

Instantes de luz y valentía

Beatriz Caspar



Ilustraciones: Juan Medina Manrique



Índice

Arriégate.....	9
Piérdete.....	51
Descúbrete.....	97
Encuétrate.....	129
Tropiézate.....	155
Levántate.....	201
Supérate.....	267

Arriésgate

A los que se levantan,
aunque se tropiecen.

A los que vuelan,
aunque se caigan.

A los que buscan,
aunque se pierdan.

A los que se enamoran,
aunque les duela.

A los que luchan,
aunque se rindan.

A los que aguantan,
aunque desistan.

A los que lo intentan,
aunque se equivocan.

A los que sueñan,
a los que se exprimen,
y a los que viven
hasta que al final lo consiguen.



A los que viven.

Prefiero llevar cicatrices en la piel.

Prefiero ir despeinada.

Prefiero ir medio desnuda.

Prefiero jugar con el viento.

Prefiero bailar bajo la lluvia.

Prefiero besar bajo la luna.

Prefiero amar.

Prefiero llorar.

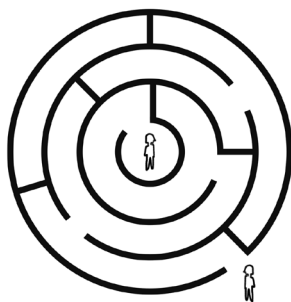
Prefiero sentir y arriesgar.

Sí, prefiero eso.



Prefiero vivir.

Estudia y trabaja todo lo que quieras,
pero prométeme una cosa:
prométeme que jamás
dejarás de aprender
a sentirte,
a abrazarte,
a escucharte,
a cuestionarte,
a aventurarte,
a rebelarte,
a arriesgarte,
a perderte
y a encontrarte.
Porque, aunque nadie te lo diga,
quiero que sepas que
este es el trabajo y el estudio
más importante de tu vida.



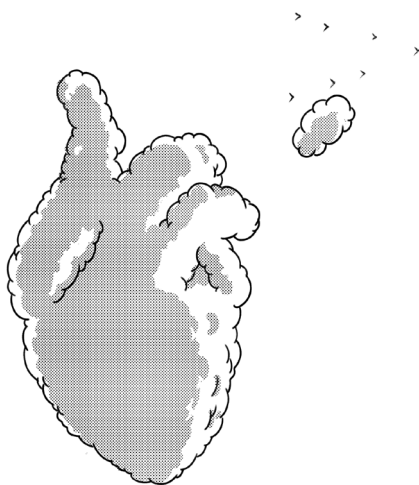
Atrévete a encontrarte.

¿Quieres aprender? Equívocate.
¿Quieres volar? Lánzate y mójate.
¿Quieres conocer? Ábrete.
¿Quieres vivir? Ríete.
¿Quieres sentir? Aventúrate.
¿Quieres soñar? Despiértate.
¿Quieres fracasar? Ríndete.
¿Quieres caminar? Levántate.
¿Te quieres levantar? Tropiézate.
¿Te quieres sorprender? Arriésgate.
¿Te quieres encontrar? Piérdete.
¿Te quieres enamorar? Quiérete.
¿Te quieres comprender? Escúchate.
¿Te quieres conocer? Viaja y descúbrete.
¿Te quieres superar? Entonces, ármate de valor,
acércate a tus miedos y ten el coraje de vencerlos.



Piérdete y descúbrete.

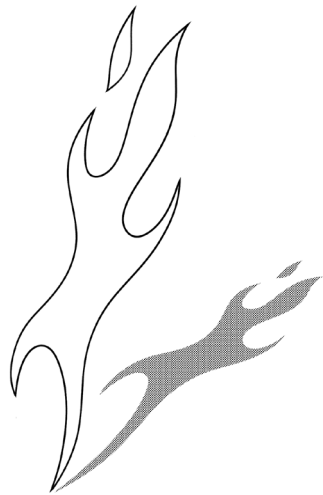
Vivir de verdad,
eso lo logran aquellos
que tienen el coraje de sentir el latido de sus sueños.



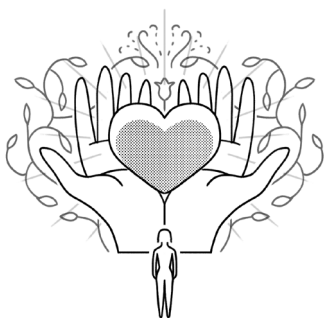
Escucha el latido de tus sueños.

Prometo creer en mi instinto.
Prometo decir lo que siento.
Prometo ser fiel a mis sueños.
Prometo ser libre como el viento.
Prometo vivir con el corazón abierto.
Prometo escucharme a mí misma
para no ser una esclava de todas esas
voces que resuenan ahí afuera.
Prometo perderme miles de veces
para poder encontrarme millones de veces.
Prometo aprender de cada
piedra que me encuentre en el camino.
Prometo abrazar mis miedos para luchar junto a
ellos. Prometo reír, bailar, jugar y arriesgar.
Prometo experimentar y no dejar la vida pasar.
Prometo amar y besar sin parar.
Y, aunque a veces duela, prometo sentir
como el fuego porque, aunque quisiera
creer en lo eterno, sé que la vida dura
lo que dura un destello.

Prometo ser fuego.



Esta es mi etnia, mi religión
y mi bandera;
vivir con el corazón abierto
y sentir con los ojos despiertos.



Mi religión es vivir con el corazón abierto.

Por muy dura
y brutal que parezca,
no hay cicatriz que abarque
una profunda belleza.

Las cicatrices encarnan historias
repletas de lágrimas,
de dolor y de superación.

Las cicatrices son la forma
que la vida ha encontrado para
recordarnos que no hay adversidad
capaz de vencernos ni derrotarnos.

Las cicatrices son la forma
que la vida ha encontrado
para sanarnos y para recordarnos
que no somos olvido;
sino que somos tiempo, memoria
y un cielo repleto de historias.



No somos olvido, somos memoria.

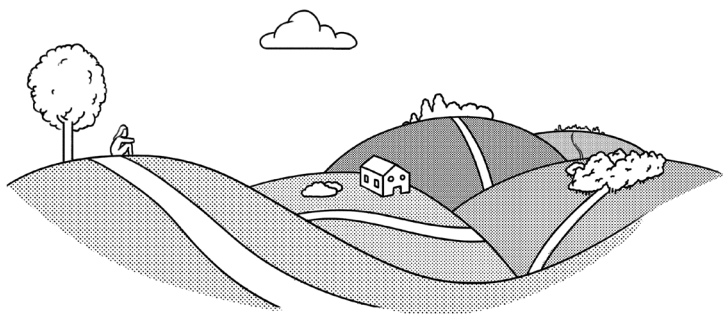
Recuerda que
todas las heridas se cierran,
incluso aquellas que siguen abiertas
en los lugares más profundos
de tu corazón, tu alma y tus arterias.



Deja que el tiempo cure las heridas.

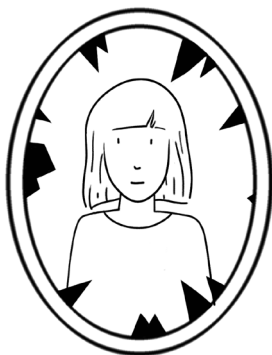
Cuando uno tiene prisa por llegar,
apenas tiene tiempo para saborear
la hermosura y la belleza del camino.

No olvides que
todo lo bonito en esta vida
no se siente en la meta,
sino que se saborea en ese camino
tan duro, tan incierto, tan largo y tan bonito.



Lo que importa es el camino.

Si estás atravesando
una tormenta,
preparate
porque ahora te toca
emprender la travesía
más importante de tu vida:
descubrirte a ti mismo.



*Si las crisis no existieran, jamás nos conoceríamos
a nosotros mismos.*

Recuerda que no hay
nada más difícil y valioso
que mantenerse firme
en mitad de la tempestad.

Y tú eres fuerte,
recuérdalo.



Mantente firme y fuerte en mitad de la tempestad.

Y cuando sientas
que ya no te quedan fuerzas
para seguir adelante,
quiero que luches
con la misma
valentía
con la que lo haría una
persona con un corazón
herido,
con un sueño perdido,
con un amor sumergido en el olvido,
o con un alma buscando ese latido
para sentirse libre y vivo.



Siempre te quedarán fuerzas para seguir adelante.

¿Sabes esa sensación de levantarte
y sentir que todo en tu vida es oscuridad?

Sí, eso de levantarte y sentir que la vida
te ha apuñalado con una espada en el alma y
que el mundo te ha abandonado en medio de
un mar oscuro, confuso y atormentado.

De golpe estás en un mar donde sientes que
te empiezas a ahogar y que comienzas a tragar
un agua que sabe a miedo, a dolor y a soledad.

La vida no es fácil, lo sé,
y a veces se pasa de injusta,
pues sin avisar te golpea,
te desnuda y te abandona.

Pero ¿sabes qué?
Que en realidad cuando sufrimos
es cuando más vivos estamos, pues es cuando
aprendemos a escucharnos y a conquistarnos
en ese instante en el que estamos a punto
de rendirnos y bajar los brazos.