

## LA LUZ DEL MIEDO

Hablemos del miedo, ese que yo conozco, mi miedo. Esa sensación que paraliza, que hace retroceder y apagar la intensidad. Ese que corroe y escarba en la herida, la que creía sanada, pero queda una cicatriz que en cualquier momento puede abrirse.

El miedo que llega en el momento más inoportuno, el inexplicable, ese que he maldecido y sigo maldiciendo a cada rato.

Me di cuenta que se puede vivir de mil maneras, pero vivir con miedo es la peor de todas. Aun así no queda otra. «Seguir viviendo, con miedo, pero siempre seguir», esta frase llegó a mi vida y me la grabé con fuego.

Que el miedo esté, no es derrota; el convivir con él y transformarlo en valentía, es mi reto. Es un desafío diario y aquí estoy batallando con mis miserias, apagando mis miedos, alumbrando mis sombras, intentando ser luz para otros o reflejo de aquella luz ajena que siento como propia. Vivir y vivir. Nada más.

## FELICIDAD GRATUITA

Hoy iba por la calle y he escuchado: «En la vida no hay nada gratis». Me ha hecho reflexionar y me he dado cuenta que lo esencial, aquello que me hace alcanzar la felicidad en el día a día, no entiende de dinero.

La familia, los amigos, las carcajadas escandalosas. Los atardeceres en la playa, los paseos en bicicleta, la brisa con rayos de sol. Las hojas en otoño, los álamos mecidos por el viento, el trigo con amapolas. Los reencuentros, los abrazos largos, las buenas conversaciones. La ilusión en la mirada, la sonrisa automática, los detalles inmensos. Cantar desafinando y a grito pelado, inventarse canciones con rima como única condición, sentir la música en la piel erizada. Las conversaciones sobre un futuro ideal, recordar esos momentos que arrancan un ataque de risa, abrir la nevera y cocinar una nueva creación como si fuera una cocinera con estrella Michelin. Los brindis por un año más, los bailes sin vergüenza, las cosquillas verdaderas. La amistad sincera, esas personas que animan, consuelan y son terapia –todo al mismo tiempo–, los silencios cómodos con los «de toda la vida», tirarse en el sofá y solo levantarse por causas de vida o muerte. Una tarde sumergida en un libro, una noche de lluvia y frío y el edredón hasta las orejas y esas palabras que hacen sonreír y apreciar más a la persona que te las dice.

Por todo esto, solo puedo decir que en esta vida, hay mucho gratis. La vida es ser, amar y aportar, ir con las manos vacías y el corazón lleno de nombres.