



## *1) Introducción.*

Seguimos nutriendo algunas sugerencias, con los escritos que siguen llegando.

### **1º.- Gratitud.**

Magdalena Valle Trobo (Del grupo de Sevilla)

#### **¡Graciassssssss!**

¡Qué palabra tan bella y tan colmada de matices!  
A menudo, abarrotada de ruido y vacía de intenciones.  
¿Cuántas veces la pronuncio así, con mayúscula,  
ante la camarera, el taxista,  
el vendedor de bolsos en la acera,  
o el que limpia el suelo en el supermercado?  
¿Cuánta verdad hay en ese maratón de letras,  
que nunca detienen su ritmo?

#### **¡Gracias!**

Por abrirme la puerta y cederme el paso,  
por el saludo amable y la risa de caramelo,  
por ayudarme cuando tropiezo,  
cuando me fallan las fuerzas,  
cuando equivoco el camino,  
o el destino está lejos.

## ¡Gracias!

Por los verdes, los amarillos,  
los naranjas y los grises.  
Sobre todo por éstos,  
que invaden mi casa en cuanto abro las ventanas.  
Cuando tiñas mi vida de rojo, prometo bailar contigo.

## ¡Gracias!

Por las fotos en blanco y negro que archivo en el disco duro de mi memoria.  
Cierro los ojos y desfilan impregnadas de nostalgia,  
oliendo a puchero,  
a ropa heredada, a  
domingo de misa y peli de vaqueros,  
a uniforme recién planchado y natillas.

## ¡Gracias!

Por animarme a crecer dejando los miedos atrás;  
escondidos debajo de la cama,  
en el cuarto oscuro,  
o en el estómago triste de aquellas noches,  
de sopa de ajo y a dormir.

## ¡Gracias!

Gracias infinitas,  
por regalarme un espejo donde mirar,  
una calcomanía mejorada de un proyecto sin esquinas.  
Un pedacito de mí,  
con genio indefinido y alma desbocada,  
un duende que ríe y llora al unísono.  
Playa, río, nube, árbol, piedra, sol,  
aguacero, mariposa, colina, jazmín,  
serpiente, desierto, charco...  
Sin etiquetas. Sin adjetivos.  
Cada cual con su forma, su ser,  
su ritmo y su belleza.  
Aplaudo vuestra verdad.



## ¡Gracias!

Al violín que inunda el silencio,  
al poema manchado de epítetos y rima,  
a las manos que moldean el barro,  
al lienzo salpicado de azul salvaje que cuelga en mi pared.  
Saboreo y me nutro con la pasión que envidio.  
Quizás en la siguiente vida...

## ¡Gracias!

por el vino, el chocolate, el silencio y la luz.  
Placeres que atesoro y disfruto.  
**¡Perdón!** Me olvido de los besos.  
Gracias por esos besos robados,  
regalados, compartidos.  
Caricias de labios suaves que hablan sin voz.  
Besos de miel y aceite, de fresa y sal.  
Rellenos de amor y nata.  
**¡Besos divinos que inundan el alma!**

## ¡Gracias!

Por cada lagrima, por cada herida, por el dolor.  
Por cada muerte que incinera vidas rotas,  
donde la tristeza roba el espacio a la risa.  
Por el perdón que impulsa mis palabras,  
por el odio que enfrento y rechazo,  
por sentirme libre cuando la soga aprieta mi cuello,  
por las ganas de seguir caminando a pesar de las ampollas...

## ¡Gracias!

Por la calma.  
Por el presente.  
Por este instante mudo.  
Por detener el reloj cada tarde,  
cuando mis dedos atropellan,  
las palabras que surgen...,  
a borbotones, en soledad,  
manchando de tinta la memoria amarilla.



Magdalena Valle Trobo

## 2º.- San Juan de la Cruz. sobre la Meditación.



Ángel Díaz Bravo (Del grupo de los martes)

**Estas tres señales** ha de ver en sí juntas por lo menos, el espiritual para atreverse seguramente, a dejar el estado de meditación y del sentido y entrar, en el de contemplación y del espíritu.

**La primera** es ver en sí que ya no puede meditar ni discurrir con la imaginación, ni gustar de ello como de antes solía; antes halla ya sequedad en lo que de antes solía fijar el sentido y sacar jugo. Pero, en tanto que sacare jugo y pudiere discurrir en la meditación, no la ha de dejar, si no fuere cuando su alma se pusiere en la paz y quietud que se dice en la tercera señal.

**La segunda** es cuando ve no le da ninguna gana de poner la imaginación ni el sentido en otras cosas particulares, exteriores ni interiores. No digo que no vaya y venga, que ésta, aun en mucho recogimiento, suele andar suelta, sino que no guste el alma de ponerla de propósito en otras cosas.

**La tercera** y más cierta es si el alma gusta de estarse a solas con atención amorosa a Dios, sin particular consideración, en paz interior y quietud y descanso y sin actos y ejercicios de las potencias, memoria, entendimiento y voluntad –a lo menos discursivos, que es ir de uno en otro–, sino sólo con la atención y noticia general amorosa que decimos, sin particular inteligencia y sin entender sobre qué.

San Juan de la Cruz

### 3°.- Ha Muerto la Prisa.

Anónimo.

Hoy no hay prisa para acostarse,  
no hay prisa para levantarse,  
no hay prisa para bañarse,  
no hay prisa para vestirse,  
no hay prisa para el café  
no hay prisa para el desayuno,  
no hay prisa para llevar a los niños a la escuela,  
no hay prisa para cocinar,  
no hay prisa para comer.



Decía mi abuelo:

***“Todo obra para bien”***

Una frase con mucha profundidad,  
a la cual le hago honor y reverencia.

El coronavirus frenó la prisa.  
Íbamos muy rápido, muy veloz,  
muy acelerado,  
queriendo pasarle al tiempo.

Hoy tenemos tiempo para reflexionar y no olvidar nunca que:

***“La calma y la paciencia todo lo alcanza,  
quien a Dios tiene nada le falta, solo Dios basta.”***

Sta. Teresa de Jesús