

Antología de Jesus Armando Contreras Nuñez

Jesus Armando Contreras Nuñez

Presentado por

Poemas del Alma 



Dedicatoria

A quienes han amado en silencio.

A quienes cargan culpas que no se ven

y dolores que no hacen ruido.

A los padres que esperan detrás de un vidrio,

a los que partieron sin saber volver,

a los que se quedaron

cuando quedarse dolía.

Este libro nace de lo vivido,

de lo que no siempre supe decir

y de lo que aún me tiembla escribir.

Si alguno de estos poemas te acompaña,

entonces no escribí en vano.

Agradecimiento

A Poemas del Alma,
por abrir un espacio donde la palabra sincera
no necesita disfraz ni permiso.
Por creer en una poesía que nace del temblor,
del error, del amor imperfecto
y de la experiencia humana sin adornos.
Gracias por acoger estos poemas
que no buscan aplauso,
sino encuentro.
Gracias a cada lector
que se detuvo un instante,
que se reconoció en un verso
o sintió que no estaba solo.
Este libro es también de ustedes.

Sobre el autor

Jesús Armando Contreras es un narrador de alma y propósito.

A través de la poesía transforma vivencias en reflexión, la herida en aprendizaje y el silencio en esperanza.

Su escritura propone un viaje íntimo de reconciliación con uno mismo y con Dios..

Índice

Sueños de Fantasías

La casa que me sostuvo

Agradecimiento

Cuando el Amor deja Silencio

Detrás del Vidrio.

La cobardía también duele

La vergüenza silenciosa

La costumbre de mentir

Un año que no terminó nunca

Cuando aún respiraba

El hombre que eligió amar

Una parte del alma en custodia

La primera noche en esa casa

El café frío

Cuando ya no estabas

Aprendimos a irnos

La tercera silla

Los que no se fueron

El río de ese año

La camilla

Lo que no cayó

Cinco minutos

Puerto sin nombre

Donde el cansancio decide

Cuando el cuerpo llega

Guayacán

Los domingos

Sueños de Fantasías

"Sueños de Fantasías"

Cada día es un tormento
De sueños de fantasías.
Cada noche es la esperanza
De tenerte al otro día.

Ayer soñé que bailabas
¡Con desnudez preferías!
Y en el sueño te miraba
con amor y picardía

Por temor solo tocaba
Tus manos... ¡que cobardía!
Y mi mente acariciaba
Cada parte que veía

Mi corazón se agitaba
Con el sueño revivía
Aquellas noches de entrega
De amor pasión, ¡te sentía!

Y en la cúspide del sueño
Yo sentí tu intimidad
Me sentía tan feliz
No quería despertar

Hoy dormiré más temprano
Para soñarte de nuevo
Y transformar el verano
En tiernas noches de invierno.

La casa que me sostuvo

Hui... porque quedarme era morirme,
porque el miedo desbordaba mis mañanas
porque en la industria la sombra se hizo dueña
de mis sueños, en noches y madrugadas.
Tomé la maleta temblando por dentro,
con más dudas que fuerzas en el alma;
y un avión me llevó hacia otro cielo
como lleva la marea a quien naufraga.
Y fue LARA quien me tendió la mano,
quien me ofreció trabajo sin frontera,
quien vio en mi un migrante con certezas
un hombre dispuesto a dar lo que fuera.
Trabajé en bodega, sí, es cierto,
barrí pisos, y limpie las mesas;
pero nunca me sentí menos hombre,
porque la dignidad no vive en la apariencia.
Fue al cuarto día que el rumbo cambió,
cuando vieron en papel mi historia completa;
y aquella oferta, simple en palabras,
fue un faro encendido que ilumino un planeta.
LARA fue taller, fue escuela, fue guía,
fue techo de tantos que cruzaron fronteras;
fue ejemplo de puertas que se abren sin miedo,
fue abrazo para el que la vida golpea.
Allí crecí... y crecimos.
Allí puse el alma en tierras extranjeras;
allí aprendí que una empresa también es familia
cuando la justicia se vuelve su bandera.
Porque LARA no solo me dio trabajo:
me dio un espacio, una causa, una escena
donde un migrante cansado y herido
volvió a sentirse útil, digno, en tierra ajena.
Hoy me voy... pero no me marchó roto,

ni con rencores, ni con puertas abiertas;
me voy agradecido, profundo, sincero,
con la gratitud grabada entre mis venas
A ustedes, mi respeto.

A ustedes, mi eterna reverencia.

Porque cuando la vida me quitó tanto,
LARA fue la mano que me dio fortaleza.

Y hoy que sigo mi rumbo en silencio,
llevo en el alma una verdad completa:
siguen apoyando a la familia
aunque mi nombre ya no esté sobre la mesa.

Agradecimiento

Señor, te doy las gracias, mi Señor,
por el lazo que guarda mis deseos,
porque lo nutres siempre con tu amor
y lo proteges, fiel, desde los cielos.

Reconozco que tu amor es infinito,
reconozco en tu palabra la verdad;
sin tu luz el hombre es solo finito,
más tu gracia es camino y lealtad.

Desde niño conocí tu compasión,
me ayudaste a vencer todos mis miedos,
me entregaste una promesa, una misión
benedicida por tus manos desde el cielo.

Agradezco con amor tus bendiciones,
recibo tus mandatos con pasión,
porque sé que los pensaste con esmero
y tu voz siempre se vuelve corazón.

Cuando el Amor deja Silencio

Me alejé de mis dos amores, de mi sangre más querida,
no por miedo, no por sombras, sino por salvar la vida.
Fue la dignidad mi escudo, fue mi espíritu el que habló,
porque quedarse era muerte... y el destino me salvó.

La industria era un silencio con un filo criminal,
una sombra que avanzaba con sigilo funeral.
Y yo, mendigo de calma, supe un día, sin aviso,
que seguir era un suicidio y burlarme de mi juicio.

Partí sin que nadie entienda, partí con el alma en pena,
dejando atrás lo que amaba... por no caer en cadenas.
Ocho años luché en silencio, sin nada más que el empeño,
comenzando desde abajo, con la esperanza de un sueño.

Y allí, en medio del camino, cuando el mundo me golpeaba,
dos tesoros me sostenían... aunque lejos, me abrazaban.
Eran mis hijas queridas, mi impulso, mi luz del día,
la voz que decía "avanza", cuando el cansancio vencía.

Por ellas junté mis fuerzas, por ellas ahorré mi aliento,
planifiqué cada paso, cada cambio, cada intento.
Moví montañas y mares, junté familia y afectos,
tracé el mapa del regreso... con el corazón desierto.

Pero nadie te prepara para el giro de otros sueños;
puedes trazar mil caminos... pero no los sentimientos.
Y aunque el reencuentro fue gloria, amor que volvió a latir,
muy pronto supe en el fondo... que ya no eran para mí.

Un mes duró aquel milagro, un mes de abrazos sinceros,
un mes de risas y llantos, un mes que guardo entero.
No sabía que ese mes, tibio como un aguacero,

sería alegría fugaz... y un duelo que aún venero.

Porque cuando el amor duele, duele callado y profundo,
duele en la noche que pasa, duele en el peso del mundo.
Pero es un dolor que abraza, porque viene de lo hondo,
viene del alma que ama... aun cuando pierde el fondo.

Hoy le pido a Dios por ellas, por sus pasos, por su abrigo,
por sus días luminosos... y por su destino amigo.
Aunque estén lejos mis manos, aunque no anden ya conmigo,
mi corazón no las suelta, mi corazón va contigo.

Mis dos tesoros sagrados, mis dos estrellas sinceras:

Valentina, luz de aurora,
Stheffanie, mi primavera.

Jesús Armando Contreras

Detrás del Vidrio.

El pecho aprende a doler
antes de entender.
Se oprime
al entrar
en lo que no se conoce.
Las palabras caen,
frías,
sin cuidado,
sobre la salud de un hijo.
Y él,
rodeado de cables,
de luces que no duermen,
tan pequeño
que su respiración
parece pedir permiso.
Yo estoy ahí,
frente al vidrio.
El vidrio está frío.
Devuelve mi cara
y no me deja pasar.
No puedo sentirlo.
No puedo tocarlo.
Los monitores insisten,
los médicos cruzan rápido,
y en ese ruido
mi miedo dice:
no me dejes solo.
Su madre no estaba.
No por ausencia,
sino por lucha.
Mientras ella luchaba,
yo confiaba.
Y esa confianza

cayó sobre mí
como algo que no se elige.
Las decisiones pesan.
Llegan de golpe
sobre este padre
que quisiera hacerse pequeño,
desaparecer
en alguna grieta
y volver
cuando todo esté bien.
Pero no se puede huir de un hijo.
No.
El dolor del padre
no hace ruido.
Se queda en el pecho,
aprieta la mandíbula,
aprende a mantenerse de pie
cuando todo por dentro
se cae.
Tiene fe sin testigos.
Saca fuerzas de donde no hay.
Ama
con las manos quietas
contra el vidrio.
Jesús Armando Contreras.

La cobardía también duele

No sé por qué me fui.
Tal vez debí esperarte.
No lo sé.
Quizás el destino
quería dos caminos,
sí, dos caminos distintos
para este amor.
O quizás huí.
Por cobarde.
Me fui sin saber
que haberme ido
dolería más.
Dolería hondo.
Dolería lo suficiente
como para querer volver.
¿Sabes?
Cada día es una pequeña tortura sin ti.
Y aún me duele preguntarme
por qué me fui.
La culpa pesa.
Pesa tanto
que se me cae encima
con tus recuerdos.
Y me pierdo
en esos besos largos,
en la profundidad de tus ojos,
en lo que pudo ser
y no fue.
Esos recuerdos
me oprimen el pecho.
Me quiebran por dentro.
Y entiendo, tarde,
que no toda huida salva,

que no toda distancia protege,
que a veces
la cobardía
también duele.

Jesús Armando Contreras

La vergüenza silenciosa

Me sentaba despacio en la mesa,
como quien pide permiso al llegar,
con los hombros cargados de vergüenza
y el hambre escondida en el paladar.

Aprendí temprano a guardar certezas
que oprimen el pecho sin avisar,
las que enseñan a honrar la gentileza
de quien da sin pedir, sin preguntar.

En casa ajena la arepa tibia quema,
y el miedo te detiene al masticar;
se come lento, no por la pena,
sino por no parecer necesitar.

"Mita" servía sin decir mi nombre,
me llenaba el plato hasta rebosar;
sabía que el hambre no pide voces,
y que nombrarla era avergonzar.

Bajé la mirada muchas veces,
no por desprecio ni por dudar;
era una forma humilde de rezo,
de agradecer lo que no podía pagar.

Nunca dije cuánto me sostenían,
ni cómo me salvaban al pasar;
pero en mi silencio entendí la vida:
hay casas que no son tuyas
y aun así... te enseñan a amar.

Jesús Armando Contreras

La costumbre de mentir

No mentí por crueldad.
Mentí por miedo.
Aprendí temprano
que decir la verdad
también podía doler,
y elegí callar
para no perder.
Al principio fue pequeño:
una omisión,
un detalle guardado,
una frase a medias.
Después se volvió hábito.
Y lo que empieza como defensa
termina siendo traición.
No mentía para engañarte,
mentía para quedarte.
Pero cada verdad que escondí
te fue alejando
sin que yo lo notara.
Hoy entiendo tarde
que el daño no fue la mentira,
sino la costumbre.
Porque uno puede amar
y aun así herir.
Puede temer
y aun así destruir.
Y hay culpas
que no gritan,
pero pesan para siempre.
Jesús Armando Contreras.

Un año que no terminó nunca

Las noches se alargaban
como si el sueño también hubiera huido.
Dormíamos poco.
Respirábamos mal.
Yo estaba ahí.
No como héroe.
No como culpable.
Solo como un hombre
mirando de frente
algo que no sabía cómo nombrar.
El suelo se abrió al error humano.
Los ríos dejaron de ser ríos.
El mar perdió su color
y aprendió el peso del petróleo.
Vi peces subir
desesperados por aire,
como si el agua
ya no supiera sostenerlos.
Vi animales de tierra
buscar refugio en el agua,
empujados por una oscuridad espesa
que no entendía de especies.
El mundo estaba al revés.
Y nadie nos enseñó
cómo mirar eso
sin romperse por dentro.
Yo no fui quien rompió la tierra.
No fui quien abrió la herida.
Pero estuve ahí
cuando el daño ya estaba hecho
y el aire pesaba distinto.
Había un silencio raro,
un silencio que no era paz

sino espera.
Como si todo estuviera mirando
qué haría el hombre
después de fallar.
Durante cuarenta días
pedí perdón.
No por estrategia.
No por discurso.
Pedí perdón
porque ver sufrir a la vida
te vuelve pequeño
y te obliga a hablar con Dios
aunque no sepas cómo.
El verde dejó de ser verde.
Se volvió espeso.
Oscuro.
Como si la noche
hubiera aprendido a crecer
sobre las plantas.
Y yo miraba todo eso
con las manos vacías,
entendiendo
que hay daños
que no gritan
pero no se olvidan.
Con el tiempo entendí
que el desastre no termina
cuando limpian la costa
ni cuando callan las noticias.
Que siempre hay alguien
dispuesto a sacar provecho
del dolor ajeno,
a convertir la herida
en cifra,
en imagen,
en oportunidad.

Y supe,
con una certeza amarga,
que al mundo no lo destruye
solo el error,
sino la indiferencia
que viene después.
Yo seguí ahí.
Cansado.
Con el pecho apretado.
Desde entonces cargo esta memoria
como se carga una oración
que no se dice en voz alta.
No para señalar.
No para condenar.
Sino para recordar
que el orden del mundo
puede romperse
en manos humanas.
Y que cuando eso ocurre,
la naturaleza no pide discursos.
Solo espera
que alguien
no mire hacia otro lado.

Jesús Armando Contreras

Cuando aún respiraba

Lloré tu ausencia
en cada recuerdo
que dio vida
a un corazón
que ya se apagaba.
Y hoy, aunque duele,
entiendo
que esos momentos
eran los últimos.
Hubo instantes
en que un *te amo*
nació sin decirse
y quedó suspendido
en una mirada larga,
perdida
en un beso profundo.
Tu ausencia castiga.
Acepto ese castigo,
sin reproche,
como se acepta
lo que no supimos cuidar
cuando aún respiraba.
Hoy el aire pesa distinto
desde que ya no estás.
Y aun así,
tus recuerdos me nombran
en silencio;
me sostienen cuando dudo
y me empujan,
despacio,
a buscarte
en todo
lo que aún

me duele.

Jesús Armando Contreras

El hombre que eligió amar

Llevaba sombrero,
manos duras,
y una forma seca de mirar la vida
como quien aprendió temprano
que nada se regala.
Era rudo.
De palabra corta.
De carácter firme.
De esos hombres
que no se doblan
ni cuando el peso
aprende a doler.
Y aun así,
se quedó.
Se quedó cuando no era su deber.
Cuando no había promesas.
Cuando el amor no venía escrito
en ningún apellido.
Nos crió.
Nos formó.
Nos enseñó a pararnos derechos
aunque el mundo empujara torcido.
Nos corrigió con la verdad,
no con dulzura,
pero nunca con abandono.
La gente decía "padrastro".
Como si eso explicara algo.
Como si el corazón entendiera
de nombres ajenos.
Él nunca lo dijo.
Nunca pidió reconocimiento.
Amó a la manera de los hombres viejos:
trabajando,

sosteniendo,
quedándose.
Quince años.
Quince inviernos y veranos
siendo más que compañía.
Más que ejemplo.
Más que amigo.
Y un día,
la casa se partió en dos.
La ruptura llegó
como llegan las cosas que duelen de verdad:
sin ruido,
pero sin regreso.
Ahí vi algo
que no estaba preparado para ver.
Ese hombre fuerte,
ese hombre entero,
se quebró.
Lloramos juntos.
No como padre e hijo.
No como adultos.
Lloramos
como dos niños cansados
de sostener lo que pesa.
En su llanto entendí todo.
Que no hacía falta la sangre.
Que el amor también se elige.
Que hay hombres
que cargan familias que no engendraron
y aun así
las sienten propias.
Hoy, cuando lo recuerdo,
no pienso en lo que la sociedad dice.
Pienso en ese hombre
que pudo irse
y no se fue.

Y cada vez que su recuerdo vuelve,
me duele el pecho
como esa noche,
porque hay amores
que no se pierden...
se quedan viviendo
en el lugar más hondo
donde aprendimos,
que significa
ser hijo.

Jesús Armando Contreras

Una parte del alma en custodia

Había edificios
donde el aire no circulaba.
No porque faltaran ventanas,
sino porque nadie se atrevía a abrirlas.
Adentro se aprendía
el arte de mirar al frente
mientras todo ocurría al costado.
El entrenamiento era simple:
ver sin ver,
oír sin responder,
respirar sin hacer ruido.
A ese lugar le decían trabajo.
Pero se parecía más
a una jaula sin barrotes,
donde uno entraba caminando
y salía igual,
solo que más callado.
Había gestos obligatorios:
aplaudir cuando tocaba,
marchar cuando lo pedían,
repetir palabras
que no habían nacido
ni en la boca
ni en el corazón.
Vi hombres sostener pancartas
como quien sostiene una culpa.
Vi voces fingidas
temblar más que el cuerpo.
Vi amigos llorar
no por miedo,
sino por no poder pensar en voz alta.
Y yo,
en medio de todos,

también empujé,
no por convicción
sino por cuidado.
A veces apreté los dientes
y pedí que siguieran.
A veces los hice entrar en razón
no para obedecer,
sino para que nada peor ocurriera.
Era una forma torcida de dar aliento.
Obligar
para que el día terminara
con todos vivos,
con todos enteros.
Algunos rezaban en secreto
para no tener que elegir.
Otros aceptaban
para que nadie tocara a los suyos.
El precio siempre era el mismo:
una parte del alma
puesta en custodia.
Yo estaba ahí.
Cumpliendo.
Haciendo cumplir.
Aprendiendo a separarme de mí
como quien se sale del cuerpo
para sobrevivir al día.
Desde afuera debía parecer normal.
Desde adentro
el silencio tenía un sonido amargo,
como metal en la lengua.
No grité.
No denuncié.
No escapé.
Me quedé atento.
Sosteniendo a otros
para que no cayeran primero.

Y entendí algo tarde:
hay lugares donde la esclavitud
no necesita cadenas,
solo costumbre
y miedo bien administrado.
Aun así,
en medio de todo,
guardé una luz pequeña.
No alumbraba el camino,
apenas alcanzaba
para no soltar a los otros
en la oscuridad.

Jesús Armando Contreras

La primera noche en esa casa

Sabía que el cambio era inminente;
ya el cuerpo dolía de tanto andar
el camino inclinado, imponente,
que el destino me hizo caminar.
Esa noche, en aquella casa humilde
que ofreció su techo sin dudar,
no hubo promesas ni discursos:
solo un plato servido...
y un lugar donde descansar.
Yo, callado, cansado y alerta,
con el pecho apretado al respirar,
quise decir "gracias" sin saber cómo,
porque la voz
también se puede quebrar.
Esa familia humilde y sincera
no preguntó, no quiso explicar;
abrió la mesa, abrió el silencio,
como quien sabe
lo que es necesitar.
Y lloré en silencio, sí, toda la noche,
no por tristeza, sino por dignidad;
porque aceptar abrigo cuando no tienes nada
también
enseña a llorar.
Ese llanto, guardado muy adentro,
me habló sin palabras, sin moral:
no juzgar al que cae en el camino
ni al que da
sin mirar atrás.
Desde entonces acepto lo que llega,
no como limosna, sino como verdad:
hay actos tan puros en esta vida
que no se pagan...

solo se aprenden a honrar.

Jesús Armando Contreras

El café frío

La madre eligió una tarde común.
Nada estaba preparado.
El café se enfriaba
como se enfrían las palabras
cuando esperan muchos años.
No miró al hijo.
Miró la mesa.
Las grietas antiguas
que sostienen la casa
sin pedir perdón.
Dijo que hubo un tiempo
en que el miedo llegó primero.
Antes del nombre.
Antes de saber
a quién debía amar.
El cuerpo se le volvió pregunta.
Una pregunta
sin palabras
ni testigos.
La casa, un lugar sin aire.
Subía escaleras
como quien busca caer
de algo que no entiende.
Cargaba silencios
donde ya latía una decisión
que no se atrevía a decir.
No habló de culpa.
Habló de un cansancio
que no se duerme
ni cuando una madre
cierra los ojos.
De noches largas.
De rezos sin palabras.

De esperar que el tiempo
eligiera por ella.
El hijo escuchó.
El corazón
se le movió apenas,
lo suficiente
para no huir.
No preguntó por detalles.
No cerró la puerta.
Entendió que algunas madres
también llegan tarde al amor.
Que nadie les enseña
a sostener una vida
cuando la propia tiembla.
Después hubo silencio.
Ese silencio que aparece
en las casas
cuando algo verdadero se dice
y no hay regreso.
La madre respiró.
El hijo también.

La verdad quedó
sobre la mesa,
junto al café frío,
ya no como herida,
sino como historia
que por fin
aprendió
a respirar.

Cuando ya no estabas

Amé
como quien no aprendió
a protegerse.
Soñé caricias
antes de tiempo,
besé el aire
donde creí que estabas.
Confundí tus palabras
con promesas
y te guardé
en el lugar más limpio del pecho
como si fueras a habitarlo.
Nunca supe querer a medias.
En mí
el amor no se administra:
arde
o se rompe.
Te busqué
en canciones lentas,
en la luna repetida,
en la idea ingenua
de despertar acompañada.
Quise quedarme
cuando tuve que soltar.
Soltar
me desarmó.
Estuve
cuando ni tú
sabías estar contigo.
No fui tan fuerte.
Me quebré
donde te esperé.
Creí que te quedarías.

Creí
que no me dejarías ir.
Hoy entiendo:
no dolió perderte,
dolió amar
sola.
No me reprocho el amor.
Me reprocho
haberme quedado
cuando ya no estabas.
Jesús Armando Contreras

Aprendimos a irnos

Llegamos temprano.
Yo también estaba ahí.

Con la camisa planchada
?no por elegancia,
sino por respeto?

y el miedo
mal doblado
en los bolsillos.

Traíamos un título.
Yo lo apretaba
como se aprieta
a un hijo dormido
cuando el bus frena de golpe:

con cuidado,
con orgullo,
y con esa esperanza
que no sabe
defenderse sola.

Habíamos estudiado de noche.
Digo habíamos
porque yo también
conté monedas,
porque yo también
fingí no tener hambre
para que el futuro
alcanzara.

Esperamos.

No horas.

Esperamos como espera
el que no tiene apellido
para empujar la puerta.

Entonces pasó alguien.

No miró.

No esperó.

No pidió nada.

?Es el hijo de...?

Y ahí

algo se rompió en mí.

No grité.

Me quedé quieto
como se queda
el que entiende
que ya perdió
antes de empezar.

El título pesó.

No como logro.

Pesó

como una piedra inútil
en las manos.

No abrió la puerta.

No supo

contra qué apellido
estaba compitiendo.

Algunos se fueron.

Yo me quedé

un poco más,

esperando
no sé qué.

Tal vez
un error administrativo.

Tal vez
una justicia
que no llegaba tarde
sino
que nunca pensó en llegar.

Después los vi partir.

Aquí la voz se quiebra.
Los envidié.

Los vi cruzar fronteras
con el mismo título
que aquí
no servía
ni para explicar
quiénes eran.

Allá
aprendieron a valer.

Yo aprendí otra cosa:
que un país
también puede
soltarte la mano
sin hacer ruido.

Algunos nos quedamos.

No por valentía.

Por miedo.

Por cansancio.

Por amor torcido.

Nos reinventamos
bajo el mismo cielo
que un día
nos cerró la puerta
en la cara.

Este poema
no acusa.

Tiembla.

Porque cuando digo ellos,
todavía me duele admitir
que también
era yo.

Jesús Armando Contreras

La tercera silla

Nunca fue solo entre dos.
Alguien siempre estaba allí,
aunque no dijera nada.
La mesa siempre estuvo completa.
Platos servidos.
Una silla que nadie movía,
pero pesaba.
Siempre hay una presencia
que no se sienta,
pero ocupa el espacio.
Está en la mesa,
en la mirada que se aclara la garganta,
en el silencio que cae
cuando decimos "nosotros".
A veces el amor baja la voz
en lugares públicos,
guarda las manos en los bolsillos,
aprende a no incomodar.
He visto despedidas
que no fueron por falta de fuego,
sino por exceso de testigos.
Dos personas soltándose
no porque quieran,
sino porque
pesan las miradas.
Y así,
se separan.
No porque el amor haya terminado,
sino porque había demasiada gente
mirando.
Jesús Armando Contreras.

Los que no se fueron

No se fueron.
Y nadie los felicitó por eso,
pero todos lo esperaban.
La mesa sigue puesta.
Las sillas alineadas.
El silencio,
bien educado.
Aquí no hay golpes,
ni gritos.
Solo una paciencia
que se parece demasiado
al abandono.
Se quedan
para no fallar,
para no dar explicaciones,
por los hijos
que duermen
creyendo
que todo sigue en su lugar.
El amor aprendió
a no estorbar.
A vivir en los márgenes
de una casa
que todavía llaman hogar.
No se separan.
No se aman.
Cumplen.
Y eso
también
los rompe.
No porque el amor viva,
sino porque afuera,
y también adentro,

hay demasiados ojos
cuidando
que todo
siga
igual.

Jesús Armando Contreras.

El río de ese año

Fue en el año
que no terminó nunca.
El río
¿el mismo de siempre?
amaneció espeso.
No hizo falta anunciarlo.
Los peces flotaron
antes que la noticia.
De ese río
salía el agua
de todas las casas.
La orden bajó
como bajan las cosas
que no quieren testigos:
abrir la toma,
dejar correr.
Alguien dijo
que era potable.
Alguien firmó
sin mirar el cauce.
Él miró.
Había nacido allí.
Sabía dónde el río
se volvía hondo,
dónde los niños
aprendían a nadar.
Dijo no.
No en privado.
No en secreto.
Lo dijo
con el cuerpo delante,
con el nombre completo.
Ese no

cambió el aire.
Cerró puertas.
Cambió miradas.
En ese año
había una contienda.
Las cifras corrían
más rápido que la verdad.
Antes de finalizar
ya se sabía:
No habría triunfo...
Antes del anuncio,
antes del ruido,
buscó otro cielo.
No huyó.
Se cuidó.
Desde entonces
vive lejos.
El agua allá
no sabe igual.
El río
sigue pasando
por su memoria.
La gente
por su pecho.
Muchos callaron.
Yo estuve allí.
Por eso escribo
cuando otros
prefieren olvidar.
Jesús Armando Contreras.

La camilla

Yo creía
que el corazón se blindaba.
Que bastaba la fuerza,
la juventud,
esa mentira limpia
que uno se dice
antes de aprender.
Nació con un solo riñón.
El otro era un error silencioso:
quistes donde debía haber futuro,
una segunda barriga creciendo
sin pedir permiso.
Vivimos con ella dos meses.
No esperando:
apegados.
La vi crecer.
Aprendí su peso en los brazos.
Ahí empezó todo.
La operación estaba prevista.
Pero nada prepara
para el día exacto
en que el mundo te avisa
que va a romperte.
Tenía dos meses.
Frágil.
Hermosa.
Demasiado pequeña
para entender
por qué unas manos extrañas
la desvestían del mundo.
Le pusieron la bata.
El gorro.
La acostaron en la camilla.

Lloraba.
No gritaba.
Lloraba como lloran
los cuerpos que aún no saben
defenderse.
La camilla se alejó.
No rápido.
No lento.
Exacto.
Lo suficiente
para que yo entendiera
que no iba a poder seguirla.
Ahí se quebró algo.
No con ruido.
No con golpes.
Como la porcelana
al caer desde lo alto:
sin negociación.
Yo quedé de este lado.
Ella se fue vestida de quirófano.
Pasaron horas.
El tiempo dejó de medir.
La clínica se llenó de llanto.
No sé si el mío era el más fuerte.
Solo sé
que no había palabras
que sostuvieran ese espacio.
Han pasado quince años.
Mi hija vive.
Creció.
Pero la imagen
no envejeció conmigo.
Sigue ahí:
una camilla,
una bata demasiado grande,
y una niña alejándose de sus padres

sin saber
que ese momento
iba a quedarse
para siempre.
Jesús Armando Contreras.

Lo que no cayó

La tarde era gris.
No por la lluvia,
sino por lo que no cedía.
Las noticias
se me quedaron
entre las costillas.
Quise llorar.
El cuerpo estaba listo.
Los ojos, no.
El cielo
cedió primero.
La lluvia
golpeó el suelo
sin pedir permiso.
Yo no.
Adentro
todo empujaba,
pero no encontraba borde.
Había lágrimas
acumuladas,
retenidas atrás del cuerpo.
La lluvia caía
con una salida
que no era mía.
Por un momento
la detesté.
No por mojarme,
sino por mostrar
que nada cayó.

Jesús Armando Contreras

Cinco minutos

Se levantó
cuando todos estaban sentados.
Alzó la voz.
No golpeó la mesa.
Dijo su verdad
como quien firma
con el cuerpo.
La sala quedó inmóvil.
No porque convenciera,
sino porque nadie esperaba
que alguien dijera no
en voz alta.
Habló de ideologías.
Habló de la maldad
cuando la maldad
ya era costumbre.
Sabía lo que hacía.
Lo dijo sin temblar:
que después de ese gesto
irían tras ella.
Que disentir
no era un discurso,
era una sentencia.
Ese mismo día
la vida se volvió pequeña:
una maleta,
una puerta,
el abandono de todos los nombres.
No hubo despedidas.
No hubo tiempo
para el miedo lento.
El exilio empezó
antes de que terminara la tarde.

Dejó atrás a los suyos.
Dejó una casa
que ya no la quería libre.
Desde entonces
la persecución no terminó:
solo cambió de idioma,
de frontera,
de forma.
Pero hay algo
que no pudieron quitarle:
los cinco minutos
que la sala le concedió.
Cinco minutos
para decir no.
Cinco minutos
para romper
el acuerdo del silencio.
Cinco minutos
que todavía resuenan
en un lugar
donde nadie volvió
a levantarse igual.
Hay verdades
que no salvan
a quien las dice,
pero miden su tiempo
con exactitud.
A veces
cinco minutos
alcanzan
para que la maldad
sepa
que fue nombrada.

Jesús Armando Contreras.

Puerto sin nombre

"A veces no nos perdemos en el cuerpo,
sino en el silencio que parece refugio.
Este poema nace de esa deriva:
llegar creyendo haber encontrado un puerto
y descubrir: que no tenía nombre."

Allí estaba.

La noche se volvió infinita

?bajo la luz de la luna,

?escuchando las olas del mar,

con la mirada detenida

?en tus labios,

?rojos,

?quietos,

?como una promesa.

Esa noche

yo era solo un barco,

?sí,

?un barco a la deriva,

?buscando un puerto

?sin saberlo.

Lo encontré

?en el azul de tus ojos,

?confundido con el mar,

?en el silencio

?que dejaban tus besos.

Y me dejé llevar

?por esa marea.

Quise navegar tu misterio,

?perderme en la hondura de las olas

?que rozaban tu cuerpo

?sin prisa.

Me sumergí

?y confundí lo infinito
?con la profundidad del océano.
Descubrí
?lo que aún no tenía nombre.
Me ahogué
?no en tu cuerpo,
?sino en tu silencio
?y en el brillo inmóvil
?de tu mirar.

Jesús Armando Contreras.

Donde el cansancio decide

"Está dedicado a quienes cruzaron,
a quienes no llegaron,
y a quienes siguen llevando en silencio
lo que el camino les dejó."

Llegó un hombre
antes que su nombre.

Su país
ya no le cabía
por dentro.

Se fue
cuando quedarse
dolía más.

No llevó maleta.
Llevó lo justo
para no morir.
Caminó fronteras.

Algunas
no lo dejaron pasar.

Entonces
tomó los caminos
que se abren
cuando todo se cierra.

Pasó escondido.

Sin papeles.

Con el cuerpo
y el coraje
como único permiso.

Habló de una mujer.

La ayudó a cruzar.

Imaginaba que la mano
era de su madre.

Cuarenta días después,
el desierto

decidió quedarse con ella.

Nadie cruza

sin marcar el cuerpo.

Jesús Armando Contreras.

Cuando el cuerpo llega

"Dos poemas sobre el cruce y lo que queda del cruce"

El cuerpo llegó.
Él
se quedó un poco atrás.
Aprendió a dormir
sin cerrar del todo los ojos.
A comer
como quien guarda.
El nombre volvió
en boca ajena.
Respondió.
Aun así,
no era suyo.
La tierra nueva
no dolía.
Tampoco abrazaba.
Caminaba derecho.
Con zapatos.
Pero el cuerpo
seguía cruzando.
A veces
el desierto regresaba
en forma de sed
sin calor.
Había manos
que no soltó.
No sabía
dónde dejarlas.
Nadie vuelve
con el cuerpo entero.
Algunos
llegan

dejando algo

atrás.

Jesús Armando Contreras.

Guayacán

Este poema no intenta decir más de lo que viviste.

Solo nombra lo que ya estaba en ti
y merece permanecer.

Hay valores que se enseñan
sin escuela ni cuaderno,
y hay gestos que se hacen vida
cuando el tiempo pasa lento.

Esto no es cuento inventado
ni palabras por respeto,
el guayacán es historia
de un padre hecho recuerdo.

Juan Ruiz Alcoba se llama
el hombre del que hoy les cuento
supo sembrar el futuro

con sus manos y su aliento
Desde Casanay lo trajo
como quien guarda un secreto:

no era un árbol solamente,
era esperanza en el pecho.

Lo sembró frente a la torre,
en la avenida, hace tiempo,
no buscó aplauso ni sombra,
solo dejar algo bueno.

Y había un niño en la escena,
Luis Beltrán, muchacho atento,
que regaba aquel guayacán
por mandato y por afecto.

Cada balde fue enseñanza,
cada gota, un pensamiento:
lo que se cuida con amor
crece firme, crece eterno.

Pasaron años y estaciones,
pasó la vida del pueblo,

y el árbol siguió de pie
como un padre en el silencio.
Allí estaba Juan presente
sin retrato ni cemento,
porque hay hombres que no mueren
si viven en lo que hicieron.
Una placa quiso un día
nombrar lo que era cierto:
que ese tronco no era sombra,
era memoria por dentro.
Pero llegó un carro oscuro,
la noche, el trago, el exceso,
y en un segundo sin alma
se quebró lo que era eterno.
No cayó solo un guayacán,
que se diga sin rodeos:
cayó un padre en la memoria
de un hijo mirando al suelo.
Porque cuando un árbol muere
no siempre muere en el suelo,
a veces cae en el pecho
y duele más que el silencio.
Hoy no se piden castigos,
piden memoria y respeto:
que quien pase por el sitio
sepa lo que hubo primero.
Que un hombre sembró futuro
sin saber cuán grande es eso,
y que hay raíces tan hondas
que no las saca ni el tiempo.
Jesús Armando Contreras.

Los domingos

Cada semana me llevaban.
Yo no sabía por qué.
El mundo una mano grande
apretándome la fe.
Veía todo con cariño,
creía en lo que miraba.
Mi corazón era un sitio
donde el miedo no mandaba.
Pero el camino terminaba
siempre en el mismo lugar:
un toro cayendo al polvo
para enseñarnos a gritar.
Decían que era costumbre.
Yo solo veía dolor.
Un cuerpo grande temblando
igual que mi corazón.
El toro quería huir.
Yo también buscaba escape.
Ninguno podía soltarse
cuando la muerte hace alcance.
No tenía fuerza en las manos.
Solo ojos para mirar.
Y cada golpe en su lomo
me dolía un poco más.
A veces pedía en silencio
que ocurriera algo distinto:
que el toro volteara el juego,
que el miedo cambiara de sitio.
Cuando el toro se defendía
yo respiraba mejor.
No quería que muriera
sin decir que era valor.
Después crecí.

Y todavía
cuando la gente celebra,
mi corazón mira al lado
y algo en el pecho se quiebra.
Jesús Armando Contreras.