

# INSTANTES AQUIETADOS

MARIAN GARCÍA DE VICUÑA





*Para todas y cada una de las personas  
que he encontrado en este camino que es la vida,  
comenzando por mis padres,  
y que de alguna manera u otra  
habéis contribuido a que  
hoy sea lo que soy,  
y que formáis parte de estos*

*INSTANTES QUIETADOS*

*A todos vosotros,  
Seres Especiales,*

*Gracias. Gracias. Gracias*



**MARIAN MIRA**

**MARIAN AMA**

**MARIAN RIMA**

**MARIAN,**

**MIRA LA MAR...**



## DATOS PERSONALES

De madre luna y padre sol,  
como hermanas las estrellas  
y por patria los planetas todos son.

Profesión: limpiar las calles con poemas.  
Afición: esculpir aromas de pasión.

Vive en la calle esperanza  
de vecinos la alegría y el valor,  
y aunque a veces se le cuelan por la casa  
el miedo y el dolor,  
reza al dios olvido, dios presente, dios perdón  
que la guíe con tesón.

## RECONOCERSE

Cooperante, misionera  
azafata, maestra de escuela  
afanes que en la nada  
mecieron una temporada.

Ensoñaciones infantiles  
que sin su verdad descubrir  
permanente buscaba ser feliz.

Algunos trajes de vida  
fue probando con osadía  
y en el vestidor, un día  
desnuda su piel contempló.

Rió, lloró, bailó  
y el espejo acarició  
al advertir la maravilla  
de estar tan cerca de ella misma.



## QUISIERA SER

Quisiera ser voz  
susurro  
palabra viva.

Quisiera ser verso  
quisiera ser rima  
quisiera ser grito de vida  
sílabas humeantes  
estrofa emocionante.

Quisiera ser  
rapsoda, navegante, itinerante  
poetisa simplemente.

## MADUREZ

Me miro en un espejo  
y veo piel madura, pliegues, arrugas.  
No veo el tiempo pasar  
pero veo las sombras que este deja en mí.  
Un día descubro  
que tras el reflejo  
no está aquella joven que fui.  
Y la busco  
aun sabiendo que no la hallaré  
la busco.  
Los poros esconden  
lo vivido, lo que no se ve  
los decenios, lo que se fue.  
Y el corazón crecido  
humedecido de sal  
grita a la esperanza  
por vivir un día más.

## **NO SOY YO**

No soy yo.

Soy la luz que me llena de vida.  
Soy el alma de la fuerza vivida.

Soy valor, amor, alegría.

Soy sonrisas, aplausos, caricias.

Soy palabras, miradas, silencios.

Soy ahora.  
Soy presente.  
Soy, soy, soy.

## ¿QUIEN SOY?

En el espejo del otro me veo  
me veo y no me reconozco,  
¿quién soy?  
La que creo sentir que soy  
o la que ellos creen ver que soy  
la que quiero llegar a ser  
o la que quieren creer que soy.  
La fuerza centrífuga me enfrenta a:  
la que soy, la que veo, la que siento  
la que quieren, la que dicen, la que ven  
la que yo creo que ven, la que quiero que vean.  
El viento arremolina las hojas secas:  
la escondida, la oculta, la entrelíneas  
la que se presiente, la que se ignora, la que se pretende  
Mí soy, y tal tormento me estremece  
mientras busco en ti, en mí, en aquellas  
la quien soy.  
Soy la que escribe, la que calla, la que vive.

## A LA CALLE A ENCONTRARME

Salgo a la calle  
con la extraña intención  
de vagabundear los rincones  
de jugar a no pisar  
de las baldosas sus bordes.

La muda soledad  
me persigue cercana  
y me alerta  
con latigazos en la mente  
para que no vuele  
tan ausente.

Camino vigente  
en el vaho de una calma inerte  
con la mirada sonriente  
y advierto que estoy más cercana  
más, con la gente.

Salgo a la calle  
para en el bullicio  
encontrarme  
y saborear  
la nube que me envuelve.

Silencio de dentro a fuera  
Aire que entra, aire que sale  
Vibración de piel rosada  
Lágrimas intensas  
Verdaderas  
Suelta el ritmo!  
Desata las piernas!  
Corre! Fluye!  
Navegar sin pensar  
Movimientos serenos  
Bailes de cuerdas afiladas  
Águila con alas transparentes  
Gotas purificadoras  
Luz del universo  
Sentir, estar aquí, ser ahora  
Sentir morir  
Sentir vivir

## MEDITACIÓN

Se apagan las luces  
solamente una bombilla,  
suficiente para ver el hilo  
que crece y sube

el humo de la vela.

Respiración, lenta, pausada.  
Música de fondo  
suena una flauta

el piano le contesta  
y juntas se oyen  
en plena oscuridad.

Inmóvil busca tranquilidad  
y el olor se funde con el sonido.

Inspiración  
se expande en el interior.  
Expiración  
retorna a la habitación.  
Una, dos y tres  
una y otra vez.  
Dentro solo crece la quietud  
la paz,  
la serenidad  
estado en alfa.

El interior es enorme  
el cuerpo más pequeño.  
Espíritu transparente  
limpio y cálido  
viaja por el espacio.

Ve sin ser visto.  
Oye sin oír.  
Habla sin decir.  
Solo un sentido  
el entendimiento.

Viaje de emociones  
de sensaciones  
de alucinaciones  
Viaje o sueño??



## Y VOLVER...

Altas madrugadas,  
sonetos en la cama.  
Juntos soñaron  
se amaron.  
Conocidos desconocidos.  
Se interrogaron.  
Se besaron.  
Se miraron.  
Se abrazaron.  
Desnudas lágrimas en la almohada.  
¿Por qué lloras? preguntó él.  
Por tenerte aquí otra vez  
por revivir un ayer  
porque te fuiste  
hace ya más de un mes.

## ENCUENTROS

Encuentros fortuitos en las calles  
conocidos lejanos, hoy charlamos.  
Sonrisas sinceras.  
Alma en calma.

Palabras espontáneas, transparentes.  
Hola, ¿qué tal?  
es siempre lo inicial.

Una puesta al día rápida  
si se tercia  
si no, honestas banalidades.

El poco roce crea felicidad  
y genera vitalidad.  
Nos deseamos lo mejor  
desde el corazón.  
¡Que te vaya bien!  
¡Y que nos volvámos a ver!

Nos llevamos cada uno algo del otro.  
Y durante un tiempo  
nos mantiene unidos  
conectados con la sencillez del planeta.

Algo de ti habré aprendido  
y algo de mí aprovecharás.

Encuentros fortuitos para nosotros.  
Encuentros conjurados por el universo.

Encuentros necesarios  
consejeros  
maestros  
vitales.

Encuentros inevitables.

## OBSERVADA Y DESEOSA

Ella insiste, seductora  
en mostrar sus pechos.  
Disimula  
se excita  
se gira  
sabe que la mira.  
Tras la ventana  
ella aparece  
a su piel morena  
untando crema.  
Alguien la observa,  
ella lo presente  
no lo evita  
eso le excita.  
La mano de él acaricia su pecho  
la mano de ella acaricia su sexo.  
Suave,  
acaricia su mano el pezón  
este se exalta  
y un látigo de emoción  
recorre toda su alma.

¿Dónde está la vida?  
¿Dónde está la felicidad?

Las dudas la atormentan  
el viento la empuja  
y con las piedras tropieza.

El sendero que enseña  
a esa dulce doncella  
se hace niebla  
ella tiembla.

Cerrar la puerta de la vida  
sombra oscura de vivir  
y podrá nacer un mañana  
hora oculta y cansada.

Más no oiréis despedidas  
dejará un triste atardecer  
nadar tu aliento en el mar  
y perder tu olvido, nadar.

Alma vagabunda, itinerante  
venas rojas de amor  
médulas heridas de desamor.

Tu cuerpo se lo lleva el tiempo  
serán olvidados tus días  
polvo que volverá mañana.

Mis risas, mis emociones  
agolpadas dentro de mí  
quieren salir.  
Mis recuerdos infantiles  
mis angustias juveniles  
mis sueños, mis pesadillas  
inocentes nadan en la adversidad.

    Mi amor mi desamor  
        mi frío mi calor  
        mi fuerza mi pereza  
        mi alegría mi tristeza  
        mis deseos mis retales  
        mi ayer mi mañana  
mi ignorancia mi madurez  
mi valentía mi desnudez.

    Mi blanco mi negro  
        mi despertar azul  
        mi rojo amanecer  
        mi esperanza rosa  
        mi verde enloquecer  
        mi noche amarilla  
        mi malva atardecer.

Mis risas, mis emociones ...  
    Todos ellas quieren huir.  
        Quieren surgir.  
    Nacen por mis poros  
        por mi boca, por mis ojos  
quieren vivir, sentir, fluir.

Por mis manos, por mis pies  
quieren decir.  
Por mis pelos por mi piel  
quieren dormir.  
Por mis piernas por mi sien  
quieren rugir.  
Por mis dedos por mi nariz  
quieren oír.  
Por mis venas por mi cerviz  
quieren reír.  
Por mis pechos por mis huesos  
quieren desatarse, soltarse  
liberarse, deshacerse, encontrarse,  
expandirse, marearse, despegarse  
asentarse, convertirse, transformarse  
apearse, calmarse, quietarse.



## **GIRA, GIRA Y GIRA**

Meditación. Gira, gira y gira.

Elevación. Gira, gira y gira.

Las manos unidas  
desfiguradas, deformadas,  
elevadas, grandes, ampliadas.

Gira, gira y gira.

Desproporcionadas, transformadas,  
alteradas, viciadas, malformadas,  
crecidas, aumentadas, vastas,  
gigantes, monumentales, hinchadas.

Gira, gira y gira.

Las manos unidas  
vinculadas, adheridas, juntas,  
inseparables, apareadas, hermanadas,  
acopladas, liadas, fusionadas,  
congregadas, sumadas, multiplicadas,  
emparejadas, solidarias, casadas.

Gira, gira y gira.

Manos incrementadas, distorsionadas.

Manos colosales, aberradas.

Gira, gira y gira.

Manos girando centradas.

Manos centrando los giros.

Gira, gira y gira.

## ALZAR EL VUELO

Y me das la mano  
me empujas  
al universo de la vida  
me animas  
al juego de la vida.  
Me abres puertas  
me limpias veredas  
vericuetos que un día yo  
disfracé.  
Me cierras culpas  
me borras miedos  
me iluminas la realidad  
me cantas la verdad.  
Me cuentas cuentos ciertos  
historias reales.

## DESNUDEZ

Me desnudo ante vosotros  
delante del mundo opaco.  
El sol tizna la piel  
me acaricia la brisa miel.

Sois el universo desvestido  
soy ansias de futuro.  
Las ropas que tapan  
no sirven ¡tiradlas!

Somos solo ser.  
Espíritu vestido de cuerpo.  
Alma pintada de esqueleto.  
¿Dónde está la desnudez?

## ¿Y TÚ ME PREGUNTAS QUÉ ES EL CAMINO?

El camino eres tú, los que están y los que no están  
los visibles y los invisibles  
las viejas relaciones, las nuevas relaciones  
las cortas relaciones, las largas relaciones  
los amigos, los enemigos  
las nuevas amistades, las de siempre.

Los recuerdos, los anhelos, los deseos,  
los olvidos, las memorias  
las fatigas, los cansancios.

El camino soy yo, el camino eres tú  
el camino somos nosotros.

El camino es el silencio,  
son los pájaros, son los ríos,  
son las piedras,  
son los puentes,  
son los anteriores peregrinos,  
son los que vendrán después.

El camino es respirar, sentir, fluir, llorar, reír,  
compartir, amar.

El camino es la vida.

## MÚSICA EN VIDA

La vida me sonríe  
la vida me acuna  
la vida me arropa  
la vida me escucha.

El sol canta una canción  
la luna una nana  
las estrellas son el coro  
es .....  
de la vida el auditorio.