y guardar imágenes
carne cruda claroscuro
cercanía composición
clítoris contraste
deseo conversión en señales electrónicas
determinación fijado en un medio sensible a la luz
dinamismo filtro
energía flash
erótico fondo rojo
excitación fotografías de amor
extraversión fotografías de anatomía interna
fuerza y vigor fotografías de desnudo
grito (alzar la voz) fotografías de peligro
guerra fotografías de poder
inmoral fotografías de producto

ira fotografías de sexualidad
mejora el metabolismo humano obtener imágenes duraderas debido a la acción de la luz
odio película sensible
parir pixel
pasión pornografía
peligro proceso de proyectar imágenes y capturarlas
poder resolución
prohibido revelado
seductor revistas
sexualidad selección de color - rojo
valor sensores CCD, CMOS y memorias digitales
vino rojo técnica

Ahora vamos a invertir el orden de la primera lista y vamos a poner las dos listas intercaladas:
Cuando leas el poema deja tu imaginación volar y piensa en el resultado que deriva del significado de la asociación de palabras.

vino rojo anuncios
valor arte
sexualidad balance de color
seductor cámara análoga
prohibido cámara digital
poder cámara oscura
peligro capturar y guardar imágenes
pasión claroscuro
parir composición
odio contraste
mejora el metabolismo humano conversión en señales electrónicas
ira fijado en un medio sensible a la luz
inmoral filtro
guerra flash
grito (alzar la voz) fondo rojo
fuerza y vigor fotografías de amor
extraversión fotografías de anatomía interna
excitación fotografías de desnudo
erótico fotografías de peligro

energía fotografías de poder
dinamismo fotografías de producto
determinación fotografías de sexualidad
deseo obtener imágenes duraderas debido a la acción de la luz
clítoris película sensible
cercanía pixel
carne cruda pornografía
calor proceso de proyectar imágenes y capturarlas
aumenta la presión arterial resolución
atrae la atención revelado
atractivo revistas
amor selección de color - rojo
agresividad sensores CCD, CMOS y memorias digitales
actividad técnica

finalmente vamos a aplicar un último juego de palabras a manera de poema contemporáneo.

Vamos a seleccionar tres de las palabras de la primera lista y vamos a combinarlas con todas las palabras de la segunda lista:

Cuando leas los poemas deja tu imaginación volar y piensa en el resultado que deriva del significado de la asociación de palabras.

amor anuncios
amor arte
amor balance de color
amor cámara análoga
amor cámara digital
amor cámara oscura
amor capturar y guardar imágenes
amor claroscuro
amor composición
amor contraste
amor conversión en señales electrónicas
amor fijado en un medio sensible a la luz
amor filtro
amor flash
amor fondo rojo

amor fotografías de amor
amor fotografías de anatomía interna
amor fotografías de desnudo
amor fotografías de peligro
amor fotografías de poder
amor fotografías de producto
amor fotografías de sexualidad
amor obtener imágenes duraderas debido a la acción de la luz
amor película sensible
amor pixel
amor pornografía
amor proceso de proyectar imágenes y capturarlas
amor resolución
amor revelado
amor revistas
amor selección de color - rojo
amor sensor-es CCD, CMOS y memorias digitales
amor técnica

pasión anuncios
pasión arte
pasión balance de color
pasión cámara análoga
pasión cámara digital
pasión cámara oscura
pasión capturar y guardar imágenes
pasión claroscuro
pasión composición
pasión contraste
pasión conversión en señales electrónicas
pasión fijado en un medio sensible a la luz
pasión filtro
pasión flash
pasión fondo rojo
pasión fotografías de amor
pasión fotografías de anatomía interna

pasión fotografías de desnudo
pasión fotografías de peligro
pasión fotografías de poder
pasión fotografías de producto
pasión fotografías de sexualidad
pasión obtener imágenes duraderas debido a la acción de la luz
pasión película sensible
pasión pixel
pasión pornografía
pasión proceso de proyectar imágenes y capturarlas
pasión resolución
pasión revelado
pasión revistas
pasión selección de color - rojo
pasión sensor-es CCD, CMOS y memorias digitales
pasión técnica

sexualidad anuncios
sexualidad arte
sexualidad balance de color
sexualidad cámara análoga
sexualidad cámara digital
sexualidad cámara oscura
sexualidad capturar y guardar imágenes
sexualidad claroscuro
sexualidad composición
sexualidad contraste
sexualidad conversión en señales electrónicas
sexualidad fijado en un medio sensible a la luz
sexualidad filtro
sexualidad flash
sexualidad fondo rojo
sexualidad fotografías de amor
sexualidad fotografías de anatomía interna
sexualidad fotografías de desnudo
sexualidad fotografías de peligro

sexualidad fotografías de poder
sexualidad fotografías de producto
sexualidad fotografías de sexualidad
sexualidad obtener imágenes duraderas debido a la acción de la luz
sexualidad película sensible
sexualidad pixel
sexualidad pornografía
sexualidad proceso de proyectar imágenes y capturarlas
sexualidad resolución
sexualidad revelado
sexualidad revistas
sexualidad selección de color - rojo
sexualidad sensor-es CCD, CMOS y memorias digitales
sexualidad técnica

BIBLIOGRFIIA:

<https://es.wikipedia.org/wiki/Fotograf%C3%ADa>
https://es.wikipedia.org/wiki/Psicolog%C3%ADa_del_color
<https://www.colorpsychology.org/red/>

AMOR Y TIEMPO

y te acostumbras...

a un rostro

a un cuerpo

a una persona

y el amor existe

y sí, la relación está bien cimentada,

entonces, la vida se desenvuelve con plenitud

y tu pareja te brinda felicidad, ...

y el rostro sonríe

y el cuerpo ama y se desenvuelve la pasión

y la persona está en comunión

y sí, el amor es mutuo

y la relación está viva

entonces, la vida se reproduce y, y ese hecho es sagrado

y el tiempo pasa...

 y el rostro cambia

 y el cuerpo se asienta

 y la persona se desarrolla y vuela, metafóricamente...

y cuando el amor es verdadero

y sí, la relación se procura

entonces, la vida se disfruta

y dejamos de ser jóvenes...

 y el rostro se vuelve un mapa emocional

 y el cuerpo se suelta

 y la persona se torna intelectual

y cuando el amor perdura

y sí, la relación se mantiene
entonces, la vida te da bienestar y plenitud

y de repente, así..., envejecemos...
y el rostro se arruga
y el cuerpo se encorva
y a la persona le surgen dolencias

y sí, el amor te acompaña
y la relación madura
entonces, la vida te gratifica con el momento presente y la memoria

y entonces..., uno muere...
y al rostro, se le puede caer la dentadura
y a el cuerpo se le debilita la musculatura
y la persona se vuelve esencia

y sí, el amor que forjó tu pasado, se vuelve motivo
y cuando la relación se vuelve espiritual
entonces, la vida te permite descansar en paz

POEMA, CALEIDOSCOPIO SENSORIAL

Hoy quiero aprovechar el poder de mi tiempo libre
y jugar con mi conocimiento...
del lenguaje y de la sensorialidad para comunicarme,
embriagándote con palabras emocionales
y jugar con tu capacidad de sentir

Hoy quiero decirte verde y que me entiendas azul;
explorar mi sensorialidad clímax para crear;
vencer mis límites de la imaginación
con el poder que yace en mi..., por ser-humano
y concebir un poema artístico e ingenioso

Y es que tengo el poder y el tiempo para hacerlo;
para hacerte sentir, - a través de la comunicación
y es que hoy no quiero desaprovechar esta situación
quiero atender el presente-vivo y trascender en el tiempo
como lo dijo Benedetti* en el poema "No te salves"

Quiero recuperar la curiosidad de mi infancia
perder-le el miedo a la libre expresión creativa y de-la crítica social
gritar en palabras mudas un revoloteo de sensaciones interiores
y exteriorizarlas en remolinos de frases
que quizás no generen en ti, - ningún sentido

contorsionar verbos,
como el cuerpo de un apasionado cantante bailando sobre un escenario;
acentuar adjetivos para describir éste grito-del-alma
exprimir-le, sacar-le jugo a mi capacidad creativa-sensorial
experimentar con palabras-resultando en una lingüística creativa-nueva

Me siento alegre, juguetón, travieso
quiero experimentar mi lado femenino

para identificar-me con el sentir de mi hija y mujer;
y hacer a un lado mi hombría para expresarme
con una sensualidad casi femenina-felina

Por otro lado quiero quitar-te arrancar-te las bragas y pene-trar-te
experimentar una nueva posición sexual
quiero oxigenar la sangre que me circula por el pene y por las venas
y amplificar el significado de la palabra placer

Quiero que estas palabras sean como música para tus oídos
cómo seda que te acaricia la piel desnuda del cuello o de la ingle
cómo un manjar apetitoso que sacia tu voracidad crítica
cómo un delicado y afrodisiaco perfume para tu olfato inquisitivo

¿Y porque no?
Soy libre para crear..., para saciar mi necesidad expresiva
por el re-vuelo emocional que a-veces me abrumba
y hace que mis sentidos vibren y se exciten y te exciten
Y te exciten - exciten

Que este poema sea como un caleidoscopio sensorial
que te pene-tre por los ojos y
como un disparo de amor te llegue directo al alma
y te abra, como un cuchillo afilado, las emociones vivas;
quiero acelerarte el pulso sin un acto físico de cachondeo sexual

Quiero atreverme a decirte que te quiero
quiero escribirte que te amo con un tono rojo descarado
quiero descubrir tu instinto de ser-humano
a través de estas atrevidas palabras
como ese intrínseco, salvaje y voraz instinto de casar para alimentar-nos

Y ojalá qué este poema vibre y viva en las ilusiones de tu inconsciente
que pene-tre tu cosmovisión
y se te presente en sueños fantásticos generando poderosas imágenes
y que por el contenido de estos sueños te despierten

con exaltación, palpitación y sudor

Y como el acto sexual tiene un clímax
y pasado el clímax te recuperas y vuelves a empezar o terminas
el clímax de este poema ya pasó
y es momento de terminarlo.

Jose Mario Calero Vizcaíno

martes, 7 de noviembre del año 2017

* <https://www.poemas-del-alma.com/no-te-salves.htm>

LA LEY DEL PUEBLO

Texto: LA LEY DEL PUEBLO

(o el poder de la sociedad)

En proceso 2ª fase de creación y edición.

PREÁMBULO 01:

En la mayoría de las estructuras familiares de poder,
que he analizado en las estirpes de liderazgo mexicanas,
el padre le otorga o le cede paulatinamente el poder¹ al hijo o a la hija.

No importa el nivel de educación o de experiencia profesional
que una persona pueda tener,
lo que importa para llegar al poder es la clase social a la que perteneces,
y que en tu familia haya orden.

¡En todos los organismos u organizaciones sociales
existe una estructura de poder!

El problema es:
que no en todas las familias hay orden;
hay familias ordenadas y hay familias desordenadas.

Cuando hay orden,
es clara la alianza de poder entre padre e hijo.

Cuando no hay orden, -

¡No hay orden,!

y el padre intenta levantar a las y los hijos de su último matrimonio;
porque son con quien convive y siente lazos afectivos más fuertes;
dejando a las y los hijos de matrimonios pasados, un tanto -
"a la deriva."²

¡Entonces la vida de estas personas,

que se encuentran "a la deriva,"
se determina por - la ley del pueblo!

Y qué decir de las y los huérfanos...

Entonces me identifico con la iglesia católica
que solamente permite: "un matrimonio en la vida,"
a menos que se solicite la anulación del matrimonio³
por motivos y razones adversas.

Cuando se unen dos personas,
que se casan en matrimonio -
mediante un ritual en donde hay formalidades legales
y la unión es reconocida por la familia o el núcleo social cercano de los cónyuges;
es de suma importancia tener en cuenta que:
"No es fácil mantener esta unión por el resto de una vida."
El AMOR, que es el motivo principal por el que dos personas se unen,
cambia de estado con el tiempo,
se modifican las motivaciones que mantienen a la pareja unida,
y entonces entran en cuenta los valores de las parejas
para mantenerse unidos y vivir para fomentar el bienestar de la familia.
Porque cuando se analizan las virtudes y las degeneraciones
de mantenerse unidos o divorciarse
me parece que hay que hacer lo posible para mantener el orden
y mantenerse unidos, por el bienestar grupal de la familia,
especialmente cuando hay descendientes.

Para aquellas personas que quieran formar una familia,
o que ya se encuentran en una relación conyugal,
es importante que no sean egocéntricos
y que piensen y antepongan el bienestar de la familia,
de su grupo social cercano, - antes
que el bienestar propio;
entonces las parejas y las y los descendientes
de las parejas se desarrollarán
en armonía y sin conflictos derivados del desorden.

Sin la realidad se estar victimizado:

¡Me habría gustado nacer en una familia ordenada!

1.- Para entender esto puedes analizar las estructuras familiares de poder en México en el siguiente enlace:

<https://lideresmexicanos.com>

2.- Definición de: "a la deriva:"

Que únicamente flota sin dirección determinada, dejándose arrastrar por el viento, el mar o la corriente.

https://es.oxforddictionaries.com/definicion/a_la_deriva

3.- <http://www.corazones.org/sacramentos/matrimonio/anulacion.htm>

PREÁMBULO 02:

Alguna vez, de joven, cuando estaba haciendo mi servicio social en Mazunte, visitamos un criadero de cocodrilos en la laguna de Ventanilla en Oaxaca, México; entonces observé una situación natural que me forjó para el resto de mi vida haciéndome entender, cómo funcionan: - las familias o los grupos sociales en el mecanismo de la sociedad.

Para hacer el cuento corto:

Tenían a los cocodrilos organizados por edad o fecha de nacimiento en recipientes rectangulares de plástico, que en sección longitudinal lineal puedo describir de la siguiente manera:

- un área húmeda, plana y honda que contenía agua
- seguida por una rampa que separaba y unía a la zona húmeda y a la zona seca
- y finalmente una plancha o zona seca.

Los recipientes, contenían a los críos de los cocodrilos
con un borde perimetral que no permitía que los cocodrilos se escaparan.
La zona húmeda tenía el borde más alto,
mientras que la plancha o zona seca tenía el borde menos alto.

En la zona húmeda se encontraban,
unos cuantos críos de cocodrilos despistados refrescándose en el agua.
En la rampa se encontraban,
algunos cuantos críos de cocodrilos despistados o cansados tendidos al sol.
Mientras que en la plancha o zona seca, con el borde perimetral menos alto,
se encontraban - en una de las dos esquinas,
la gran mayoría de los críos de los cocodrilos intentando escapar.

Ahora describiré como intentaban escapar, los críos de los cocodrilos:
Cómo lo he mencionado, la gran mayoría de los críos de los cocodrilos
se encontraban en una esquina de la zona seca,
en dónde el borde perimetral era menos alto.
Y allí sucedía un acto natural impresionante de búsqueda de liberación individual,
por medio de una amalgamación grupal,
en donde el motivo innato de los animales era
intentar dejar de estar presos o dejar de estar contenidos
por el recipiente plástico y reintegrarse a su ambiente natural.
Los críos de los cocodrilos se amontonaban en forma triangular tridimensional
contenidos por las superficies del borde seco horizontal
y el ángulo que formaba el borde perimetral vertical;
este acto de búsqueda innata de liberación,
generaba un ciclo interesante con una única finalidad: -
alcanzar la parte más alta del borde perimetral, con las extremidades superiores,
y buscar impulsarse por medio de las extremidades inferiores
y lanzarse hacia el pasto y caminar hasta la laguna ganando la libertad.

Esta búsqueda innata de liberación generaba un
CICLO DE ESCALADA Y CAÍDA.

El ciclo de escalada y caída, era así:

Un crío de cocodrilo escalaba con gran esfuerzo
con la fuerza individual de sus extremidades

apoyándose por sobre los demás cuerpos de sus hermanos y hermanas
críos de cocodrilos que se encontraban
amontonados y atrapados, en una posición inferior en el mecanismo de escape.
Cuando éste crío de cocodrilo llegara a la cima,
a la zona más alta de la pirámide tridimensional de cuerpos de animales,
estando más cerca del borde y así poder obtener su liberación,
entonces la fuerza grupal generada por los animales que se encontraban por debajo,
con el esfuerzo de sus cuerpos y extremidades,
todas y todos buscando la misma posición más alta en la pirámide animal,
jalaban, con las uñas de los dedos de las extremidades,
al cuerpo del cocodrilo que se encontraba en la cima piramidal
de animales haciéndolo caer hasta la base de la plancha horizontal seca;
para que otra u otro crío de cocodrilo comenzara su ascenso a la cima,
y así cíclicamente en un acto continuo de búsqueda de liberación
que en realidad los mantenía a los animales encerrados y frustrados
por el borde vertical del recipiente plástico.

Este acto natural me demostró metafóricamente cómo funcionan
Los gobiernos en las
las familias y los grupos sociales o naciones.

Desafortunada o afortunadamente somos animales,
y aunque el ser humano se separe del resto de las especies animales
por nuestro poder de raciocinio,
la gran mayoría de los seres humanos,
así como los cocodrilos en el criadero de Ventanilla que buscaban su liberación;
la gran mayoría de los seres humanos buscan
los mismos objetivos que se dictan por las normas sociales.

Las cimas y o acumulación de:
» bienes materiales
» bienestar
» dinero
» poder
» puestos o jerarquías sociales
» salud
» etcétera.

Cuando se activan los deseos adultos de vivir intensamente y convertirse en
un ser reconocido socialmente, en ser alguien en la sociedad a la que perteneces,
entonces se deben de tener valores o de lo contrario se actúa como un animal

y se vive desenfrenadamente y sin orden como un mal alpinista social.

Desafortunadamente la falta de valores, en las estructuras sociedades en la actualidad y los deseos de vivir provocan que haya tantos malos alpinistas sociales o criminales sin valores.

Es necesario reevaluar las normas sociales para dar equidad y calidad a la humanidad y fomentar valores humanos para que los motivos de vida y de búsqueda de superación se realicen en orden y como seres humanos racionales sin afectar a otros humanos pertenecientes a tu familia o núcleo social cercano o compatriotas...

Cuando las y los individuos se dejan guiar por falta de valores como:

- » el dolor
- » el egocentrismo
- » la soledad
- » la infidelidad
- » la irracionalidad
- » la pérdida de fe

Entonces se cometen crímenes y violaciones sociales irreparables!

Entonces las sociedades se permiten evolucionar por medio de la ley del pueblo.

Y el pueblo puede ser:

- » un individuo
- » un grupo

hasta convertirse en:

- » una sociedad.

Y una sociedad puede dictaminar el destino de una persona con su poder grupal.

LA LEY DEL PUEBLO

(o el poder de la sociedad)

No seas tan abstemio;

porque el pueblo te puede dar a un borracho

y si el pueblo te da un borracho

te pueden deteriorar tus hábitos de consumo de alcohol,

hasta que termines en una clínica de rehabilitación de alcohólicos anónimos.

No busques el acompañamiento;

porque el pueblo te puede dar soledad

y si el pueblo te da soledad

te pueden afectar tu derecho o necesidad básica de ser sociable,

hasta que termines siendo un ser solitario y sin compañía.

No seas tan bello;

porque el pueblo te puede dar una deformación de apariencia física

y si el pueblo te da un monstruo

te pueden deformar la sana apariencia física
hasta que te acomplejes de tus defectos y recibas rechazo social.

No seas tan cuerdo;
porque el pueblo te puede designar locura
y si el pueblo te designa loco
te pueden medicar hasta que pierdas la cordura
y te destinen una institución psiquiátrica.

No seas tan feliz;
porque el pueblo te puede dar tragedia
y si el pueblo te da dolor
te pueden afectar tu estado de ánimo,
hasta el momento que termines retorciéndote en llanto con un desenlace funesto.

No seas tan higiénico;
porque el pueblo te puede dar una infección
y si el pueblo te mugre o suciedad
te pueden afectar el tejido o la piel con una invasión de agentes patógenos,
hasta que tengas que llevar a cabo un tratamiento dermatológico.

No seas tan honesto;
porque el pueblo te puede designar ladrón
y si el pueblo te designa ladrón
te pueden afectar tu libertad
hasta que termines preso en una cárcel o te corten las extremidades superiores.

No seas tan inteligente;
porque el pueblo te puede designar imbecilidad
y si el pueblo te designa imbécil
te pueden afectar la mente
hasta que te vuelvas un retrasado mental.

No seas tan interesado;
porque el pueblo te puede dar pobreza
y si el pueblo te da pobreza

te pueden robar todas tus pertenencias materiales,
hasta que termines en la calle.

No seas tan natural;
porque el pueblo te puede designar falsedad
y si el pueblo te designa falso
te pueden afectar tu humanidad-personalidad
hasta que te vuelvas un actor de los deseos de los demás.

No busques llegar al poder;
porque el pueblo te puede dar impotencia
y si el pueblo te da impotencia
te pueden afectar tu proceso de superación
hasta que termines en el estrato más bajo de la sociedad.

No busques la popularidad;
porque el pueblo te puede designar desdoro
y si el pueblo te designa desdoro
te pueden afectar tu reconocimiento social
hasta que pierdas toda su reputación y o fama y te vuelvas un don nadie.

No seas tan respetuoso con el sexo opuesto;
porque el pueblo te designa violador
y si el pueblo te designa violador
te pueden castrar, o extirpar tus órganos genitales
hasta que pierdas el derecho natural de la copulación o el acto sexual.

No seas tan sano;
porque el pueblo te puede dar una enfermedad
y si el pueblo te enferma
te pueden deteriorar la salud
hasta comenzar el proceso de tu muerte.

No busques ser sencillo;
porque el pueblo te puede designar artificialidad
y si el pueblo te designa artificial

te pueden afectar tu sencillez
hasta que te sientas incomodo en tu ambiente natural.

No busques el sexo fácil;
porque el pueblo puede promover tu prostitución
y si el pueblo te designa el acto de la prostitución
te pueden aniquilar el motivo de búsqueda natural de pareja conyugal
hasta que termines una clínica de rehabilitación por motivo de una enfermedad sexual.

No demuestres tanto tu talento;
porque el pueblo te puede dar a una incapacidad
y si el pueblo te da una incapacidad
te pueden afectar tu cultura
hasta que pierdas la motivación de ejercitar tu talento.

No busques la trascendencia;
porque el pueblo te puede dar miseria
y si el pueblo te da miseria
te pueden afectar tu proceso de superación cultural espiritual e intelectual
hasta que tu alma termine perdida y te encuentres en el olvido social.

ANEXO:

TODO EL MUNDO QUITA:

Hay quienes quitan compañía

Hay quienes quitan dinero

Hay quienes quitan fuerza

Hay quienes quitan la buena reputación

Hay quienes quitan la libertad

Hay quienes quitan la verdad

Hay quienes quitan la vida

Hay quienes quitan paciencia

Hay quienes quitan razón

Hay quienes quitan salud

Hay quienes quitan tiempo

Hay quienes quitan tolerancia

Hay quienes quitan tranquilidad

¿Tú que quitas?

Solamente los seres humanos íntegros saben dar.

¿Tú que das?

¡No dejes que te quiten y aprende a dar!

INVESTIGACIÓN-POEMA, BREVE SEMBLANZA EN HOMENAJE A JOSÉ MARIO VIZCAINO PAVIGNANI - ?IL NONNO?

PREÁMBULO-CITA:

"Amor scientia que inserviant cordi"
("El amor y la ciencia al servicio del corazón")

INVESTIGACIÓN-POEMA:

Nació en Guadalajara Jalisco,
el 9 de marzo de 1918 a las 10 de la mañana
Vivió su etapa de infancia-primaria en Jalisco
Su padre, Miguel de Jesús Vizcaino,
fue jalisciense
Su madre, María Pavignani,
fue inmigrante italiana en México, de Bolonia
Tuvo una hermana, Yolanda Vizcaino Pavignani
Su padre muere cuando José Mario Vizcaino
era aún pequeño
Todavía siendo niño, se va a estudiar la primaria
a la Ciudad de México con su mama y su hermana
Su madre fue la fundadora de "María Pavignani,"
tienda de ropa fina
Según su esposa, su carácter retraído y triste
era derivado de una infancia afligida
y con muchas carencias físicas y emocionales
Estudió la licenciatura como médico cirujano
con especialidad en cardiología
Estudio su especialidad en Lyon Francia
Tuvo que regresar a México en barco

debido a las casualidades del final
de la Segunda Guerra Mundial, cuando
México le declara la guerra a Alemania en 1942
"San Francisco de Asís" fue una influencia espiritual para él
A él no le importaban los temas de influencias y negocios,
fue un humanista, preocupado por la esencia del ser humano,
sus sufrimientos y su trascendencia
Fue un hombre digno de confianza,
comprometido con su vida y
con sus principios morales,
entusiasta,
honrado,
perseverante y
con actitud mental positiva
Fue un profesional de la salud
preocupado por las grandes diferencias sociales de México
siempre atendió a sus pacientes
con escasos recursos con generosidad
El Doctor Manuel Vaquero Sánchez, que fue su "maestro",
amigo y padrino de su primer hijo, al que apodaron - "Pichus,"
le invitó a trabajar en el Instituto Nacional de Cardiología
recién fundado en el año de 1944
por el Doctor Ignacio Chávez Sánchez
Comenzó a desarrollarse como médico en México
y su trabajo se empezó a reconocer socialmente
En el Laboratorio del Instituto Nacional de Cardiología
conoció a su pareja, María del Refugio Cook Bello;
con quien se casó
Formó una familia de 9 descendientes
Mario Jesús Vizcaino Cook;
Leticia María Concepción Vizcaino Cook;
Mónica del Refugio Vizcaino Cook;
Luis Francisco Vizcaino Cook;
Patricia María Guadalupe Vizcaino Cook;
María Antonieta Vizcaino Cook;
Gabriel Vizcaino Cook;

Rosa María Eugenia Vizcaino Cook y

Beatriz Margarita María de Máyela Vizcaino Cook

En ocasiones se reunían con la familia de su hermana,

Yolanda Vizcaino Pavignani, los Ceciarelli Vizcaino

Fue un hombre elegante

que siempre demostró amor

por las cosas bellas de la vida:

el arte,

el mar,

la comida,

la música,

las celebraciones

los viajes.

Cuando estaba viajando su cara era diferente,

hablaba y bromeaba todo el tiempo

tenía esa chispa en sus ojos

que te hacía gozar cada momento

Una de sus palabras favoritas, fue - "Saudade1"

Su reputación como médico fue impecable,

y sus pacientes lo admiraron y quisieron mucho

por su capacidad para escuchar, escuchar y escuchar

y llegar así a diagnósticos acertados

Entre sus pacientes se encontró uno de sus yernos,

Ángel Servando Sosa Hurtado

Se hizo de una casa con jardín en la colonia Florida

al sur de la Ciudad de México en donde

su familia se desarrolló con plenitud y felicidad

Para sus hijos e hijas representó una figura fundamental

para su crecimiento emocional;

fue el referente más importante

para aprender sobre algunas de las emociones básicas

alegría,

miedo

rabia y

tristeza

Fue generoso en sentimientos y

espléndido con la economía,
por tener una familia tan grande tenia siempre
que preocuparse por tener el dinero suficiente para
calzado,
colegiaturas,
diversiones,
ropa,
útiles escolares,
vacaciones,
etcétera;
no había excedentes
Fue un médico próspero
a su familia nunca le faltó que comer y donde estudiar
Todos sus hijos estudiaron la educación básica
en el Colegio Alemán Alexander von Humboldt
Fue un hombre de familia, amoroso y buen proveedor
Fue generoso con su mujer porque se preocupaba
de que tuviera ayuda en la casa para atender
a una familia tan grande
En su casa siempre hubo servicio como
chofer,
cocineras,
jardinero,
niñeras y
sirvientas
Fue un hombre que le enseñó a sus descendientes
sobre lo que representa ser
asertivo,
empático,
y a tener autocontrol
para así desarrollar las relaciones sociales básicas con:
amigos,
compañeros,
familia,
jefes y
todos los vínculos sociales

que son la base del desarrollo humano
Ya en su etapa de madurez profesional como cardiólogo reconocido
pone un consultorio médico compartido
en la avenida Ejército Nacional en la Ciudad de México,
con algunos de sus amigos doctores cercanos

Fue
hijo,
hermano,
amigo,
hombre,
estudiante,
humanista,
viajero,
fotógrafo,
médico,
jefe,
esposo,
buen comensal,
coleccionista,
padre,
amante,
abuelo,

Fue un doctor muy comprometido-ordenado y entregado a su actividad
a él no le importaban los temas de influencias y de negocios,
fue un humanista preocupado por la esencia del ser humano,
sus sufrimientos y su trascendencia

Sus pacientes estaban agradecidos con él por su entrega profesional
lo querían y lo respetaban

Tuvo pacientes en México, como:

Lorenzo Servitje Sendra, fundador de Grupo Bimbo;

miembros de la comunidad México-Alemana,

entre ellos uno de los fundadores del Club Alemán de México;

y otros

En su casa en Camelia 77, Colonia Florida

siempre hubo reuniones y festejos familiares,

principalmente los fines de semana y los días festivos,

en los cuales comenzaron a convivir

amigas y amigos,

yernos y nueras y

nietos y nietas

Su casa era grande,

además de todos los espacios con los que cuenta una casa normal tenía:

azotea,

biblioteca,

cantina,

estacionamiento,

estudio,

jardín,

lavandería y

zona de servicio

En la familia se le designo el apodo de "il nonno"

que significa abuelo en el idioma italiano

Le gustaban los juegos de cartas y jugar al dominó

En los juegos de dominó le gustaba apostar con sus yernos

Arcadio Manuel Gamboa Medina

José Calero Lomelin

Leonilo Salgado Martínez

Su bebida favorita era el Martini

se la servía siempre que jugaba al dominó

o cuando salía a algún restaurante o estaba de viaje

Le encantaba la comida italiana

Sufre la pérdida de su hijo mayor, Mario Jesús Vizcaino Cook,

después de no sobrevivir a un accidente automovilístico

Seguramente hubieron mujeres oportunistas

que intentaron interponérsele a "la nonna"

pero "il nonno" siempre tuvo la integridad de regresar a su casa

Durante su vejez, se volvió sensible al ruido

En un texto muy preciso que él escribió

con la sabiduría de un médico experimentado,

titulado "Un Final Incierto"

transcrito por su secretaria con quien trabajó durante 22 años

a quien él mismo reconoce también cómo:

amiga

y compañera

gracias a este texto, sabemos lo siguiente:

Aproximadamente en el mes de octubre del año 1983

comienza a padecer un discreto dolor en el cuadrante

medio superior izquierdo

El dolor es para José Mario Vizcaino tolerable

y aún le permite trabajar y viajar

con mucho menos entusiasmo y dedicación

que de costumbre

Fue a ver a un Médico y comenzó un tratamiento

para aminorar su dolor con fármacos

En este estado de las cosas, aumentaron sus conflictos emocionales

sobre todo, los familiares y el dolor mencionado

El dolor persistió por lo que resolvió hacerse un estudio más cuidadoso

con el Doctor José Manuel Falomir Prieto

en donde el diagnóstico confirma

trastornos intestinales en relación con

periodos de tensión emocional

Un buen día se sintió muy mal y a pesar de su renuencia

fue conducido al Hospital Español de la Ciudad de México

en donde le realizaron estudios y maniobras muy molestas para él

Se le realizaron los siguientes estudios y maniobras

venoclisis;

dos transfusiones;

una endoscopia, la cual sufrió mucho, se encontró

una úlcera sangrante,

y lesiones difusas de tipo irritativo en la parte alta del estómago

una serie gastro-duodenal, se encontró

lesiones irritativas del estómago

franca patología en la morfología superior

un estudio de planigrafía abdominal computada, se le encontró

un tumor de 15.3 X 11 centímetros

en el cuadrante superior izquierdo del abdomen

y lesiones focales de tipo sólido en el hígado

estómago comprimido y desplazado

Como consecuencia del diagnóstico anterior
el Doctor Rafael Muñoz Kapellmann, le realizó
una Laparotomía exploradora, que consiste en abrir el abdomen
para observar las lesiones ocasionadas por la enfermedad
se tomaron muestras de tejido y se observaron
ulceraciones hepáticas abscedadas

Se le realizaron estudios anatomopatológicos de las biopsias
por excelentes patólogos, en las que se mencionaron:
células poco diferenciadas de crecimiento rápido
en el bazo o en alguna parte del páncreas

Según las evidencias se trataba de un,
carcinoma con múltiples lesiones hepáticas abscedadas,
metastásicas y con un primario que puede estar
en el páncreas, bazo o pulmón

él mismo menciona a su mal hábito
de haber fumado con valentía durante 40 años

Su estado de salud deterioró
se sentía débil cómo "borrachito"
y sufrió lapsos de inconciencia transitoria

En su fase final recibió mucho apoyo anímico, encontró
afecto,
cariño,
estimación,
preocupación,
y muchas más atenciones

Grandes doctores le apoyaron y dedicaron tiempo
Alfonso Chávez Sánchez o Lémus;
Alfredo Konigsberg Goldstein;
Benito Grinberg Kreimerman;
Kuba Lichtinger Chwat;
Manuel Herrera Urrutia o Sobreyra;
Rafael Giorgana López de Rivera;
René Mercado;

Su amigo y paciente, el Maestro José Sabre Marroquín,
le motivó a escribir el texto titulado "Un Final Incierto"
Comunica en los periódicos "Universal" y "Excélsior"

acerca de su enfermedad y su retiro profesional

Se despide de la siguiente manera:

"reciban un beso o un abrazo con toda el alma"

"También les dejo

el placer del sol,

de la luna,

del cielo estrellado,

del mar

y de tantas, tantas bellezas que forman el universo

y no nos percatamos por ocuparnos

de otras tantas tonterías poco valiosas"

Menciona que le asigna a su mujer, María del Refugio Cook Bello,

un lugar muy especial:

amorosa,

buena compañera durante los viajes,

excelente enfermera,

tierna,

valiente,

y buena esposa durante tantos años de matrimonio,

que le perdonó pecados, que él consideró cómo veniales

pero otras personas catalogaron cómo mortales,

En junio de 1984 sus familiares y amigos

le proponen métodos alternativos como la quimioterapia

para tratar su enfermedad a los que él se negó rotundamente

José Mario Vizcaino Pavignani, muere

en la Ciudad de México el 2 de Julio de 1984

Algunos de sus descendientes,

nietas y nietos,

bisnietas y bisnietos,

no lo conocieron físicamente en vida

pero llevan su historia e información genética

implícita en el ADN y en el corazón.

La idea inicial para generar este esfuerzo compartido grupal-familiar es de:

María Antonieta Vizcaino Cook

Integrantes de la familia que aportaron información:

Ángel Servando Sosa Hurtado

José Calero Lomelín

María Gabriela Salgado Vizcaino

María Leticia Gamboa Vizcaino

Patricia María Guadalupe Vizcaino Cook

Patricio Davenport Woodside Vizcaino

Rosa María Eugenia Vizcaino Cook

Sandra Verónica Salgado Vizcaino

Mónica del Refugio Vizcaino Cook y Patricia María Guadalupe Vizcaino Cook han hecho correcciones.

Mónica del Refugio Vizcaino Cook es quien más información ha aportado a este investigación-Poema.

Co-autora- Mónica del Refugio Vizcaino Cook

» Definición de Saudade

(del portugués saudade)? es un vocablo de difícil definición incorporado al español empleado en portugués y en gallego, que expresa un sentimiento afectivo primario, próximo a la melancolía, estimulado por la distancia temporal o espacial a algo amado y que implica el deseo de resolver esa distancia. A menudo conlleva el conocimiento reprimido de saber que aquello que se extraña quizás nunca volverá. El escritor portugués Manuel de Melo la definió en 1660 como «bem que se padece e mal de que se gosta» (bien que se padece y mal que se disfruta.)? Dada la dificultad de su traducción y su extensa y ambigua definición, el término fue incorporado en su forma original al habla española, y se utiliza también en otros idiomas.¹

La siguiente cita se encontraba en un mosaico cerámico

que estaba colgado en el muro del pasillo

de la casa de Camelia 77 en la colonia Florida

en el segundo piso antes de llegar a su zona privada, Habitación y baño:

"Pensare bene di tutti, parlare bene di tutti, fare del bene a tutti"

("Pensar bien de todos, hablar bien de todos, hacer el bien a todos")

LA PRIMAVERA ME ALEGRA EL DÍA (En Proceso)

Y al terminar el día

Me doy cuenta de que la vida no es mala

Se acerca la primavera

Y el aire ya huele a mar, se ha derretido el hielo, se aprecia ese olor marino y sal

Y al terminar el día

El frío emocional se comienza a calentar y a experimentar como la tierra germina y florece

Se acerca la primavera

Y el frío se desvanece hasta el próximo otoño e invierno, a guardar las mangas largas y los abrigos

Y al terminar el día

Se agrupan más canas en mi barba

Se acerca la primavera

La calidez de esta estación climática, y la que viene, les hará bien a mis articulaciones corporales

Y al terminar el día

Las heridas del pasado comienzan a sanar

Se acerca la primavera

El entumecimiento del frío invierno comienza a soltar el cuerpo y a querer vivir

Y al terminar el día

El letargo emocional y creativo comienza a inspirarse en el colorido ambiente

Se acerca la primavera

Como las flores comienzan a aparecer las acuarelas los poemas y otras manifestaciones artísticas

Y al terminar el día

Es hora de que las emociones dejen de hibernar

Se acerca la primavera

A cantar a reír a gozar, es hora de darle al corazón un poco de taquicardia

Y al terminar el día

La pureza del blanco frío invierno se reemplaza por la avidez de la primavera

Se acerca la primavera

Las primeras flores ya han brotado, inclusive la avidez de mi hija descubre las primeras mariposas

Y al terminar el día

Aprecio más las relaciones con mi mujer e hija

Se acerca la primavera

Mi vida se desenvuelve gracias a la familia, gracias a la familia soy y estoy en una buena sociedad

Y al terminar el día

Aprecio las conversaciones surrealistas con mi hija

Se acerca la primavera

Me da gusto apreciar cómo se desenvuelve su cerebro, su físico corporal y su motricidad

Y al terminar el día

me siento orgulloso del desarrollo emotivo mental y artístico de mi hija

Se acerca la primavera

Entre su canto y su desarrollo como gimnasta me alimenta el espíritu y la imaginación de su porvenir

Y al terminar el día

No estoy solo

Se acerca la primavera

Como quisiera haber empezado antes, probablemente seríamos ya cinco, o más

Y al terminar el día

Lo que remanece son los recuerdos con la familia, la de infancia y la presente

Se acerca la primavera

Los malos recuerdos del pasado se han de archivar en la memoria del olvido

Y al terminar el día

Lavamos y guardamos la ropa de invierno

se acerca la primavera

Los velos invernales se reemplazan por claridad y sol brillante en el horizonte

Y al terminar el día

Resumo mis pensamientos hacia mi madre

Se acerca la primavera

Me gustaría traerla a que experimente el bienestar de Haapsalu

Y al terminar el día

Mis padres ya están en la puerta de la tercera edad

Se acerca la primavera

Cuántas primaveras y veranos más les quedaran a mis viejos

Y al terminar el día

el apetito sexual de la Juventud se repone por experiencia y bienestar

se acerca la primavera

mi esposa es viajera y ya la echo de menos entre las sabanas

UN INTENTO POR DESCRIBIR LA INFANCIA. (En Proceso)

Ser niño es:

Ser cómo una pluma,
que un pájaro ha perdido,
que se levanta en vuelo con el viento
y cambia de dirección conforme
se mueve el viento.

Es caerse y levantarse
para volverse a caer;
es estallar en llanto cuando te lastimas
es sangre, moretón, explosión,
llanto y recuperación.

Es absorber por medio
de los sentidos nuevos,
híper-perceptivos de la vida que pasa;
es estrenar un cuerpo humano nuevo,
en la mayoría de los casos sano,
con pocas lesiones y que crece, día a día.

Es soñar que todo es posible
emprender el vuelo o escalar muros,
y hasta caminar cabeza-abajo por los techos.

Es un juego;
es ser pirata y navegar el mar abierto
en busca de tesoros y fantásticas aventuras;
es ser náufrago y encallar
en una isla desierta y aprender a sobrevivir.

Es vivir en una híper-realidad,
en la que todo es posible.

Es aprender algo nuevo cada día.

Es escuchar cuentos fantásticos,
por las noches antes de ir a dormir.

Es recibir

El alimento,
el cobijo,
la vestimenta y
la educación

de los padres y de tu
entorno familiar y social.

Es embarcar en fantasías caleidoscópicas
y permitir el abstracto hasta formarse.

Es diversión pura cuando llega el verano,
y tus padres te permiten jugar y explorar
con tus amigos en el exterior,
cuando el entorno es seguro.

Es vivir con plenitud y sin límites,
o con los límites que te implantan
tus padres
o tu entorno familiar y social.

Es ver caricaturas y dejar que
la realidad se estacione momentáneamente
en las ilusiones de los dibujos animados.

Es aprender a:

cantar,
dibujar,
ejercitar algún deporte,
tocar algún instrumento musical

hasta formar habilidades
que perduran toda una vida.

Es ser amante
de la naturaleza y de los animales,
y sufrir cuando se talan árboles
o hay un incendio forestal,
por la pérdida de hábitats y de flora y fauna.

La infancia es una oportunidad única,
en la que, en la mayoría de los casos,
el niño recibe el cobijo de su familia,
Y por medio de la educación,
la disciplina y la constancia,
la vida se encamina hacia
una adolescencia y adultez exitosa y productiva.

Ser niño es:

Es ser barro en manos de un escultor.

Es como ser agua,
que se adapta al molde que te sostiene.

Los cuerpos y las almas de los niños son nuevos,
sus sentidos son más
 ávidos,
 perceptivos,
 fuertes y
 vivos
que los de un adulto;
por ende todas las sensaciones que perciben son más fuertes:
 su vista,
 los olores,
 los sabores,
 las sensaciones,

todo lo perciben con más avidez.

Ser niño es:

Es escalar un árbol
y encontrar un nido incompleto,
para bajarlo e intentar acabarlo
para apoyar a los pájaros que lo construyeron;
y después volver a escalar el árbol,
y colocar el nido en su lugar de origen.

Es ser rico con unas cuantas monedas

Es ser feliz
comiendo un helado cuando hace calor.

Es estar indefenso ante la vida,
sin el propio cuidado de un adulto.

Es sentir super-admiración
y adoración,
por los adultos que amas,
empezando por tus padres.

Los niños tienen la fortaleza
Corporal,
Espiritual y
mental
para vencer sus batallas.

A los niños les gusta explorar los límites,
con una curiosidad insaciable.

Los niños normalmente reaccionan con amor,
y pocas veces con crueldad.

Ser niño es:

Es aprender

a caminar,
a andar en bicicleta,
a cantar,
a bailar.

Es recibir un trato aparte

desde los adultos;
los adultos siempre bajan la guardia
cuando se comunican con un niño.

Es tener horas de entretenimiento

con un globo
inflado con helio o con aire.

Es aplicar

el poder de tu imaginación,
para emprender y resolver
los contratiempos a los que te enfrentas.

Es aprender,

a base de prueba y error.

A los niños les gusta estar y jugar
con otros niños.

Es estar siempre

sudando o
rasguñado de alguna parte,
o estar herido.

Es quemar constantemente

energías con actividad física.

Es

bailar,
correr,
deslizarse
escalar,
escondese,
nadar,
saltar,
y demás...

Las expresiones corporales de un niño
son más ávidas y fuertes
que las de un adulto;
como cuando comienzan algo nuevo
que los estimula
y su mente y su expresión corporal y facial
se excitan.

¡Es hermoso ver y sentir a un niño feliz!

Es aplicar el ciento diez por ciento
de tus habilidades,
para realizar una actividad,
cuando están bien dirigidos o encaminados.

ENCONTRAMOS UN LUGAR EN DONDE:

aún existe armonía con la naturaleza;
aún hay silencio por las noches;
el cielo está aún claro, despejado y limpio;
el clima es estacional;
el mar alegra sus costas y playas,
 con su serenidad;
hay centros de sanación,
 con baños de lodo y sauna;
hay manzanos en los jardines;
hay seguridad para vivir;
la cultura aún se ejercita con avidez;
la mayoría de las casas son de madera;
la vida transcurre serenamente;
las aves reposan durante su migración;
las distancias son cortas;
las técnicas de construcción,
 no han evolucionado tanto;
las tradiciones han perdurado;
los adultos pueden establecerse en paz;
los cisnes procrean en las primaveras;
los días de verano son azules y verdes;
los niños caminan con los pies descalzos;
los niños pueden disfrutar su infancia;
los vecinos regalan las manzanas,
 que pisan en el verano tardío;
los viejos pueden vivir sin pesares;
podemos amarnos con tranquilidad;
puedes estacionar la bicicleta con seguridad;
se celebran ferias y eventos veraniegos.

EN

En el abanico de tus sentimientos,
anido mi vida.

En el ritmo de tus caderas,
bailo hasta el amanecer.

En la agilidad de tus manos,
venero tu profesión.

En la amplitud de tu corazón,
centro mi destino.

En la aurora de nuestro matrimonio,
cimienta nuestro porvenir.

En la avidez de tus proyectos,
aúno los míos.

En la contabilidad de tus orgasmos,
concentro mi alma.

En la determinación de tu disciplina,
anclo mis debilidades.

En la diversidad de tus ilusiones,
libero mis fantasías.

En la fecundidad de tu matriz,
habitó nuestra hija.

En la fineza de tus sentidos,
recreo tu crítica.

En la plenitud de tu sexo,
penetro mis placeres.

En la potencia de tu fuerza,
engrano mis ilusiones.

En la seguridad de tus pasos,
deposito mi tranquilidad.

En la semblanza de tu presente,
concilio mi tiempo.

En las telarañas de tu pasado,
encuentro tu personalidad.

En las venas de tu destino,

entrelazo las mías.

ENCUENTRO ENTRE ADOLESCENTES

Nos encontramos
hace un día claro y soleado
nos sentamos en una banca
 bajo el cobijo de un árbol frondoso
te miro
me miras
sucede una repentina taquicardia
 en ambos
bajas la mirada
busco tu mano
te acaricio la mejilla
decido besarte
te abrazo
mis labios hacen contacto
 con los tuyos
suspiras
te llamo por tu nombre
me vuelves a mirar
tu mirada es fuerte, acalorada
el beso, ruborizó tus mejillas
la taquicardia no ha disminuido
te digo que te quiero,
 al oído
tu pelo largo
 está recogido y trenzado
no llevas maquillaje
tu rostro es hermoso
tu piel tersa,
 cuál porcelana
tus labios rojos carmesí
 aún húmedos por el beso
eres tímida
estás conmigo

decido besarte nuevamente
te abrazo
acero mi rostro al tuyo
cuando mis labios
 se aproximan a los tuyos
puedo percibir
la aceleración de tu pulso
estamos vivos
aún no he finalizado el acto
de besarte
nuestros labios se separan
 por milímetros
me gusta disfrutar ése momento
precedente al beso
me gusta sentir tu excitación
tu gana,
 tu calor
estás encendida,
 prendida
tus pezones se pronuncian
 y se dejan ver
en la tela de tu sweater ligero
quieres que mí lengua
 se entrelace con la tuya
quieres sentir
 ésa repentina asfixia
 derivada de
 un beso prolongado
mi mano derecha
se introduce
 a la altura de tu cadera
 por dentro de tu sweater
y mientras te beso
acaricio tu seno
siento la calidez de tu cuerpo
y la rigidez de tus pezones

mis labios se pausan
 momentáneamente
busco tu oído
te susurro
 que te quiero
regreso a tus labios
a acariciar tu cuerpo
por entre la tela que te viste.

DOS POEMAS EN UNO; Y LOS SERES RACIONALES CONSCIENTES.

I.

Amanece,
el mar está calmo,
no hay indicios de viento;
y las hojas,
 que aún quedan,
 en los árboles,
 están estancas.

Hace fresco de Septiembre,
en el hemisferio norte.
La habitación está aún húmeda.
Se acerca el equinoccio de otoño.

En días pasados,
ha habido una larga
 pero ligera tormenta;
 poco común para el Báltico.
Las lluvias han sido intermitentes;
poco se ha asomado el sol;
incómodo para quienes
 nos transportamos en bicicleta.

Las hojas
 están cambiando de color;
y con la tormenta,
ha habido una sincronía
entre el viento y las hojas.
El viento en las hojas,
 genera una orquesta natural.
Un espectáculo...

Pero hoy,
 ha regresado la calma.
El sol está brillando.
Los transeúntes
 están ligeramente abrigados.
Puedo salir,
 y respirar el aroma marino,
 en el aire.
Las hojas se han tornado
 a un matiz anaranjado.
Ese matiz otoñal,
cálido para la vista,
contrarrestando la aurora,
 del frío,
 de fin de año.

Se fue un verano más.
Se acercan las festividades
 de fin de año.
Se terminaron
 las largas vacaciones;
regresa la rutina,
las actividades de nuestros hijos.
Las clases de canto,
 y de gimnasia rítmica.
Los rostros familiares de la sociedad,
otros padres y madres
 e hijos e hijas,
 que tienen rutinas similares.

En este lugar,
 se respira tranquilidad;
además de tener el privilegio
de un aire limpio y puro.

Con la cercanía
de las festividades decembrinas,
siento nostalgia
de mi familia;
mis padres y mis hermanos
ya todos somos adultos.
Ahora, algunos, vivimos
mitad de nuestra vida,
y mitad de la vida
de nuestros hijos.

Siento bienestar,
al estar consciente
de que mi hija,
se desarrolla en
uno de los mejores
lugares de este mundo:
clases de Canto;
clases de gimnasia rítmica;
amistades,
tiene una infancia plena.

La escala de
la ciudad, en la que habitamos,
es agradable;
las distancias son cortas.
Los días pasan.
Los sueños se van cumpliendo.

Poco
a poco...

II.

Poco
a poco...

Como la tonalidad
de las hojas,
de un árbol caducifolio;
van cambiando con el paso
de las estaciones;
como los niños van creciendo;
como el vino va madurando;
como la ropa lavada se va secando;
como el tiempo va pasando,
sin tregua.

¡Los sueños se van cumpliendo!

Las heridas de la adolescencia,
van sanando.

Los proyectos,
se van construyendo.

La infancia,
se va quedando atrás;
para dar cabida,
a la infancia
de las generaciones venideras.

Poco
a poco...

Las heridas van sanando;
la salud se va desgastando.

Las consciencias, entrelazadas
de nuestro matrimonio,
van dibujando nuestro porvenir.

Al llegar el invierno
algunos árboles, los no perennes,

perderán sus hojas.

Faltarán menos tiempo;
como los dientes de leche
se caen,
para dar cabida a la dentadura
permanente.

¡Y así,
cada ser racional consciente
- tiene un destino!

Así,
se va esclareciendo
el nuestro;
con paciencia;
con madurez;
con el disfrute
del pasar del tiempo.

Como una escultura
que va tomando forma,
hasta su forma final;
antes de que sea demolida,
o el tiempo la desgaste

¡Las buenas decisiones,
van labrando el destino
de los seres racionales conscientes!

Los procesos sanos
normalmente culminan
en finales
plenos de éxito y felicidad.

Así el amor,
va fraguando en las células

de nuestros corazones;
Circulando por las venas
de nuestras almas.

Está

actividad, actividad, actividad
habilidad, habilidad, habilidad
tus manos están
capaces y diestras

amplitud, amplitud, amplitud
vastedad, vastedad, vastedad
el cielo está
abierto y despejado

calidez, calidez, calidez
bienestar, bienestar, bienestar
nuestro hogar está
sereno y seguro

fecundidad, fecundidad, fecundidad
vivacidad, vivacidad, vivacidad
tu sexo está
satisfecho y fogoso

ferocidad, ferocidad, ferocidad,
insaciabilidad, insaciabilidad, insaciabilidad
tu curiosidad está
aprendiendo y absorbiendo

plenitud, plenitud, plenitud
felicidad, felicidad, felicidad
mi vida está
regocijante e integra

profundidad, profundidad, profundidad
inmensidad, inmensidad, inmensidad
el mar está

hondo y habitado

racionalidad, racionalidad, racionalidad

creatividad, creatividad, creatividad

mi cerebro está

activo e imaginativo

sublimidad, sublimidad, sublimidad

excelsitud, excelsitud, excelsitud

tu belleza está

cambiando y evolucionando

CUANDO PIENSO EN TI

Cuando pienso en ti:

Mi corazón se ensancha

y bombea más sangre.

Mi piel se eriza y

regula el cambio de

temperatura corporal.

Mi sexo se enciende

y espera a que llegue la noche.

Mi paladar recuerda

todas las ocasiones en las que

hemos compartido el alimento.

Cuando pienso en ti:

Mis emociones vibran

más fuerte, sabiendo

que estamos juntos.

Mis miedos se cimbran

sabiendo que

estamos juntos.

Se desnuda mi alma sabiendo

que nos conocemos

de pies a cabeza;

por dentro y por fuera.

Se aceleran mis pasos

por el trayecto que hemos

recorrido juntos;

y el que nos falta por recorrer.

Cuando pienso en ti:

Mis reacciones se excitan

imaginando las aventuras, a las que
nos enfrentaremos en el porvenir.

Mis alas se extienden anticipándose a
los viajes, en los que
volaremos juntos.

Mis pupilas se dilatan
por el agrado de disfrutar
de tu belleza física
y espiritual.

Mi cuerpo y mente se relajan
ya que somos pareja
y no tenemos secretos

Cuando pienso en ti:

Pienso en el tiempo
que me tomó encontrarte;
y haber tenido paciencia
fue una buena virtud.

Sé que tus ambiciones
de mujer emprendedora,
te llevarán lejos;
y que a nosotros nos tocará,
disfrutar de tu bienestar.

Me imagino todos los poemas
que inspirados en ti
escribiré.

Me imagino un futuro
a tu lado en familia,
en una buena casa y
con unos cuantos nietos
alegrando nuestra vejez.

ES OTOÑO

Un cuervo se posa
sobre la rama de un árbol;
su peso provoca
el escurrimiento de unas gotas
que se sostenían,
 en unas hojas.

Cae una
caen dos
caen cien

Es otoño;
la cromática de las hojas
ha cambiado a:
amarillas,
anaranjadas,
rojas,
marrón,
y purpura.

Ha llovido;
el agua se asienta
en los huecos de la calle,
formando negros charcos.

Las hojas que han caído,
cubren el pavimento
como una alfombra otoñal.

Cae una
caen dos

caen cien

Hace viento,
un viento ligero;
las hojas de los árboles,
no perennes o caducifolios,
se están secando
y crujen cuando el viento
mueve las ramas.

Es otoño,
ha comenzado a hacer frío;
las casas:
amarillas,
anaranjadas,
y rojas,
aportan a la
cromática otoñal.

Una pareja de cisnes blancos
descansan sobre
el mar báltico;
tienen cuatro críos
que los siguen.

Un gato negro
cruza la acera;
lo veo mientras
recorro la calle
en bicicleta.

Desde la ventana,
mientras escribo
esta poesía,
veo las hojas secas
caer y alfombrar

el césped.

Cae una
caen dos
caen cien

Pronto los árboles,
caducifolios,
estarán calvos.

Cae una
caen dos
caen cien

Y sigue el otoño
los transeúntes
pasean abrigados
de pies a cabeza;
ha llovido y hace frío.

Hay varias casas y edificios
en renovación;
los tonos cálidos
predominan en el paisaje.

Hay un crepúsculo otoñal
el ocaso solar
está ocurriendo
a las 18:30.

Es otoño
las hojas secas caen.

Cae una
caen dos
caen cien

SI VOLVIERA A VIVIR?

Aprendería a tocar algún

instrumento musical

Aprendería más idiomas

Buscaría ser un

profesionista independiente

desde joven

Comería más sano

Si volviera a vivir...

Con suficiente espacio libre,

cuidaría de un animal o dos

Conviviría más con la familia

Crearía hábitos de mayor

higiene y salud

Cuidaría más las relaciones con

mis padres y hermanos

Si volviera a vivir...

Cuidaría más mis relaciones

con mis tíos y primos

Cuidaría más mis relaciones con

mis amistades

Diseñaría hospitales psiquiátricos

en vez de caer en ellos

Diseñaría un proyecto arquitectónico

al mes

Si volviera a vivir...

Escribiría tres poemas a la semana
Escucharía más y con más atención
 a los adultos mayores
Expondría mi arte con mayor frecuencia
Formaría familia desde joven

Si volviera a vivir...

Habría tenido más cuidado con
 los vehículos motorizados
Haría más dibujos al desnudo
Haría más ejercicio
Haría más ejercicio
 para mantener mi cuerpo
 en buen estado de salud física

Si volviera a vivir...

Haría una acuarela por semana
Invertiría desde joven
Iría al ballet cada fin de año
Iría más al cine y al teatro

Si volviera a vivir...

Leería más libros
Me casaría desde joven,
 y cuidaría mi relación marital
Me concentraría en el amor y
 la libertad de mi familia
Me concentraría en el éxito, la felicidad,
 la libertad y la plenitud

Si volviera a vivir...

Me concentraría en llegar

al éxito y la plenitud

a los 45 o 50 años

Nadaría con mayor disciplina

No pasaría hambre ni sed

no tendría nervios

dormiría entre 6 y 8 horas diarias

todos las noches

Observaría más atardeceres

Si volviera a vivir...

Pasaría más tiempo con personas

y menos tiempo en la computadora

Programaría mi vida hacia la libertad

económica o financiera

Proyectaría una vivienda para mi familia

y lo volvería un proyecto construido

Reiría con mayor frecuencia

Si volviera a vivir...

Sería bailarín de ballet

Sería más ambicioso y responsable

con mis finanzas

Sería más cariñoso con mis padres

Sería más cariñoso y menos arisco

Si volviera a vivir...

Sería más creativo

Sería más cuidadoso con

mis relaciones personales

Sería más disciplinado

con mis aficiones

Sería más productivo

Si volviera a vivir...

Sería más respetuoso y menos insolente

Sería más riguroso con mi necesidad
de trascender

Sería más sincero

Sería más sincero

Si volviera a vivir...

Sería mejor estudiante

Sería menos denso y más ligero

Sería menos insolente

Sería menos problemático

Si volviera a vivir...

Sería un mejor maestro

Tendría una adolescencia más ligera

Viajaría a más lugares

Viviría con más pasión mi vida

EJERCICIO DE POESÍA 01

AMOR:

de las poesías soy el autor
entregado a ti con todo mi candor
generoso y dador
como toda historia hay dolor
nos entregamos el uno al otro con fervor
nuestra unión nos otorga honor
en el sexo llegamos al temblor
porque en esta relación no hay traidor

PASIÓN:

con cadencia nos vamos al bailón
de amor te compongo una canción
porque juntos ejercitamos en el colchón
a nuestro hogar le da calidez un fogón
nuestra dignidad vuela alto como un halcón
joder, me tocó un hembrón
nuestra pasión es una gran lección
te voy a construir una gran mansión
en los orgasmos mantenemos una fuerte tención

RELACIÓN:

te quiero con toda mi afición
juntos tenemos mucha ambición
en nuestra relación tenemos total comprensión
vivimos en unida comunión
tenemos un familión
porque nuestra relación es hermosa en mi humilde opinión
para quererte se requiere de precisión
somos fieles no vayamos a tener un resbalón

encontrarte fue mi salvación
nuestra vida juntos es una agradable sensación
para querernos no se requiere de traducción

AHORRO DE SENTIMIENTOS DE BIENESTAR

Hoy, ahorré una dosis de amor,
para dártelo en el futuro

Hoy, almacené en la caja de seguridad mis recuerdos,
para saber quién soy en el futuro

Hoy, atesoré una dosis de afecto,
para tenerlo en el futuro

Hoy, dosifiqué mi bondad,
para ser bueno en el futuro

Hoy, escondí un poco de felicidad,
para encontrarla en el futuro

Hoy, guardé una dosis de pasión,
para sentirla en el futuro

Hoy, racioné mis besos,
para dártelos en el futuro

Hoy, recogí una dosis de júbilo,
para estar feliz en el futuro

Hoy, reservé una dosis de bienestar,
para estar bien en el futuro

LOS CUARENTAS

Cuando pasas los cuarentas

El cuerpo comienza el declive;
deja de estar en plenitud

Con el cuerpo en declive
las emociones y la mente
se afectan

Cuando pasas los cuarentas

Otorgas un valor renovado
a las facultades y condiciones
de la juventud

La juventud es, la época de la vida
en la que se puede gozar
de plenitud y salud:
emotiva, física y mental

La juventud es un estado de plenitud
y los seres humanos
debemos de otorgarle valor

Las y los jóvenes deben de ser conscientes
de que gozan el mejor momento
de sus vidas

Cuando pasas los cuarentas

Comienzas a vislumbrar
tu propio proceso de declive
que culminará, inevitablemente,

en tu muerte

Cada persona vive un proceso
de declive distinto

Hay personas que pasan los cuarentas
y siguen sanas;
y hay personas que
comienzan a perder la salud
antes de llegar a los cuarentas

Cuando se vislumbra
tu declive con claridad
la anticipación de tu muerte
genera una depresión

Sin ser médico, me atrevo a decir,
que el órgano que regula
la salud en el organismo humano
es el estómago;
así que cuidado con lo que ingieran

Hay quienes llaman a este
momento de la vida:

"La crisis de los cuarentas"

o

"La crisis de la mediana edad"

Para mí, la crisis de los cuarenta
me golpeó con fuerza;
habiendo sido un joven,
vigoroso y muy sano;
el vislumbrar mi declive de salud
fue un trauma brutal

La mente comienza

un proceso de purgatorio
y juzga los recuerdos vividos

En la llamada madurez

empiezan otros procesos agradables,
cómo:
el amor por la vida
y la búsqueda de los momentos agradables

Sí se ha sido organizado en familia

la madurez puede ir acompañada
de la maternidad y del paternidad;
y de la estabilidad financiera,
lo que permite disfrutar
de la cultura y de los viajes

Cuando se pasan los cuarentas

algunos temas se revaloran,
cómo:
el amor y el goce por la vida
el amor las personas queridas
el amor por el entorno
la estética y la cultura

La madurez en los humanos no siempre

es paralela a la salud

Se debe de encontrar

la fortaleza y la fe
para vivir el porvenir,
de los días que quedan,
con la mejor de la disposición

Cuando se llega a los cuarentas:

se busca el equilibrio y el orden
se buscan los entornos y espacios armoniosos
se requiere de doctores y hospitales
se celebra la cultura y la estética

Cuando se pasa los cuarenta
se pierde un poco el libido
pero se disfrutan las relaciones
que se han cuidado

Cuando pasas los cuarentas

Se depende más de lo
emocional - espiritual - racional
que de lo físico

VOLICIONES PARA EL AÑO 2020

SÍNTESIS:

- » Alimento
- » Amor
- » Éxito
- » Goce
- » Abundancia
- » Creatividad
- » Felicidad
- » Iluminación
- » Salud

VOLICIONES:

- » Que el ALIMENTO
 - » siempre esté presente en tu mesa
- » Que el AMOR
 - » se manifieste en tus relaciones
- » Que el ÉXITO
 - » resulte de tu actividad profesional
- » Que el GOCE
 - » forme parte de tu vida
- » Que la ABUNDANCIA
 - » se refleje en tu economía
- » Que la CREATIVIDAD
 - » ocupe el tiempo de tu ocio
- » Que la ESTÉTICA
 - » se exhiba en tus eventos culturales
- » Que la FELICIDAD
 - » albergue en tu corazón
- » Que la ILUMINACION
 - » encienda tu destino
- » Que la SALUD
 - » libere tu cuerpo

PERTENECEMOS, EL UNO AL OTRO

Perteneceemos, el uno al otro

Cómo:

El alfiler y el hilo

El reloj y la muñeca

La nube y el trueno

La semilla y la tierra

Perteneceemos, el uno al otro

Cómo:

El lápiz y la mano

La hoja y la rama

La luz y el espacio

La sangre y el corazón

Perteneceemos, el uno al otro

Cómo:

El espermatozoide y la matriz

El ingenio y la mente

El sueño y la noche

La sábana y el colchón

ACCIONES BENIGNAS

Alegría serena mí alma
Ave vuela con tu parvada en V
Flor perfuma mi olor
Fruto cae del árbol en el otoño
Fuego irradia tu calor
Luna regula las mareas
Mujer desnúdate amor
Niño juega a la matatena
Noche descansa mi sueño
Rayo alumbra por la ventana
Seno amamanta tu crío
Silla soporta mi peso
Viento rompe la ola

LOS AÑOS PASAN

Han sido años

los que llevamos juntos

Alimentos compartidos

Cambios de sábanas

Eventos culturales

Noches de cama

Relaciones sexuales

Reuniones familiares

Sueños compartidos

Un gran terreno

Una fantástica hija

Viajes a tierras lejanas

Serán más años

los que compartiremos

Alcanzar el bienestar

Añejar nuestro amor

Conseguir la madurez juntos

Construirnos una sauna

Creecer algunos alimentos

Cumplir sueños

Educar a nuestra hija

Hacer un jardín

Llegar a arquitectura

Más reuniones familiares

BUENAS IMPRESIONES

El cariño familiar
El mar Báltico
El sabor del alimento
El sabor del té de menta
La alegría infantil
La buena arquitectura
La calidez del hogar
La cromática de un crepúsculo
La música de Bach
La viveza del fuego
Las plantas de interior
Los árboles en otoño
Los colores de los cítricos
Tu cuerpo desnudo
Un coro infantil
Un cuerpo entonado
Un gato siamés
Un hermoso paisaje
Un poema de amor
Un ramo de flores
Un recorrido en Bicicleta
Un rostro conocido
Un rostro natural
Un sexo ardiente
Un suéter de cachemir
Un vientre plano
Una buena boda
Una buena fotografía
Una caminata por el bosque
Una competencia de Gimnasia Rítmica
Una exhibición de acuarelas
Una mesa bajo una pérgola
Una sonrisa conservada

Una vela encendida

Unas sábanas de seda

TE QUIERO (a la antigüita)

Te quiero
porque eres mi niña
Nos comeremos
juntos una piña
Te alimentaré
cómo ave de rapiña

Te quiero
porqué te he visto crecer
Nos sentaremos
juntos a comer
Te daré
agua para beber

Te quiero
con todo mi corazón
Nos reuniremos
a comer con sazón
Te apoyaré
con toda mi razón

ENSAYOS DE VUELO (Para mi hija)

Extiende tus alas,
que espacio es vasto
Ensayo tu vuelo,
ahora que eres joven
Disfruta tus ejercicios,
algún día volarás cómo yo
En tus ensayos de vuelo,
mejora tu proceso
Y sí te caes,
aquí estoy para levantarte
Y sí piensas en rendirte,
extiende tus alas y vuela
Con el ejercicio rutinario,
dominarás la técnica del vuelo
Algún día tus alas,
serán lo suficientemente fuertes.

Y algún día,
tu vuelo será legendario
Y cuando seas independiente,
sigue volando

TRAYECTORIA Y DESTINO

El curso de la vida

tiene ramificaciones

Las ramificaciones

son fractales

Cómo un árbol

Cómo la hoja de un árbol

Los fractales se ramifican

de grueso a delgado

Pero el destino

es solamente uno

En la vida

hay que tener determinación

Para diseñar y ejecutar

la trayectoria de nuestra vida

La determinación

nos mantiene

en el camino elegido

La falta de determinación

tiene la consecuencia

de optar por veredas

Caminos fáciles

que eliminan la pureza

del trayecto

Que afectan el destino

Hay veces que los caminos

de dos o más vidas se cruzan

Cómo consecuencia

hay trayectorias de vida paralelas

Hay trayectorias que cómo imanes s

e atraen o se rechazan

Hay determinantes

que accidental y radicalmente

desvían el curso

del trayecto elegido

Hay vidas

cómo líneas rectas

Hay vidas

cómo líneas fragmentadas

¿Habrán vidas

con trayectorias intermitentes?

Qué porcentaje

del camino de la vida

dependerá de decisiones propias

Y qué otro de

determinantes accidentales

Cómo afectará la educación

la trayectoria de una vida

La formación impulsa

el trayecto de una vida joven

hasta que la vida

es capaz de trazar

su propia trayectoria

Es hermoso modelar

el trayecto de la vida

de un hijo o hija

Ver cómo se va trazando

la trayectoria o el destino

Hay vidas qué cómo electrones

cambian de un lugar a otro

cómo dando un salto cuántico

Hay vidas

modestas tranquilas y austeras

Hay vidas

que emocionan excitan y vibran

¿Cómo es la trayectoria de tu vida?

EJERCICIO DE POESÍA 20201028

Cómo el:

ardor de las llamas

de un fuego vehemente

cálido paisaje

de un sendero arbolado en otoño

clímax sensorial

de un sexo apasionado

encanto de una flor

que se abre en primavera

impoluto nevado paisaje

de un poblado Báltico

oxígeno que inhalas

en un bosque denso

placentero sabor

del alimento preferido

primer beso

de una pareja de jóvenes enamorados

sabor acrisolado

del agua purificada

sublime impulso

de sentirse sano y vivo

vehemente deseo virginal

de una joven quinceañera

vuelo impetuoso

de un ave fuerte

Cómo la:

libertad que siento

al andar en bicicleta

sabiduría de un viejo

con mucha experiencia

velocidad del galope
de un corcel semental

EN TÚ PROFUNDIDAD

En la profundidad de tu:

Alma

Amor

Bondad

Creatividad

Entendimiento

Inteligencia

Miedo

Pasado

Pasión

Porvenir

Sexo

Vida

En tú profundidad:

Congenio

Me encuentro

Me facino

Me inmerso

Me pierdo

Nado

Penetro

Razono

Me vuelvo a encontrar

En tú profundidad

En tú profundidad

En tú profundidad...

HOY SIENTO EL PESO DE MI SANGRE

Hoy no encuentro la Inspiración
para expresarme positiva y fluidamente
sobre el papel.

Hoy la noche llegó temprano,
la oscuridad es vasta,
y anhelo vehementemente la luz del sol.

Hoy siento la densidad moral que la pandemia
ha contagiado anímicamente
a las personas contagiadas o no.

Hoy mis bríos positivos están durmientes,
y anhelo en qué victoriosamente
y con júbilo,

salga la humanidad de ésta pandemia.

Hoy llevo puesta una mascarilla facial,
y me sincronizo con la lucha
que la humanidad está teniendo
para sobrevivir.

Hoy me pesan los cuarenta y seis años

Hoy me pesa el cuerpo

Hoy me pesa el alma

Hoy me pesa la moral

Hoy siento el peso de mi sangre

Qué no se frene la cultura

Qué no se frene el deporte

Qué no se frene el enamoramiento

de los jóvenes

Qué no se frene la vida

Y cuando hayamos resucitado,

Cuando se haya rejuvenecido la moral.

Cuando haya salido victoriosa la ciencia humana

Cuando los niños dejen de estar atemorizados
Cuando el fénix haya renacido de las cenizas

Tenemos que
Revalorar
Repensar
Y ejecutar
Una mejor evolución

Encaminar el futuro de la vida humana
Planear el futuro de los niños
Reconciliar el futuro del ambiente

Hoy siento el peso de mi sangre

UTOPIÍA

Si el amor,
se dosificara con una válvula.
Si el bienestar,
dependiera de una decisión.
Si el placer,
se bebiera con el agua.
Si la esperanza,
prendiera de un hilo.
Si la felicidad,
se administrara con una pastilla.
Si la prosperidad,
se ejecutara con un seguro.
Si la tristeza,
se sudara con el ejercicio.

Entonces:

El amor, fluiría por las válvulas
siempre abiertas.
A los niños se les educaría
a ejercer buenas decisiones.
La gente tomaría más
de cuatro litros de agua al día.
Los hilos, serían más resistentes
que la caña para pescar.
La humanidad sentiría endorfinas
por decisión propia.
Las aseguradoras estudiarían
el bienestar, para garantizarlo.
La gente estaría más en forma,
sudando la tristeza con deporte.

¡FELIZ DÍA DE LAS MADRES!

¡FELIZ DÍA DE LAS MADRES!

Querida madre

espero que este día seas feliz

espero que goces de salud

por mucho tiempo más

para que puedas

gozar de esta vida

con nosotros, tus hijos

espero que todos tus planes

se conviertan en realidad

espero que disfrutes

la vida con plenitud

espero que sigas tan activa

como siempre lo has sido

eres una madre inteligente

espero que no te agobien

las preocupaciones mundanas

espero que te desenvuelvas

espiritualmente

espero que estés satisfecha

con tu vida

espero que sigas aprendiendo

espero que consigas
escribir tus proyectos literarios

espero que goces
de lucidez mental

espero que te comprometas
a hacer ejercicios ligeros

querida madre
espero que goces
a tus nietos

espero que tengas compañía

querida madre
te quiero mucho

espero que tus objetivos
se cumplan
para que puedas disfrutar
libremente de tu
venidera vejez

cuando pienso en ti
se me acumulan emociones
siempre fuiste una madre muy tenaz

espero que consigas
construir tu casa
en Malinalco

Te elogio
porque además de haber sido
una buena madre
fuiste una excelente mujer:

Determinada
Emprendedora
Fuerte
Moralmente comprometida
Responsable
Sana

Querida madre
Todas las flores
para ti en este
el día de las madres

Aunque me habría gustado
tenerte más tiempo
para convivir contigo
desde niño hasta ahora
Siempre estuviste allí
para y por tus hijos
que fuimos y somos
tu principal motivo
de vida

No hay amor
que se compare
al amor de una madre

De tu aprendizaje y amor
siempre llevo conmigo
como guía en cada
toma de decisiones
que me aparecen en la vida

De tu determinación
me nace la responsabilidad
para que viva la familia

De tu búsqueda por emprender
me nace la necesidad
para trascender

De tu fuerza
me nace la necesidad
de mi libertad y
fortaleza para vivir
cada situación
buena o mala

De tu compromiso moral
me nace la necesidad
de tener orden en mi familia
para proteger y fortalecer
las emociones familiares

De tu responsabilidad
me nace la necesidad
de procurar una libertad
financiera para ser libres
económicamente en el futuro

De tu salud
me nace la necesidad
de buscar la salud
para mi familia y para mi
Y asumir cada etapa
de la vida con la mejor actitud

¡Feliz día de las madres!

SON LAS COSAS TRIVIALES

El Jueves,
9 de Septiembre del año en curso 2021
comencé a sentir un dolor constante
en mi espalda lumbar o espalda baja.

Padezco de una enfermedad que se llama
Enfermedad Degenerativa de Disco Lumbar;
al parecer no es una enfermedad mortal
y hay tratamientos y ejercicios
para aliviar los síntomas de dolor
como por ejemplo:
Inyección Epidural de Esteroides
que reduce la inflamación del disco
y ayuda a aliviar el dolor.

El próximo viernes por la mañana,
17 de Septiembre,
tengo una cita con la doctora de familia
para hablar sobre este dolor y cómo controlarlo.

He leído que hay cirugías,
en caso de que el dolor aumente,
deteriorando mi libertad de movilidad corporal
y disminuyendo mi calidad de vida.

Por el momento,
no sé si el dolor va a ser degenerativo,
he leído que puede llegar a doler
hasta la cadera y las piernas superiores;
y también de leído que, después de un tiempo
el disco enfermo se colapsa

y deja de haber inflamación y dolor.

En el momento presente
no puedo retener la tristeza y el miedo,
de que esta situación pueda ponerse peor.

Por el momento me puedo parar
y puedo caminar,
inclusive puedo andar en bicicleta
puedo hacer ejercicios ligeros
pero hay cosas que definitivamente
no puedo hacer, cómo:
Bailar o cargar algo relativamente pesado,
cómo cargar a mi hija Emma,
no puedo jugar y correr con mi hija en el jardín,
no puedo hacer movimientos bruscos,
los estornudos me duelen,
y por el momento no soy una buena pareja
para las relaciones sexuales.

Cuando transitó por la calle,
hay escenas que me llegan
muy profundo al subconsciente y psicología,
cómo por ejemplo:
Ver a una persona de la tercera edad
caminar sin bastón,
dolor o contratiempos;
también ver a una familia sana
disfrutar la vida...

En cambio hay escenas que le ayudan
a mi psicología, como:
ver a una buena esposa
pasear a su pareja en silla de ruedas
en el sendero perimetral de "Väike Viik."

El dolor me perturba la mente y las emociones
y no me permite estar tranquilo;
es en estos momentos,
cuando pongo en juicio mi longevidad
y considero como posibilidad la muerte joven...

Son las cosas triviales
las que me llegan al corazón, como:
Dormir sin dolor
Despertar
Disfrutar el sabor de la comida
Beber un vaso de agua o
 un delicioso licuado de frutas con miel
Caminar durante el crepúsculo
Correr y sentir el viento en la cara
Bailar y sentir la sensualidad de la pareja
Ver a tu hija jugar
Andar en bicicleta
Dibujar una acuarela
Tener libertad de movimiento
Respirar...

No hay que dejar pasar un sólo día
sin disfrutar de las cosas triviales;
ya que la salud es una virtud y la vida es frágil
en cualquier momento se puede perder la salud
o inclusive la vida.

Hay cosas que me trastornan la mente y las emociones
como por ejemplo, saber si llegaré sano a:
disfrutar de un concierto interpretado
 por mi hija;
vivir y disfrutar el proyecto de nuestra futura
 casa construida;
llegar a disfrutar de la boda de mi hija;
disfrutar de la vida con mi esposa

habiendo alcanzado
la libertad financiera;
continuar ejerciendo como arquitecto;
seguir dibujando acuarelas.

No soporto las impresiones
que provoco en mi familia directa
cuando me ataca el dolor en la espalda lumbar,
y grito o me contorsiono ligeramente;
y anhelo haber sido un padre joven
para poder disfrutar de la vida en familia
con salud y bienestar.

No soporto el Abandono de Hogar
cuando lo más hermoso en esta vida
es convivir con los hijos y la familia
con salud y que mejor que bienestar también;
convivir con la familia y
ver el desarrollo del porvenir
de la pareja y de los hijos;
disfrutar de los éxitos familiares.

Son las cosas triviales...

CON LA ADRENALINA REVOLCADA

Con la adrenalina
 revolcada
de un paseo
 en bicicleta
para llevar
 a mi hija
a su clase
 de canto
me asiento
 en el espacio
 de cultura
para escribir
 unos versos.

Con la adrenalina
 revolcada
aprovecho los
 espasmos de oxígeno
qué me llegan
 al cerebro
para expresarme.

Con la adrenalina
 revolcada
la respiración
 comienza a
tomar su ritmo
 natural
parece que
 me estoy relajando.

FÓRMULA PARA EL ÉXITO:

Ahora, que soy padre,
entiendo cómo se obtiene
el éxito en la vida.

El éxito,
se comienza a forjar,
desde antes del nacimiento.

La pareja que da vida,
a un nuevo ser,
debe de estar unida
por lazos firmes y por amor.

El nuevo ser, debe de sentir
desde el inicio de su vida,
el amor entre sus padres.

Desde el nacimiento de un nuevo ser,
ambos padres deben de invertir:

amor,
esfuerzo,
recursos,
y tiempo

en la formación de su hija-o.

Todos los padres
que amen a sus hijas-os,
desean el éxito para ellas-os;
la competencia triunfante
por el éxito de un nuevo ser,
se deriva del esfuerzo
que los padres y los educadores
invierten en este nuevo ser.

La formación y la educación,
que cada infante recibe,
debe de encausarlo hacia el éxito.

Cómo el jardinero a una planta trepadora,
los padres y los educadores,
deben de encauzar el crecimiento
y el desarrollo de un nuevo ser.

Hay veces que los padres intentamos
que nuestras-os hijas-os sean exitosos
en cierta disciplina o actividad;
pero, debe de haber
una buena comunicación
con las-os hijas-os para entender sus:
 capacidades,
 intereses,
 y potencial.

Ahora entiendo que,
el éxito de un nuevo ser
se deriva del mejor aprovechamiento de:
 el afecto,
 el tiempo,
 la energía,
 la oferta educativa,
 y los recursos
que existan en la familia y en el entorno.

Los padres debemos de atesorar
y proteger la paz mental y
emocional de un nuevo ser.

Casi cada nuevo ser,
nace con el potencial de ser exitoso

su físico o cuerpo,
su mente,
y sus emociones
son cómo un libro en blanco.

Y es el deber de los padres
escribir el mejor destino posible
para sus hijas-os.

El agua que toman;
El alimento que comen;
La educación que reciben;
Las experiencias que viven;
Las personas con las que conviven;
Las sensaciones que los estimulan...
todo determina la vida futura
de un infante.

Es el deber de los padres
encausar el éxito en
sus hijas-os.

Ya que este nuevo ser
está encausado, y formado;
hay una muy alta probabilidad
de que consiga obtener
el éxito en la vida.

Los padres son cómo:
La base debajo del agua
de un iceberg;
Las raíces de un árbol;
Los cimientos de
una construcción.

Las decisiones de

los padres y los educadores
determinan el futuro
de un nuevo ser o niño.

Estoy agradecido con la vida
por haber podido participar
en la vida de un infante:

La primera vez fue
con mis hermanos pequeños;
Y ahora con mi hija Emma.

Estoy convencido de que:
la infancia bien encausada,
es lo más hermoso en ésta vida.

El sentimiento de gratificación
al vivenciar los éxitos
y vivenciar el proceso hacia el éxito
del infante que estas guiando
es lo más hermoso que he vivido.

ES HERMOSO VERLA CRECER

Cada amistad que empieza,
se desarrolla más
su sociedad.

Cada clase que toma,
se forja más
su educación.

Cada libro que lee,
se amplía más
su criterio.

Cada logro obtenido,
se encamina más
al éxito.

Cada paso que da,
se acerca más
a su destino.

¡Es hermoso verla crecer!

EJERCICIO DE POESÍA 20210923

Estoy dentro de
un espacio estimulante

La iluminación
es adecuada
Estoy sentado
al lado de una ventana
por la cual
entra luz natural
Hay una ligera lluvia
y las gotas de agua
lagrimean por
el exterior del vidrio

Estoy dentro de
un espacio estimulante

La madera recubre los
muros interiores
cómo material
de acabado
La luz artificial
se refleja en
la madera generando
tonos cálidos

Estoy dentro de
un espacio estimulante

Cómo plafón,
hay un patrón
modular de cuadrados
con círculos inscritos

dentro de los cuadrados
Hay lámparas en
algunos de los centros
de las piezas modulares
del plafón

Estoy dentro de
un espacio estimulante

La alfombra que
recubre el piso
es de fondo gris
con un patrón de
líneas negras
que se requiebran
formando un trazo
de ciudad y calle
Hay veces que
se interponen
rectángulos cuyo
perímetro está
delineado con blanco.

Estoy dentro de
un espacio estimulante

FÓRMULA PARA UNA FAMILIA FELIZ:

En una familia
tiene que haber orden
orden
orden

También tiene
que haber respeto
respeto
respeto

No debe
de faltar la comunicación
comunicación
comunicación

El producto de las constantes
anteriores es la estabilidad
estabilidad
estabilidad

La estabilidad
otorga bienestar
bienestar
bienestar

Sí a la fórmula
agregas el amor
amor
amor

Los familiares
tendrán éxito
éxito

éxito

Y el éxito

da felicidad

felicidad

felicidad

TODO TERMINA POR CAER

Caen los hombres fuertes
Caen las aguas y se filtran
Caen las trompas de los elefantes

Todo termina por caer
El tiempo y la gravedad
todo lo bajan

Caen las tetas de las mujeres
Caen los templos
Caen las doctrinas

Todo termina por caer
El tiempo y la gravedad
todo lo bajan

Pero, hay erecciones
Hay bombas centrífugas
Hay esfuerzos por alcanzar alimento

Hay momentos
cuando el ánimo se levanta
Hay veces que se trasciende

A veces los pezones se endurecen
A veces se construyen edificaciones
A veces la razón trasciende

Pero al final del día...
Todo termina cayendo
cayendo
cayendo.

TODO EN UN CICLO

Se acerca el fin de año
La elíptica planetaria
se está cerrado
Se acerca la navidad
y el año nuevo también

fin principio
principio fin

Se acerca la época
de dar y recibir

dar recibir
recibir dar

Pasado el solsticio de invierno
Invierno en el
hemisferio norte
Verano en el
hemisferio sur

invierno verano
verano invierno

Se acerca el
invierno blanco
de paisajes nevados
y puristas también

todo en un Ciclo

día noche

noche día

luz oscuridad

oscuridad luz

adentro afuera

afuera adentro

nacimiento vejez

vejez nacimiento

vida muerte

muerte vida

cíclico...

LISTA DE FIN DE AÑO

Llegó el Invierno

Invierno invierno invierno

Se manifiesta la nieve

Nieve nieve nieve

El clima de la temporada es frío

Frío frío frío

Se acerca la Navidad

Navidad Navidad Navidad

En las iglesias se escuchan navideños coros

Coros coros coros

La ciudad está adornada con luces

Luces luces luces

La arquitectura y las plazas se decoran con árboles iluminados

Árboles iluminados árboles iluminados árboles iluminados

se celebra con júbilo en los festejos

Festejos festejos festejos

Se pasa mucho tiempo de calidad con la familia

Familia familia familia

En los festejos se dan y reciben regalos

Regalos regalos regalos

Se degustan deliciosos platillos en la cena

Cena cena cena

Pasada la navidad se viene el festejo del Año Nuevo
Año Nuevo Año Nuevo Año Nuevo

Es tiempo de disfrutar la compañía de los amigos
Amigos amigos amigos

Para que haya buen sexo se usa ropa interior roja
Ropa interior roja ropa interior roja ropa interior roja

En las copas se ponen 12 uvas y champán
Champán champán champán

Se precede el año nuevo con Fuegos artificiales
Fuegos artificiales fuegos artificiales fuegos artificiales

Invierno

Nieve

Frío

Navidad

Coros

Luces

Árboles iluminados

Festejos

Familia

Regalos

Cena

Año nuevo

Amigos

Ropa interior roja

Champán

Fuegos artificiales

MI HIJA ESTÁ CRECIENDO

Mi hija está creciendo

Crece y crece

Su mente se desarrolla
Sus talentos se encausan

Crece y crece

Es una persona sociable
Se desempeña muy bien

Crece y crece

Es buena para la escuela
Es hábil para el deporte

Crece y crece

Cuando alguna vez
la sostuve en brazos
Ahora anda en bicicleta
con llantas para invierno

Crece y crece

Es hermoso, verla andar
en bicicleta sobre la nieve

Crece y crece

Sus hábiles extremidades
le facilitan la expresión

con instrumentos musicales

Crece y crece

Se educa su voz
para el canto

Crece y crece

Tiene el sueño de tener
una banda musical
y ganar eurovisión

Crece y crece

EN EL BLANCO INVIERNO

En el blanco invierno
al salir a la ciudad
la nieve lo cubre casi todo
provocando qué
los paisajes sean puristas

En el blanco invierno
la gente sale abrigada
de pies a cabeza
porque el frío
cala hasta los huesos

En el blanco invierno
la mayoría de las aves
ya migraron al sur
buscando climas más cálidos
y regresan en la primavera

En el blanco invierno
las chimeneas humean
por la quema de leña
que calienta los interiores
de los hogares

EN MOVIMIENTO

deportista corriendo
niña jugando
pareja sexeando

mariposa aleteando
pájaro volando
pez nadando

gota cayendo
rayo iluminando
viento penetrando

auto acelerando
avión despegando
tren llegando

EN ÉSTA VIDA, HAY QUE SALIR

hay que salir
investigar
explorar

en la vida
hay vericuetos
y, cómo en
un laberinto
hay que buscar
salida

hay que salir
de nuestra
zona de confort
sin caer en la
zona de peligro

hay que buscarse
el sustento
diario
hay que esforzarse

lo fácil
no es siempre
lo mejor
en ésta vida
hay que salir

EL ENOJO

el enojo
es ira
el enojo
es rojo
es un estado
de ánimo alterado

mientras se está
enojado
es mejor
no comunicarse
es mejor
intentar relajarse

los niños
no soportan
cuando uno
de sus padres
está enojado
y les llama
la atención
con un tono
de voz alto

el enojo
es temporal
el enojo
es explosivo
es un estado
de ánimo alterado

ENFRENTARTE AL PAPEL EN BLANCO

Es poner a prueba
tu creatividad,
es dejar
que la energía creativa
fluya,
transmitiendo las
palabras adecuadas
para crear
una composición literaria

Enfrentarte al papel en blanco,
es enfrentarte
a la apatía
y hacerla a un lado

Enfrentarte al papel en blanco,
es liberar un
canal de comunicación,
es aportar
al acervo
de la cultura humana

Enfrentarse al papel en blanco
para escribir una
composición literaria
es ejercitar
la mente y las emociones

Nadie me pide
que escriba,
quizás mis textos
los lean
pocas personas

Escribo de manera
connatural, inherente
con una búsqueda
a la trascendencia,
con la cultura
qué poseo

Así, poco a poco,
cuando encuentro
la oportunidad,
voy llenando hojas
en blanco,
para que después
mis creaciones literarias
sean publicadas
y estén accesibles

Así es,
enfrentarse al papel en blanco

ES MOMENTO DE PAZ

Es momento de
guardar luto,
por las personas
fallecidas en
el combate bélico
entre Rusia y Ucrania.

Es momento
de solidaridad,
ante los refugiados
de Ucrania
qué son principalmente
civiles,
niños y mujeres.

Es momento de
sumarse al ánimo,
para frenar
ésta guerra
y manifestarse
pidiendo PAZ.

Es momento de
qué la paloma blanca
vuele muy alto,
sosteniendo una
rama de olivo
en el pico.

Es momento de
unirse al movimiento,

de reconstrucción
y restitución
del país que conocemos
cómo Ucrania.

¡Es momento de PAZ!

EL RAZONAMIENTO Y LAS EMOCIONES

El Razonamiento Es:

Acertado
Armónico
Avanzado
Blanco
Calmado
Comprensivo
Culto
Educado
Evolucionado
Ingenioso
Intelectual
Interesante
Limpio
Mental
Moderado
Organizado
Pacífico
Pausado
Progresivo
Silencioso
Sutil
Tranquilo

Las Emociones Son:

Oportunas o Erráticas
Discrepantes o Eufóricas
Atrevidas o Dispersas
Multicolores o Rojas
Depresivas o Excitantes

Intolerantes o benévolas
Incultas o rituales
Finas o viciadas
Directas o ambivalentes
Agradicidas o torpes
Doctas o Bárbaras
Cautivadoras o Insulsas
Desordenadas o pulcras
Corporales o espirituales
Extremas o Prudentes
Desorganizadas o orgánicas
Mansas o violentas
Calmas o Vivaces
Dispersas o sucesivas
Ruidosas o silentes
Frágiles o toscas
Enérgicas o Serenas

EL AMOR CÓMO LAS PLANTAS

El amor es como
cuidar una planta

Sí, cuidas de ella
florecerá

Sí, la descuidas
se secará y morirá

Las plantas
necesitan tierra fértil

El amor
también tiene raíces

Las plantas
necesitan agua

El amor
necesita comunicación

Las plantas
necesitan luz

El amor
necesita respeto

Las plantas
necesitan espacio para crecer

En el amor
se debe saber perdonar

Las plantas

 necesitan una temperatura adecuada

El amor

 necesita aceptación

Las plantas

 necesitan aire

El amor

 necesita afecto y cariño

Las plantas

 necesitan alimento

El amor

 necesita lealtad a la pareja

Las plantas y el amor, ambos

 necesitan tiempo

Algunas plantas

 dan frutos

EL amor

 da familia

TIEMPO DE CAMBIOS

Estamos en ese momento del año,
en que no hace ni frío ni calor.

Cuando sales a la calle
no sabes si usar una chamarra de invierno
o un rompe vientos más ligero.

Estoy en ese momento de la vida,
en el que no soy ni joven ni viejo.

No tengo los bríos de la juventud
ni los achaques de la vejez.

He pasado la edad media,
y mi intelecto, a veces entra en conflicto.

Estamos en ese momento del Coronavirus,
en el que no se sabe
si es pandemia o endemia.

Muchos países, han levantado las restricciones;
pero yo no sé si usar o no
un cubre bocas, en los espacios públicos.

¡A TODA VELOCIDAD!

En el presente se vive
¡A toda velocidad!

Sí, eres una persona activa,
y tienes familia,
me entenderás.

Despertar;
Preparar el desayuno;
Alistar a los hijos para la escuela.

Trabajar
o, desarrollar alguna actividad.

Recibir a los hijos de la escuela;
Hacer las compras;
Preparar la comida;
Comer.

Llevar a los hijos a
las actividades vespertinas;
¡A toda velocidad!

Regresar a la casa;
Descansar un poco;
Leer o distraerse
en las redes sociales.

Asearse y
prepararse para dormir
¡A toda velocidad!

Y en los fines de semana:

Despertar;

Preparar el desayuno;

Dedicarse a un pasatiempo;

¡A toda velocidad!

Hacer las compras;

Preparar el alimento;

Asear la casa;

Llevar a los hijos a

festejos o actividades sociales.

Hasta que llega la noche

para dormir y descansar.

En el presente

las personas activas

vivimos a full

¡A toda velocidad!

No hay tiempo que perder

El tiempo es un recurso

que se agota y

se gasta en el presente.

Los esfuerzos del pasado

se manifiestan en el presente

¡A toda velocidad!

Pero...

Aunque en el presente

se viva

¡A toda velocidad!

En el alma

en la mente
y en el corazón
debe haber calma.

El pulso y al alma deben
de estar pausados;
Aunque, se viva
¡A toda velocidad!

No se debe de vivir con prisas;
La sangre no debe de hervir;
El estrés no debe de entrar
a nuestro cuerpo.

Si vivimos con estrés
¡A Toda Velocidad!
Las acciones comienzan a errar.

¡Las cosas se han de hacer bien!
aunque sea
¡A Toda Velocidad!

Debe de haber un equilibrio
entre la velocidad del presente
y el pausar del tiempo.

Se deben de saciar las
necesidades básicas.

Y se debe de reservar
tiempo para:

Amar con pasión;
Descansar;
Hacer ejercicio;
Hacer sauna;

La contemplación de un crepúsculo;

La convivencia familiar;

La cultura;

Para buscar trascender;

Para escribir un poema;

Respirar con sanidad;

Y demás...

¡A Toda Velocidad!

CÓMO AGUA POR LAS MANOS

La vida
la vida se va
cómo agua por las manos

Recuerdos
recuerdos de infancia
albergan mi alma

Memorias
memorias de adolescencia
me aceleran el pulso

Conmemoración
conmemoración del primer amor
oh, dulce recuerdo

Reminiscencias
reminiscencias de mi adultez
se manifiestan en mi mente

La vida
la vida se va
cómo agua por las manos

El presente
el presente es un instante
qué sé gasta en el tiempo

La vida
la vida es un proceso
con pasado y aveces con futuro

Esperanza

esperanza qué el futuro
sea un derivado de mis esfuerzos

La vida
la vida se va
cómo agua por las manos.

ENTRE AUGURIOS Y PREMONICIONES

Entre augurios y presagios,
el éxito se deja ver
desde un horizonte que se despeja.

Finalmente, pasados los 47 años,
tengo mi destino,
agarrando por las riendas;
mi presente,
es lo que siempre anhelé.

Aún hay cabida para alteraciones
el éxito, aún no es una realidad.

Entre augurios y premoniciones,
mi futuro se comienza a manifestar,
cómo lo soñé en la juventud.

Mi vida cultural
Mi vida espiritual
Mi vida familiar
Mi vida profesional
Mi vida social
Todos los aspectos de mí vivida,
van en incremento;
ESTÁN A LA ALZA!

Me voy a salir con la mía,
se acerca, cómo nunca antes,
mi presente ideal;
me va a llegar
el momento de cosechar.

Entre augurios y premoniciones,
el éxito se me presenta,
con un poder inconcebible.

El presente se deriva,
de las acciones y
esfuerzos del pasado.

Cómo un clarividente, de joven,
soñé mí futuro,
y proyecté mí destino;
soy el arquitecto de mi presente!

El engranaje de mi destino,
ya no da marcha atrás;
mi tiempo es oro.

Entre augurios y premoniciones,
y sí la salud me lo permite,
disfrutaré de un fantástico futuro.

Entre augurios y presagios.

LO QUE QUEDA ES EL AMOR

La juventud, pasa,
se desvanece,
se queda en
los recuerdos.

Pero, sí en
el camino,
se ha encontrado
el amor verdadero,

éste, permanece.

El amor, no pasa,
no se desvanece,
el amor verdadero
se mantiene presente
en las relaciones
qué lo tienen.

Cuando no se tiene
hay que buscarlo,
el amor verdadero.

No se ha de
ser mezquino

en la búsqueda del amor
debe haber nobleza
y, no se ha de estar satisfecho
hasta que el amor
relaje el espíritu
y el alma.

El amor verdadero, prevalece
y cuando ha pasado,
la juventud,
lo que queda
es el amor.

¡ES INCREÍBLE VIVIR!

Solamente tenemos
una vida.

No hay tiempo
para desatender
el presente.

No hay tiempo
para el enojo
y el rencor.

Hay que buscar
el amor y la felicidad.

Hay que vivir
el presente
y disfrutar
la vida.

Hay que sentir
AMOR.

Hay que tener
valores para
tomar decisiones.

Hay que mantener
la salud.

Comer bien;
hacer ejercicio;
amar;
estar sexualmente satisfechos;

descansar.

Disfrutar
la cultura.

No ser muy codiciosos
ni materialistas;

llegamos a éste mundo
desnudos.

Hay que vivir
con amor
saber satisfacer
las necesidades
básicas;

administrar bien
los recursos.

Intentar construir
una casa,
un hogar,
dónde vivir
y convivir
con la familia.

Comer bien;
hacer ejercicio;
amar;
estar sexualmente satisfechos;
descansar.

Hay que ultra-vivir
cada momento
del presente

sabiendo que:

¡ES INCREÍBLE VIVIR!

EL AMOR DE UN PADRE

es superlativo.

No hay sentimiento
comparable,
al amor de un padre.

Definitivamente,
mí vida cambió,
cuando nació
mi hija.

Cuando cargué
a mi hija
por primera vez,
sentí el amor
en su más
alto grado.

Amor superlativo

Sentí,
la mayor intensidad
de amor posible.

El amor
qué tengo
por mi hija,
ha evolucionando.

Ser padre es:
guiar vida;
formar o esculpir vida;
apoyar y educar vida;

es amor por la vida.

Ser padre es:

la mejor experiencia
de mi vida.

El amor de un padre,
es superlativo.

LA BELLEZA DE LA SENCILLEZ

La sencillez
otorga belleza;
Placer sensorial
intelectual o espiritual.

Cómo:

El aroma

del café

El follaje

de un árbol

caducifolio en otoño

El movimiento

del fuego

encendido

El pétalo

de una flor

fresca

El sabor

de un vino

bueno

El trazo

de una nube

La impresión

de un paisaje

invernal

La pluma

de una ala

de pájaro

La sensualidad

de un cuerpo

humano

La sonrisa

de una niña

inocente

La textura
de la cachemira
La textura
de la seda
Un crepúsculo
marino.

VIVIR AL LADO DEL MAR

Vivir al lado del mar
es agradable

Acostarse sobre la playa
en días calurosos

Acuarelear el crepúsculo
en días despejados

Alimentarse de mariscos
preparados de diferentes formas

Vivir al lado del mar
es agradable

Amar sobre la arena
en tardes cálidas

Apreciar el paso
de las aves migratorias

Disfrutar el plenilunio
en noches despejadas

Vivir al lado del mar
es agradable

Hacer caminatas por la playa
con los pies descalzos

Hacer fogatas nocturnas
disfrutadas entre amigos

Nadar en sus aguas
en días de verano

Vivir al lado del mar
es agradable

Practicar natación invernal
abriendo superficie entre el hielo

Sentir el ambiente salino
en el aire

Solamente ver el
mar en el paisaje urbano

Vivir al lado del mar
es agradable

UNA ACUARELA MÁS

Mi mente,
se recrea
cuando aplico
pigmentos de acuarela
sobre el papel.

Ahora, dibujo
sobre papel artístico
de alta
calidad.

Una acuarela más

A veces,
inventó paisajes.

A veces,
repliqué fotografías.

Pero, últimamente,
me he concentrado
en pintar
abstractos.

Una acuarela más

Sobre el papel,
vierto
pigmento líquido
diluido;
lo esparso
con hueso,

para crear
un fondo.

Dejo que
se seque;
después,
trazo
con lápiz y,
aplico el detalle
con más
pigmento
de acuarela.

Una acuarela más

DÍA A DÍA

se suman mis esfuerzos
se acumulan mis logros
se cumplen mis objetivos

Día a día

se fabrican mis sueños
se construyen mis proyectos
se re-valoran mis acuarelas

Día a día

se procesa mi futuro
se aumenta mi edad
se reduce mi tiempo de vida

Día a día

se forma mi hija
se madura mi relación marital
se incrementa mi amor

día a día
se esculpe mi vida
día a día

DE NIÑO A VIEJO

CUANDO FUI NIÑO:

Conviví mucho con mi familia

Era feliz

Era muy atractivo físicamente

Estuve casi siempre sano

Fui inocente y sensible

Jugaba con mi hermana y mis primos

Me gustaba mucho dibujar

No me preocupaba por el futuro

Tenía a mis padres

Vivía el presente

CUANDO FUI JOVEN:

Hacía mucho ejercicio

Me comenzó a gustar escribir

Me costó terminar mis estudios básicos

Me gustaba la fiesta

Me gustaba viajar

Mi alma no estaba en paz

No tuve relaciones de pareja estables

Tomaba mucho alcohol en eventos sociales

Tuve muchos amigos

Tuve varios accidentes vehiculares

AHORA QUE SOY ADULTO:

Casi abstemio, rara vez consumo alcohol

Dejé el automóvil por la bicicleta

Ejerzo como arquitecto

Estoy casado con una hermosa mujer

Estoy retomando el ejercicio

Soy poeta publicado y acuarelista reconocido
Soy un intelectual ambientalista
Soy una persona muy casera
Tengo una adorable hija
Vivo en un lugar sensacional

CUANDO SEA VIEJO, ME GUSTARÍA:

Gozar de salud, dentro de lo posible
Haberme realizado como acuarelista
Poseer una o más propiedades inmobiliarias
Seguir activo física y mentalmente
Seguir casado con mi adorable mujer
Seguir ejerciendo como arquitecto
Seguir transportándome en bicicleta
Tener libertad económica y financiera
Tener nietos y una hermosa familia
Ver a mi hija realizada y feliz

SOBRE UN ALMA LIBRE

Podrán darme encierro
Podrán exigirme silencio
Podrán amarrar mis alas

Mi alma siempre
será libre

Mi corazón siempre
se regirá por amor

Mi creatividad siempre
buscará salida

El valor de la verdad
siempre encuentra
el camino para manifestarse
en el destino.

Fin.

SOLTANDO PENSAMIENTOS

Que fluya:

El bienestar

La energía

La razón

Que libere:

El estrés

El placer

La creatividad

Que obtenga:

El amor

La alegría

La prosperidad

Que viva:

El presente

La familia

La humanidad

CON LA MIRA HACIA EL FUTURO

El presente
se vive bien
Mi hija
está sobresaliendo
Mi esposa
hace lo que quiere
Yo,
voy bien

El presente
se vive bien
Respiramos
aire limpio
Tenemos comida
sobre la mesa
Nos vestimos
con ropa limpia

El presente
se vive bien
Nuestros cuerpos
están sanos
Ya pasamos
el equinoccio de primavera
Hacemos ejercicio
dos veces por semana

Hay amor
en nuestro entorno familiar
Me desarrollo
como acuarelista
Sí el presente
continúa sin contratiempos

El futuro,
se adivina benevolente

El presente
se vive bien

LOS SENTIDOS

El Gusto

El Oído

El Olfato

El Tacto

La Vista

Disfrutar de
una comida casera
preparada con gusto
en un día tranquilo
en compañía
familiar

Disfrutar de
los pequeños
conciertos
en los entrenamientos
de las clases de música
de mi hija

Disfrutar de los olores
de la tienda de flores
cuando estaciono
mi bicicleta
para hacer las
compras

Disfrutar con
los receptores
de la piel
durante el contacto
del acto sexual
con mi pareja

Disfrutar del crepúsculo
con mi hija
en la pasarela peatonal
de camino
en el trayecto
de regreso a casa.