

ENTRE DOS MARES

Vivo entre dos mares sin orilla,
uno de fuego, otro de hielo,
a veces vuelo sin medida,
otras me arrastro por el suelo.

Hay días donde soy tormenta,
luz que no deja de brillar,
mi mente corre, no se detiene,
siento que puedo conquistar.

Las horas pasan sin cansancio,
la noche no logra apagar,
mis pensamientos son relámpagos,
imposibles de controlar.

Rio sin causa, sueño en grande,
todo parece posible aquí,
pero en silencio algo me advierte
que no es eterno este frenesí.

Porque después llega la sombra,
pesada como el anochecer,
me roba fuerzas, me desarma,
me enseña el miedo de caer.

El mundo pierde sus colores,
todo se vuelve gris y frío,
y lo que antes me hacía fuerte

se convierte en desafío.

Me cuesta alzarme de la cama,
respirar parece doler,
las ganas huyen sin aviso,
y no sé cómo responder.

Me siento solo entre la gente,
aunque estén todos junto a mí,
hay un vacío que no entiende
razones para seguir.

Y entonces vuelvo a preguntarme
quien soy en esta dualidad,
sí soy la llama que se eleva
o la ceniza al final.

Porque aprendí que no soy solo
la subida ni la caída,
soy el intento de equilibrio
en medio de esta vida.

Soy más que impulsos desbordados,
más que la tristeza sin razón,
soy quien resiste cada cambio
y sigue en pie con el corazón.

Aprendí a escuchar mis ritmos,
a detenerme y observar,

a pedir ayuda sin miedo,
a no tener que ocultar.

No es debilidad lo que siento,
ni un fallo en mi forma de ser,
es una lucha silenciosa,
que he decidido comprender.

Hay días claros, otros oscuros,
pero ninguno es el final,
porque incluso en la tormenta
puedo aprender a respirar.

Camino lento, pero avanzo,
aunque a veces quiera huir,
porque sé que dentro de mí
aun hay razones para seguir.

Entre dos mares voy viviendo,
sin naufragar, sin rendición,
aprendiendo que en mis dos extremos
también habita el corazón.

Y aunque la mente a veces duela,
y el alma quiera descansar,
sé que en medio del caos interno
también puedo encontrar paz.