

# 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 marcho 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 queigo 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  
bendecida 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 abrazo, 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 opriime  
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 rezar,  
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 fuieras 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 dolío perderte,  
dolío 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:

solamente 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 lesuento  
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.