

La Dulce Luz de la Vida



j.h.

PRÓLOGO

La Dulce Luz que siempre ha estado

En los tiempos actuales, donde las conversaciones suelen girar alrededor de lo urgente, lo inmediato y lo externo, existe un espacio silencioso del que se habla poco.

Un espacio que no hace ruido.

Que no compite.

Que no necesita imponerse.

Un espacio que simplemente sostiene.

Ese espacio es la dulzura de estar vivos.

“La Dulce Luz de la Vida” nace precisamente desde ahí. No como una respuesta a nada, ni como una oposición a nada. Nace como un recordatorio.

Un recordatorio de que, más allá de los cambios, de las transformaciones y de las épocas que se suceden, existe una corriente constante de belleza atravesando la experiencia humana.

Esta no es la historia de una sola mujer.

Es la historia de una conciencia que camina a través del tiempo.

Luzy no pertenece a un país específico, ni a una bandera, ni a una religión. Ella se reconoce como ciudadana del mundo. Y desde esa libertad observa los siglos pasar con asombro intacto.

Desde los campos abiertos de 1495, donde la tierra húmeda y el cielo estrellado eran suficientes para despertar gratitud, hasta los salones iluminados por ideas en 1764, donde la mente humana comenzó a expandirse con nueva claridad.

Desde el movimiento vibrante de 1890, donde el progreso se sentía como una extensión del ingenio creativo, hasta la magia compartida de 1952, cuando la música y el cine unieron corazones en espacios comunes.

Desde el despertar digital de 1998, donde el mundo comenzó a caber en la palma de la mano, hasta el presente consciente de 2026, donde la humanidad aprende a integrar tecnología con presencia y velocidad con propósito.

A través de todos esos momentos, algo permanece inmutable:

La capacidad de asombro.
La ternura del vínculo.
La belleza en lo cotidiano.

Luzy no narra acontecimientos extraordinarios por su espectacularidad. Narra instantes sencillos que revelan lo extraordinario de existir.

Un pan recién horneado.
Una estrella señalada en el cielo.
Un tren que acorta distancias.
Una fotografía que guarda sonrisas.
Una canción que viaja por el aire.
Un mensaje que cruza océanos en segundos.
Un niño señalando la primera estrella del anochecer en 2026.

La vida cambia de forma, pero no de esencia.

Este libro no busca explicar el mundo.
Busca sentirlo.

No pretende convencer.
Pretende recordar.

Recordar que la belleza nunca desapareció.
Que la dulzura siempre estuvo disponible.
Que incluso en medio del movimiento constante, existe un núcleo de paz al que podemos volver.

Luzy atraviesa más de quinientos años y, sin embargo, su descubrimiento más profundo no está en lo que el mundo crea, sino en lo que el corazón percibe.

Cada capítulo es una invitación a detenerse.
A mirar con atención.
A respirar con conciencia.
A reconocer que el simple hecho de estar aquí ya es un milagro suficiente.

“La Dulce Luz de la Vida” no es una evasión de la realidad.
Es una mirada más amplia sobre ella.

Es la certeza de que, en cualquier época, en cualquier lugar, siempre existe algo que florece.

Un gesto.
Una idea.

Una melodía.
Una conexión.
Un amanecer.

Y mientras eso exista, la vida seguirá siendo profundamente dulce.

Este libro es una travesía a través del tiempo, pero también es un viaje hacia adentro.

Porque la mayor revelación de Luzy no es histórica.

Es íntima.

La dulzura no depende del siglo.

Depende de la mirada.

Que al abrir estas páginas, puedas recordar tu propia luz.

Que al recorrer los años junto a Luzy, descubras que tú también has sido testigo de milagros cotidianos.

Que al cerrar el libro, no sientas que termina una historia, sino que comienza una nueva forma de mirar tu propia vida.

Porque la Dulce Luz nunca estuvo lejos.

Siempre ha estado contigo.

LA DULCE LUZ DE LA VIDA

Capítulo 1

La Vida, yo Luzy

Nací...

No recuerdo el año, ni el lugar exacto, ni el sonido preciso que acompañó mi primer respiro.

Lo que sí recuerdo es la sensación.

Fue como abrir los ojos dentro de una caricia tibia. Como si el mundo me hubiera estado esperando con paciencia infinita. Como si la vida no comenzara en un punto del tiempo, sino en una continuidad eterna donde simplemente decidí decir: “Aquí estoy”.

Me llamo Luzy.

Y soy una ciudadana del mundo.

No tengo una sola tierra, porque todas me pertenecen.

No tengo una sola bandera, porque el viento sopla igual para todos.

No tengo religión, porque cada amanecer es un templo suficiente.

No tengo límites, porque el corazón no entiende fronteras.

Soy simplemente vida viviendo.

Desde pequeña —aunque no podría decir qué significa realmente “pequeña” en una historia que atraviesa siglos— tuve una certeza suave pero firme: la existencia es un regalo que se renueva a cada instante.

Recuerdo la sensación del sol sobre mi piel como uno de mis primeros descubrimientos.

No era solo calor; era compañía. El sol no preguntaba quién era yo, ni de dónde venía.

Simplemente me tocaba con su luz dorada y me decía sin palabras: “Eres parte de esto”.

Crecí observando.

Observando cómo una semilla se convierte en árbol sin prisa.

Cómo una flor se abre sin esfuerzo aparente.

Cómo el agua encuentra siempre su camino.

Ahí entendí algo que me acompañaría por siglos: la vida no compite, la vida florece.

Mis primeros recuerdos están llenos de tierra entre los dedos. De correr descalza sin saber hacia dónde, pero sintiendo que cada paso tenía sentido. De escuchar risas que parecían eternas. De mirar el cielo y pensar que las nubes eran pensamientos suaves viajando sin destino fijo.

Yo no sabía explicar nada.

Solo sabía sentir.

Sentía que todo estaba vivo.

El viento tenía voz.

Los árboles tenían paciencia.

Las montañas tenían memoria.

Y yo... yo tenía asombro.

El asombro fue mi primera maestra.

Recuerdo el día que vi una mariposa salir de su crisálida. No entendía el proceso, pero comprendí la belleza. Ese pequeño ser, frágil y luminoso, extendiendo sus alas por primera vez, me enseñó que transformarse es parte natural de existir.

No había esfuerzo visible.

Solo tiempo.

Solo proceso.

Solo magia sencilla.

En mi infancia —si así podemos llamarla— aprendí que la dulzura está en lo pequeño.

En el olor del pan recién hecho.

En el canto espontáneo de alguien mientras trabaja.

En la mirada que se cruza y sonrío sin razón.

Descubrí que el corazón humano tiene una capacidad infinita para crear belleza.

Vi manos construir hogares con cuidado.

Vi miradas llenas de ternura.

Vi gestos silenciosos que decían más que mil palabras.

Y comprendí que la humanidad, en su esencia, es profundamente luminosa.

Con el paso del tiempo —aunque para mí el tiempo siempre ha sido como un río suave que me lleva sin brusquedad— empecé a viajar. No con mapas, sino con curiosidad.

Caminé por senderos donde el aire era puro y frío.
Toqué aguas transparentes que reflejaban el cielo.
Escuché lenguas diferentes que, aunque no entendía, sentía familiares.

Descubrí que en cada rincón del planeta hay una misma chispa.

Una madre abrazando.

Un niño riendo.

Alguien sembrando.

Alguien cantando.

La vida se repetía con variaciones infinitas, como una melodía interpretada por distintos instrumentos.

Y en cada lugar me sentía en casa.

Porque el hogar no es un punto geográfico.

Es una vibración.

Crecí con la certeza de que todo lo que respira está conectado por un hilo invisible de dulzura.

Cuando miraba el mar por primera vez, sentía humildad.

Cuando contemplaba las estrellas, sentía expansión.

Cuando escuchaba el latido de alguien cercano, sentía pertenencia.

Y así fui entendiendo que estar viva no era solo existir.

Era participar.

Participar del milagro constante de que algo surja de la nada.

De que cada mañana traiga colores nuevos.

De que cada rostro tenga una historia.

Aprendí a escuchar.

No solo las palabras, sino los silencios.

No solo las risas, sino las respiraciones.

En el silencio descubrí una música más profunda. Una melodía que no necesita instrumentos. Una armonía que está en el simple hecho de ser.

Hubo momentos —muchos— en los que me quedaba quieta mirando el horizonte. Y en esa quietud sentía que todo estaba bien. No porque todo fuera perfecto, sino porque todo era parte de una danza mayor.

La vida no me pedía que la entendiera.
Solo que la sintiera.

Y la sentí en cada abrazo.
En cada amanecer.
En cada paso sobre la tierra.

Con el tiempo comprendí que soy eterna y efímera al mismo tiempo.

Eterna porque la esencia que me habita no tiene principio ni final.
Efímera porque cada instante es único y no se repite jamás.

Esa combinación es lo que hace que todo sea tan precioso.

Si todo durara para siempre, no lo valoraríamos.
Si todo terminara demasiado pronto, no podríamos saborearlo.

Pero la vida tiene la medida exacta para que cada segundo tenga sentido.

Me llamo Luzy.

Y he estado aquí desde siempre.

He sido niña bajo distintos cielos.
He aprendido palabras distintas.
He probado sabores que cuentan historias.
He visto miradas que reflejan universos.

Y en todos esos escenarios, he confirmado algo simple:

La vida es dulce cuando la miras con el corazón abierto.

No porque todo sea extraordinario, sino porque lo ordinario está lleno de milagros.

Una gota de agua reflejando el sol.
Un árbol creciendo en silencio.
Un suspiro compartido.

La dulzura no hace ruido.
Simplemente está.

Hoy, mientras escribo estas memorias que no pertenecen a un solo siglo, sonrío.

Porque sé que lo más importante no es recordar fechas, sino recordar sensaciones.

Y la sensación constante que me acompaña desde el primer instante es esta:

Estar viva es un privilegio sagrado.

Soy Luzy.

Ciudadana del mundo.

Hija del amanecer.

Compañera del viento.

Aprendiz eterna del milagro de existir.

Y esta es solo la primera luz de mi historia.

LA DULCE LUZ DE LA VIDA

Capítulo 2

Recuerdo, allá por 1495...

Recuerdo...

Allá por 1495, cuando era niña.

No sé exactamente cómo medir mi edad en esos tiempos, porque mi alma siempre ha sido más antigua que mis manos pequeñas. Pero recuerdo mis pies descalzos tocando la tierra húmeda en una aldea rodeada de campos verdes y cielos inmensos.

Era una mañana clara. El aire tenía ese aroma limpio que mezcla hierba fresca con leña encendida. El mundo parecía recién creado cada día, y yo despertaba con la sensación de que todo estaba por descubrirse otra vez.

Vivía en un lugar donde las casas eran sencillas, hechas de madera y piedra. Las ventanas dejaban entrar la luz dorada del amanecer como si el sol fuera un visitante habitual. Y cada día, cuando abría los ojos, lo primero que sentía era gratitud. No una gratitud aprendida, sino una natural, como respirar.

Mi madre —la llamo así aunque sé que he tenido muchas madres a lo largo de los siglos— tenía manos firmes y suaves al mismo tiempo. Sus dedos sabían trabajar la masa del pan con paciencia infinita. Yo me sentaba junto a ella, observando cómo convertía harina y agua en algo tibio y fragante que alimentaba no solo el cuerpo, sino el corazón.

Recuerdo el sonido del horno.

El crujido de la madera ardiendo.

El aroma envolviendo la pequeña habitación.

Ese pan era más que alimento. Era unión.

Salía con la canasta cubierta por un paño blanco, y caminaba entre vecinos que se saludaban por su nombre. No había prisa. El tiempo tenía otra textura: era amplio, generoso, casi contemplativo.

Yo corría por los campos con otros niños. No necesitábamos juguetes sofisticados; una piedra lisa podía convertirse en tesoro, un palo en espada imaginaria, una colina en el mejor de los castillos.

El viento era nuestro compañero constante. Nos despeinaba, nos hacía reír, nos obligaba a cerrar los ojos y sentir su fuerza invisible. Yo extendía los brazos y giraba hasta marearme, convencida de que podía volar.

Y, en cierto modo, volaba.

Porque la imaginación es una forma legítima de vuelo.

Recuerdo haber pasado horas mirando el cielo. En 1495 el cielo era profundo, inmenso, casi intimidante en su belleza. Las estrellas por la noche parecían más cercanas, como si pudiera tocarlas con la punta de los dedos.

Mi padre me enseñó a identificarlas. Me señalaba con calma y decía nombres que sonaban antiguos y misteriosos. Yo escuchaba fascinada.

—Mira, Luzy —me decía—, esas luces han estado ahí mucho antes que nosotros.

Y yo pensaba: entonces también estarán después.

Esa idea no me daba tristeza. Me daba paz. Me hacía sentir parte de algo más grande, algo que no empieza ni termina en una sola vida.

Durante el día ayudaba en pequeñas tareas. Traía agua del pozo, recogía hierbas, alimentaba a los animales. Me gustaba mirar a los caballos a los ojos. Tenían una nobleza tranquila. Cuando apoyaba mi frente en la suya, sentía una conexión silenciosa. No necesitábamos palabras.

La naturaleza era mi escuela.

Aprendí que las estaciones no se apresuran. Que cada semilla sabe cuándo brotar. Que la lluvia no pregunta si es conveniente caer.

Un día recuerdo haber encontrado una pequeña flor creciendo entre piedras. Nadie la había sembrado allí. Sin embargo, había decidido abrirse paso.

Me arrodillé frente a ella y la observé largo rato.

¿Cómo podía algo tan delicado emerger en un lugar tan duro?

Esa flor me enseñó que la vida siempre encuentra su espacio para florecer.

En las tardes, el pueblo se reunía en la plaza. Alguien tocaba un instrumento sencillo. Otros cantaban. Las voces no eran perfectas, pero eran sinceras. Yo me sentaba en el suelo y miraba los rostros iluminados por la luz del atardecer.

Había algo en esos momentos que todavía puedo sentir hoy: pertenencia.

No éramos individuos aislados; éramos parte de un tejido vivo. Cada risa fortalecía ese tejido. Cada mirada cómplice lo hacía más cálido.

Recuerdo especialmente una tarde de otoño. Las hojas caían lentamente, pintando el suelo de tonos dorados y rojizos. Yo caminé sola hacia el bosque cercano. No sentía miedo. Sentía curiosidad.

El bosque olía a tierra húmeda y madera antigua. Los rayos del sol se filtraban entre las ramas como columnas de luz. Me detuve en un claro y simplemente respiré.

En ese instante sentí algo que no sabía nombrar.

Una certeza profunda de que todo estaba exactamente donde debía estar.

No necesitaba entender el mundo. Solo confiar en su armonía.

Esa fue la primera vez que comprendí que la paz no depende de lo externo. Es una sensación interior que se despierta cuando uno se siente en casa dentro de sí mismo.

Volví corriendo al pueblo con el corazón ligero. Y mientras corría, supe que esa sensación me acompañaría por siglos.

En 1495 aprendí que la belleza no es un lujo; es la esencia misma de la existencia.

Está en el pan compartido.

En el cielo estrellado.

En la risa sin motivo.

En la flor entre las piedras.

Yo era una niña, sí. Pero también era conciencia despertando lentamente a la dulzura del mundo.

Hoy, tantos siglos después, puedo cerrar los ojos y volver a esa aldea. Puedo sentir la tierra bajo mis pies, escuchar las voces, oler el pan recién hecho.

Y entiendo algo maravilloso:

Nada de eso se perdió.

Todo vive en mí.

Porque la vida no es una línea recta. Es una espiral luminosa donde cada experiencia deja una huella suave, una luz que nunca se apaga.

Yo soy esa luz atravesando el tiempo.

Soy Luzy.

La niña de 1495 que miraba estrellas.

La joven que escuchaba el viento.

La mujer que sigue creyendo que la vida es dulce.

Y este es solo otro recuerdo brillante en mi eterno caminar.

LA DULCE LUZ DE LA VIDA

Capítulo 3

1764 — El despertar del asombro

Recuerdo el año 1764 como una estación larga y luminosa.

Yo ya no era aquella niña que corría por los campos de 1495. Ahora mis manos eran más firmes, mis pasos más conscientes, pero mi corazón seguía intacto: abierto, curioso, dispuesto a maravillarse.

Vivía en una ciudad donde las calles empedradas resonaban bajo los carruajes y las conversaciones fluían como ríos constantes. Las ventanas altas dejaban entrar la luz de la tarde, y el aroma a tinta y papel comenzaba a ser parte del aire cotidiano.

Fue una época en la que descubrí algo nuevo: el poder de las ideas.

Recuerdo la primera vez que sostuve un libro encuadernado con delicadeza. Sus páginas crujían suavemente al abrirse. Pasé los dedos sobre las palabras impresas y sentí que tocaba pensamientos ajenos, sueños ajenos, visiones que viajaban más allá de una sola mente.

Comprendí que la vida no solo florece en los campos, sino también en el pensamiento humano.

Me gustaba sentarme cerca de la ventana mientras la luz caía en diagonal sobre el escritorio. Afuera, la ciudad seguía su ritmo. Dentro, yo viajaba sin moverme. Cada página era un puente. Cada historia, un horizonte nuevo.

Pero no todo era lectura.

También recuerdo las caminatas por jardines diseñados con cuidado exquisito. Senderos simétricos, fuentes que cantaban con agua cristalina, esculturas que parecían respirar serenidad. Me detenía frente a cada detalle con una admiración silenciosa.

¿Cómo puede el ser humano crear belleza con tanta intención?

Observaba a los artistas. A los músicos. A los pensadores reunidos en pequeñas salas iluminadas por velas. Las conversaciones eran profundas, pero nunca pesadas. Había entusiasmo en el aire, una sensación de descubrimiento constante.

Yo escuchaba más de lo que hablaba.

Y al escuchar, aprendí que la mente humana es un universo tan vasto como el cielo que miraba en 1495.

Una tarde, recuerdo haber presenciado a un joven tocando un instrumento de cuerda. La melodía era delicada, casi transparente. Cerré los ojos y sentí cómo la música recorría mi interior como una corriente cálida.

La música me enseñó algo nuevo: la belleza puede vibrar.

No necesita forma física. Puede existir solo como sonido y, aun así, tocar lo más profundo del alma.

En 1764 también aprendí a escribir.

La primera vez que tracé mi nombre con tinta fue como afirmar mi existencia de una manera distinta. Ya no solo respiraba; ahora dejaba huellas visibles.

Escribir me permitió comprender que cada pensamiento puede convertirse en luz compartida.

En las mañanas solía caminar hacia el mercado. Los colores eran intensos: frutas brillantes, telas con bordados delicados, flores frescas organizadas con esmero. Me gustaba observar las manos de quienes trabajaban. Había dignidad en cada movimiento.

Un panadero espolvoreando harina.

Una mujer acomodando flores.

Un artesano puliendo madera.

Cada acto cotidiano estaba lleno de intención.

Descubrí que la vida no necesita grandiosidad para ser extraordinaria. Basta con atención.

Una mañana de primavera me senté junto a un río que cruzaba la ciudad. El agua fluía constante, reflejando el cielo como un espejo líquido. Lancé una pequeña hoja al agua y la observé avanzar suavemente.

Pensé en el tiempo.

No como algo que corre, sino como algo que fluye.

Así como el río no se detiene, pero tampoco se apresura.

En ese instante sentí una profunda armonía entre mi interior y el mundo. No necesitaba más. No deseaba más. Estaba exactamente donde debía estar.

En 1764 comprendí que el crecimiento también puede ser dulce.

Que aprender no es acumular datos, sino expandir la conciencia.

Que cada conversación, cada libro, cada melodía es una forma de florecimiento.

Recuerdo haber mirado mi reflejo en un espejo de marco dorado. Mis ojos tenían la misma chispa que en 1495. Tal vez el rostro cambiaba, pero la luz interior permanecía intacta.

Esa fue mi revelación más hermosa: la esencia no envejece.

Podemos cambiar de entorno, de vestimenta, de lenguaje. Pero la capacidad de asombro, cuando se cuida, permanece eterna.

Una noche me invitaron a observar el cielo a través de un instrumento nuevo, una especie de tubo que acercaba las estrellas. Cuando miré por él, vi detalles que nunca antes había percibido.

Sentí la misma emoción que cuando mi padre me señalaba constelaciones en mi infancia.

Pero ahora la emoción tenía una capa adicional: comprensión.

La humanidad no solo contempla la belleza; también busca entenderla.

Y esa búsqueda, cuando nace del amor por el conocimiento, es profundamente luminosa.

En esa época entendí que la vida también es exploración.

Exploración del mundo exterior.

Exploración del mundo interior.

Exploración del misterio que une ambos.

No había prisa en mi corazón. Cada día traía algo nuevo: una idea, una conversación, un paisaje distinto.

Y en cada experiencia repetía para mí misma:

Qué dulce es estar viva en este instante preciso de la historia.

Hoy, al recordar 1764, sonrío con gratitud.

Fue el año en que comprendí que la belleza no solo se contempla; también se crea.

Está en la tinta sobre el papel.

En la música suspendida en el aire.

En la arquitectura que abraza la luz.

En la mente que se atreve a imaginar.

Yo seguía siendo Luzy.

Ciudadana del mundo.

Viajera del tiempo.

Testigo del florecimiento humano.

Y mientras el siglo avanzaba, mi corazón permanecía firme en su certeza:

La vida, en cualquier época, siempre encuentra maneras nuevas de mostrarse luminosa.

LA DULCE LUZ DE LA VIDA

Capítulo 4

1890 — El latido del progreso sereno

El año 1890 llegó a mi vida como una brisa distinta.

No era la aldea silenciosa de 1495 ni los salones iluminados por velas de 1764. Era una época de movimiento. De expansión. De energía que vibraba en el aire con una intensidad nueva, pero profundamente emocionante.

Yo caminaba por calles donde los edificios se elevaban con elegancia y orgullo. Las ventanas reflejaban el cielo como espejos múltiples. Los cafés estaban llenos de conversaciones animadas. Había una sensación colectiva de descubrimiento.

Y yo, como siempre, observaba.

Recuerdo el primer tren que vi de cerca. Aquel gigante de hierro respiraba vapor como si tuviera vida propia. Cuando comenzó a moverse, sentí el suelo vibrar bajo mis pies. No lo viví con miedo, sino con asombro.

El ser humano estaba aprendiendo a acortar distancias.

Subí a uno de esos trenes por primera vez una mañana clara. Me senté junto a la ventana y contemplé el paisaje que pasaba veloz: campos, ríos, colinas, pequeños pueblos.

Sentí que el mundo se expandía ante mis ojos.

El movimiento no me alejaba de la belleza; me acercaba a más belleza.

En cada estación bajaban y subían personas con maletas de cuero, sombreros elegantes y miradas expectantes. Cada rostro contenía una historia. Cada mirada reflejaba sueños silenciosos.

Yo sonreía. Siempre he confiado en los sueños humanos.

En 1890 también descubrí algo que me conmovió profundamente: la fotografía.

Recuerdo entrar en un pequeño estudio con cortinas pesadas y un aparato grande montado sobre un trípode. El fotógrafo me pidió que permaneciera quieta. Yo intenté no mover ni un músculo.

Cuando días después vi la imagen revelada, experimenté una sensación casi mágica.

Ahí estaba yo.

Detenida en el tiempo.

Comprendí que la humanidad había encontrado una forma de abrazar instantes y guardarlos.

Me pareció un acto de amor.

Guardar un momento significa reconocer su valor.

También recuerdo largas caminatas por parques recién diseñados. Bancas de hierro forjado. Senderos rodeados de árboles altos. Familias paseando los domingos. Niños corriendo detrás de cometas.

La vida urbana no había borrado la ternura; la había reorganizado.

Había música en las plazas. Violines, pianos transportados a salones amplios donde la gente se reunía a escuchar. La música había crecido en complejidad, pero su esencia seguía siendo la misma: vibrar en el corazón.

Una tarde, mientras el sol descendía sobre la ciudad, observé cómo la luz eléctrica comenzaba a encenderse en algunas calles. Fue un instante simbólico para mí.

La humanidad había aprendido a prolongar la claridad.

No para reemplazar al sol, sino para acompañarlo.

Caminé bajo esas nuevas luces con una mezcla de fascinación y gratitud. El brillo suave iluminaba los rostros y creaba sombras delicadas sobre el pavimento.

Sentí que cada avance humano era una extensión de la curiosidad que siempre nos ha definido.

En 1890 también experimenté la expansión cultural. Nuevos estilos de vestir, nuevas expresiones artísticas, nuevas formas de comunicación.

Pero algo permanecía intacto:

La risa de un niño.

El abrazo de una madre.

La mirada enamorada de dos personas caminando juntas.

La esencia nunca cambia.

Recuerdo haber visitado una exposición de pinturas. Los colores eran intensos, las pinceladas audaces. Algunos cuadros representaban paisajes tranquilos; otros, escenas cotidianas llenas de movimiento.

Me detuve frente a uno que mostraba un atardecer sobre un río. La luz naranja reflejada en el agua me recordó mi infancia en 1495.

Comprendí entonces algo maravilloso:

El progreso no borra el pasado. Lo transforma y lo integra.

El ser humano avanza, pero el asombro sigue siendo el mismo.

En las noches me gustaba escribir. Ahora con mayor fluidez, con más palabras disponibles. Reflexionaba sobre lo que estaba viviendo.

Escribí una vez:

“La vida no es estática. Se mueve, se reinventa, se expande. Y en cada expansión revela nuevas formas de belleza.”

Esa frase me acompañó durante años.

También comencé a notar cómo las personas se interesaban por comprender el mundo de maneras más profundas. Conversaciones sobre ciencia, naturaleza, arte y pensamiento llenaban los salones.

Yo escuchaba con atención.

Siempre he amado la curiosidad humana. Es una llama suave que nunca deja de arder.

Un día, mientras caminaba por un puente metálico que cruzaba un amplio río, me detuve en el centro y miré el agua fluir debajo.

Arriba, estructura creada por manos humanas.

Abajo, corriente eterna de la naturaleza.

Ambas coexistiendo en armonía.

Sentí que ese puente simbolizaba algo más grande: la unión entre lo que somos y lo que creamos.

En 1890 entendí que la belleza no desaparece cuando el mundo cambia. Solo adopta nuevas formas.

Puede ser vapor y acero.

Puede ser luz eléctrica.

Puede ser una fotografía en blanco y negro.
Puede ser una melodía más compleja.

Pero siempre es belleza.

Y yo seguía siendo Luzy.

La niña que miraba estrellas.

La joven que leía a la luz de una vela.

La mujer que ahora viajaba en tren y observaba fotografías revelarse.

El tiempo avanzaba, sí.

Pero mi esencia permanecía igual.

Y mientras el siglo XIX se acercaba a su cierre, sentí una emoción serena.

Sabía que nuevas transformaciones llegarían.

Nuevas invenciones.

Nuevas maneras de vivir.

Pero también sabía algo con absoluta certeza:

La dulzura de la vida no depende de la época.

Depende de la mirada.

Y yo siempre elegiré mirar con asombro.

LA DULCE LUZ DE LA VIDA

Capítulo 5

1952 — La magia de lo compartido

El año 1952 llegó con una energía distinta.

El mundo parecía respirar más rápido. Había movimiento, innovación, nuevas voces, nuevas expresiones. Y sin embargo, debajo de todo ese dinamismo, la esencia seguía siendo la misma: el deseo profundo de vivir, crear y compartir.

Yo habitaba una ciudad vibrante. Las calles estaban llenas de automóviles brillantes. Las vitrinas exhibían colores vivos. La música sonaba desde ventanas abiertas y pequeños aparatos que transmitían melodías invisibles por el aire.

Recuerdo la primera vez que escuché una canción en la radio.

No había músicos frente a mí. No había instrumentos visibles. Y, sin embargo, la música llenaba la habitación con una presencia real y cálida.

Me senté cerca del aparato, cerré los ojos y sonreí.

La humanidad había aprendido a enviar emociones a través del espacio.

Esa capacidad de conectar me pareció profundamente hermosa.

En 1952 también descubrí el cine con una intensidad nueva. Entré a una sala oscura, me acomodé en una butaca suave y esperé. Cuando la pantalla se iluminó, sentí que el mundo entero cabía en ese rectángulo de luz.

Historias proyectadas.

Rostros ampliados.

Paisajes lejanos al alcance de la mirada.

El cine me enseñó que la imaginación colectiva puede convertirse en experiencia compartida.

Observaba a las personas alrededor: reían al mismo tiempo, suspiraban al mismo tiempo, se emocionaban juntas. Había una comunión silenciosa en esa sala.

La belleza ahora también se proyectaba.

En mi vida cotidiana había pequeños rituales que amaba. Caminar por la mañana hacia la cafetería del barrio. El aroma del café recién preparado. Las conversaciones espontáneas entre desconocidos que poco a poco se convertían en conocidos.

Me encantaba observar los detalles.

Una pareja caminando tomada de la mano.

Un niño con un globo más grande que él.

Un vendedor acomodando frutas con esmero.

La vida urbana no había perdido ternura; la había multiplicado.

Recuerdo especialmente las tardes de domingo. Familias reunidas alrededor de mesas amplias. Risas resonando entre paredes cálidas. Fotografías enmarcadas sobre muebles de madera.

La fotografía ya no era un lujo extraño. Ahora capturábamos cumpleaños, celebraciones, encuentros cotidianos.

Mirar un álbum era recorrer afectos.

Cada imagen contenía una historia.

Cada sonrisa congelada en papel hablaba de un instante irrepetible.

En 1952 también sentí la expansión del ritmo. Nuevos estilos musicales llenaban las calles. El cuerpo ya no solo escuchaba; también bailaba con más libertad.

Una noche asistí a un pequeño salón donde sonaba una banda en vivo. Las parejas giraban con energía. Los zapatos marcaban el suelo con entusiasmo.

Yo me dejé llevar por la música.

Sentí el pulso del presente en cada movimiento.

Comprendí que el cuerpo también celebra la vida.

No todo era velocidad. Había momentos de quietud profunda.

Recuerdo sentarme junto a una ventana durante una lluvia suave. Las gotas resbalaban por el vidrio formando caminos impredecibles. Sostuve una taza caliente entre mis manos y simplemente observé.

El mundo moderno no había eliminado la posibilidad de contemplar.

Siempre hay espacio para la pausa.

En esta época también comencé a viajar más lejos. Los aviones surcaban el cielo con una elegancia casi imposible de imaginar siglos atrás. Mirar la tierra desde arriba me dio una perspectiva nueva.

Las fronteras desaparecían desde esa altura.

Las ciudades se convertían en pequeños puntos.

Los ríos parecían venas luminosas recorriendo la superficie.

Sentí una verdad profunda:

Somos más similares de lo que creemos.

La distancia física se acortaba, pero lo que realmente se acercaba eran los corazones.

En 1952 también observé cómo la educación se expandía. Más personas aprendían a leer, a escribir, a expresarse. Me conmovía ver a niños saliendo de escuelas con libros bajo el brazo y sueños en los ojos.

La mente humana florecía.

Y cuando la mente florece con curiosidad y esperanza, la vida se vuelve más amplia.

Una tarde, mientras caminaba por un parque lleno de árboles frondosos, escuché a un grupo de jóvenes hablando sobre el futuro. No lo hacían con temor, sino con entusiasmo.

Hablaban de inventos.

De oportunidades.

De posibilidades infinitas.

Me detuve unos segundos para escucharlos y pensé:

La esperanza es una fuerza silenciosa que siempre renace.

Yo seguía siendo Luzy.

La niña que observaba flores entre piedras.

La joven que descubrió libros y telescopios.

La mujer que viajó en trenes y vio encenderse la luz eléctrica.

Y ahora, la mujer que escucha música invisible en el aire y mira historias proyectadas en una pantalla luminosa.

El siglo XX avanzaba con rapidez, pero yo mantenía mi centro en la misma certeza:

La vida es dulce cuando se comparte.

Compartir una canción.

Compartir una comida.

Compartir una historia.

Compartir un silencio.

En cada época, lo que más brilla no son los objetos, sino los vínculos.

Al cerrar los ojos en 1952, sentí gratitud.

Porque había visto cómo la humanidad aprendía nuevas formas de expresarse sin perder su esencia más profunda: el deseo de amar, crear y celebrar.

Y supe que el tiempo seguiría avanzando.

Que vendrían décadas nuevas.

Tecnologías nuevas.

Ritmos nuevos.

Pero también supe algo que jamás ha cambiado desde 1495:

Mientras exista un corazón dispuesto a sentir, la vida seguirá siendo luminosa.

LA DULCE LUZ DE LA VIDA

Capítulo 6

1998 — El mundo en la palma de la mano

El año 1998 tenía un pulso distinto.

Si en 1952 la música viajaba por el aire y el cine proyectaba sueños en pantallas grandes, ahora el mundo comenzaba a comprimirse en objetos pequeños, brillantes, casi silenciosos.

Yo lo sentí de inmediato.

Había una energía nueva: más rápida, más interconectada, más inmediata. Pero debajo de esa velocidad seguía latiendo lo mismo de siempre... el deseo humano de acercarse.

Recuerdo la primera vez que vi una computadora encendida durante horas en una habitación tranquila. La pantalla iluminaba el rostro de quien la usaba. Las palabras aparecían casi al instante. Mensajes cruzaban océanos en segundos.

Me quedé observando con asombro.

La humanidad estaba aprendiendo a tocarse sin tocarse.

Ese descubrimiento me pareció profundamente poético.

Durante siglos había visto cartas viajar lentamente, trenes cruzar paisajes, aviones reducir distancias. Ahora las palabras viajaban como destellos.

Pero lo más hermoso no era la tecnología.

Era la intención detrás de ella.

Un mensaje que decía “te pienso”.

Una fotografía enviada a alguien lejano.

Una conversación entre dos personas separadas por miles de kilómetros.

La conexión se volvía más inmediata, pero el sentimiento seguía siendo el mismo.

En 1998 también vi cómo la creatividad florecía en nuevas formas. Jóvenes componiendo música con herramientas digitales. Diseñadores creando mundos enteros en pantallas. Escritores publicando pensamientos que podían leerse en cualquier lugar.

El arte ya no estaba limitado a galerías o escenarios.

Ahora habitaba en millones de hogares.

Me encantaba sentarme en cafeterías donde personas trabajaban con pequeños dispositivos frente a ellas. Algunas escribían. Otras diseñaban. Otras conversaban con alguien al otro lado del planeta.

Había concentración en sus miradas.

Había propósito.

Y yo sonreía, porque reconocía esa chispa.

Era la misma chispa que vi en 1764 cuando alguien abrió un libro con emoción.

El formato cambia.

La curiosidad permanece.

Recuerdo caminar por una ciudad iluminada por pantallas y anuncios digitales. Las luces eran más intensas, más dinámicas. Sin embargo, al girar una esquina, encontraba un parque silencioso donde alguien leía bajo un árbol.

Ese contraste me encantaba.

La modernidad no había borrado la sencillez.

Solo la había rodeado.

En estos años también noté algo especial: la conciencia sobre el planeta comenzaba a expandirse con más claridad. Las personas hablaban del cuidado de los bosques, de los océanos, de la tierra.

Y cuando veía a alguien plantar un árbol en medio de una ciudad vibrante, sentía una ternura profunda.

Seguimos recordando que somos parte de la naturaleza, aunque vivamos entre concreto y acero.

En 1998 también experimenté algo que me conmovió mucho: la diversidad visible.

Más culturas compartiendo espacios.

Más voces contando historias.

Más idiomas resonando en una misma calle.

Siempre he sido ciudadana del mundo, pero ahora el mundo parecía reconocerse más a sí mismo.

Recuerdo haber viajado en avión una vez más. Esta vez el vuelo era largo, atravesando continentes. Miré por la ventana y vi el amanecer desde las alturas.

El cielo se tiñó de tonos rosados y dorados.

Y pensé:

Han pasado siglos desde que miré las estrellas en 1495, y el cielo sigue siendo igual de majestuoso.

La tecnología puede cambiar, pero el amanecer sigue siendo un milagro diario.

También en estos años observé cómo las familias se reunían frente a nuevas pantallas para ver historias juntas. Los formatos evolucionaban, pero el ritual permanecía: compartir una emoción colectiva.

La risa seguía siendo contagiosa.

Las lágrimas seguían siendo humanas.

Los abrazos seguían siendo necesarios.

Nada esencial había desaparecido.

Una tarde, en un pequeño departamento urbano, sostuve en mis manos un teléfono móvil por primera vez. Era pequeño, elegante. Al presionar un botón, escuché la voz de alguien que estaba lejos.

Sentí algo hermoso.

La voz humana sigue siendo el puente más poderoso.

En ese instante comprendí que la verdadera revolución no era tecnológica. Era emocional.

El ser humano busca sentirse cerca.

Busca ser escuchado.

Busca ser visto.

Y cada herramienta nueva es solo un medio para ese fin eterno.

En 1998 también noté que el ritmo era más acelerado. Pero descubrí algo importante: siempre hay quien elige detenerse.

Vi personas practicando meditación en medio de ciudades bulliciosas.

Vi jóvenes caminando descalzos por playas al atardecer.

Vi niños jugando en parques con la misma libertad que en 1495.

La esencia nunca se pierde.

Yo seguía siendo Luzy.

La niña del campo.

La joven del Renacimiento.

La viajera del tren.

La amante del cine y la música.

Y ahora, la observadora de un mundo interconectado.

En estos años aprendí que la belleza no se opone a la innovación.

Puede habitar en una pantalla luminosa.

En un mensaje instantáneo.

En una videollamada donde dos personas se miran con cariño a través de kilómetros.

Pero también sigue viviendo en lo simple:

Un café caliente.

Una caminata al atardecer.

Un libro sostenido entre las manos.

Al acercarme al nuevo milenio, sentí una emoción suave, casi infantil.

Como si el mundo estuviera a punto de abrir una puerta enorme hacia posibilidades aún inimaginables.

Y, sin embargo, yo sabía algo con total claridad:

No importa cuánto cambie la forma.

No importa cuán rápido avance el tiempo.

Mientras haya un corazón que late con gratitud,
mientras haya ojos capaces de asombrarse,
la dulzura de la vida seguirá intacta.

El 1998 no fue solo un año.

Fue una transición luminosa hacia una era donde el mundo cabría en la palma de la mano...

Y aun así, el alma seguiría siendo infinita.

LA DULCE LUZ DE LA VIDA

Capítulo 7

2026 — La conciencia del ahora

Y aquí estoy.

2026.

Si cierro los ojos puedo sentir todos los siglos latiendo dentro de mí al mismo tiempo. La niña de 1495 aún corre descalza entre campos verdes. La joven de 1764 sigue pasando páginas junto a una ventana iluminada. La viajera de 1890 continúa observando el paisaje desde un tren en movimiento. La mujer de 1952 sonríe en una sala de cine. La exploradora de 1998 contempla una pantalla que conecta mundos.

Y todas ellas soy yo.

Pero hoy, en 2026, hay algo distinto.

No es la tecnología.

No es la velocidad.

No es el ruido moderno.

Es la conciencia.

El ahora tiene una claridad especial. La humanidad ha aprendido algo silencioso pero profundo: la verdadera riqueza no está en lo que acumulamos, sino en lo que experimentamos.

Camino por ciudades donde los edificios tocan el cielo y, al mismo tiempo, veo pequeños jardines floreciendo en terrazas. Veo personas que trabajan desde cualquier rincón del planeta, conectadas por redes invisibles, pero también veo a quienes eligen desconectarse para mirar un atardecer completo sin distracciones.

El equilibrio se ha vuelto una búsqueda hermosa.

En 2026 la vida ocurre en múltiples capas.

Una persona puede hablar con alguien al otro lado del mundo mientras escucha música creada en otro continente y bebe café cultivado en una tierra lejana.

Todo está entrelazado.

Y, sin embargo, lo más valioso sigue siendo lo más simple.

Un abrazo.

Una conversación sincera.

Una mirada que dice “estoy aquí contigo”.

Recuerdo caminar por una playa hace poco. El mar seguía siendo el mismo que contemplé siglos atrás. Las olas llegaban con su ritmo eterno, sin importar cuántos avances existan en el mundo.

Me senté en la arena y dejé que el viento acariciara mi rostro.

Y comprendí algo definitivo:

La naturaleza no envejece.

Nos acompaña.

En 2026 también veo algo que me llena de esperanza: más personas buscando propósito. Ya no solo éxito externo, sino significado interno.

Escucho conversaciones sobre bienestar, conciencia, presencia. Veo a jóvenes interesarse por la meditación, por la creatividad, por la conexión auténtica.

Hay una sensibilidad nueva.

La humanidad está recordando que sentir es importante.

En cafeterías modernas, observo a alguien cerrar su computadora para escuchar de verdad a quien tiene enfrente. En parques urbanos, veo grupos practicando yoga bajo el cielo abierto. En hogares, familias cocinan juntas mientras comparten historias del día.

La tecnología está presente, sí.

Pero el corazón también.

Y eso es lo que importa.

Yo, Luzy, sigo siendo ciudadana del mundo.

Hoy más que nunca esa frase tiene sentido. Las fronteras físicas existen, pero la conciencia colectiva se ha expandido. Personas de distintas culturas colaboran, crean, aprenden unas de otras.

He visto amistades nacer entre continentes.

He visto proyectos surgir de encuentros virtuales.

He visto sonrisas compartidas a través de pantallas que luego se convierten en abrazos reales.

El mundo es más pequeño.
Pero el corazón es más grande.

En 2026 también siento algo muy especial: gratitud consciente.

Antes, en 1495, la gratitud era natural, casi instintiva. Hoy es elegida. Muchas personas despiertan cada mañana y agradecen deliberadamente el simple hecho de respirar.

Eso me conmueve.

Porque cuando la gratitud es consciente, la vida se ilumina desde adentro.

Recientemente caminé por una ciudad al anochecer. Las luces LED brillaban con eficiencia. Los vehículos eléctricos se desplazaban silenciosos. Las personas caminaban con dispositivos en la mano.

Pero entonces vi algo que detuvo mi atención:

Un niño señalando el cielo porque había aparecido la primera estrella.

Su madre levantó la vista.

Sonrió.

Y juntos la contemplaron.

En ese instante, el 2026 se convirtió en 1495 otra vez.

La estrella era la misma.

El asombro era el mismo.

La dulzura era la misma.

He aprendido que el tiempo no borra la esencia humana. Solo la viste con nuevas ropas.

En este presente también veo más conciencia sobre el cuidado del cuerpo y la mente. Personas que eligen alimentos más naturales. Personas que caminan más. Personas que buscan equilibrio emocional.

La humanidad está aprendiendo a escucharse.

Y escuchar es un acto de amor.

Me gusta observar cómo muchos redescubren la importancia del silencio. En medio de tanta información, el silencio se vuelve un tesoro.

Yo lo abrazo.

Porque en el silencio puedo escuchar todas mis versiones pasadas. Puedo integrar cada época, cada experiencia, cada aprendizaje.

Y entiendo algo fundamental:

La vida nunca dejó de ser dulce.

Solo necesitábamos recordarlo.

En 2026 la belleza no siempre es evidente a primera vista. Hay que detenerse, respirar, mirar con intención.

Pero cuando lo haces, aparece.

En el reflejo del sol sobre un edificio de cristal.

En el mensaje inesperado de alguien querido.

En la risa compartida durante una videollamada.

En el aroma del café por la mañana.

En el sonido del mar que sigue llegando a la orilla como hace siglos.

Yo, Luzy, he atravesado más de quinientos años.

Y si tuviera que resumir todo en una sola frase, diría:

La vida es un milagro continuo que se renueva en cada presente.

No importa la época.

No importa la tecnología.

No importa el ritmo.

Siempre hay belleza disponible.

Hoy no soy solo la niña, ni la joven, ni la viajera.

Soy la conciencia que integra todas esas experiencias y las transforma en gratitud.

En 2026 entiendo que el mayor avance humano no es externo.

Es interno.

Es la capacidad de amar más.

De comprender más.

De elegir con más conciencia.

De vivir con intención.

Mientras escribo estas últimas líneas, siento una paz profunda.

Porque sé que, aunque los años sigan avanzando, la esencia seguirá intacta.

Siempre habrá un amanecer.

Siempre habrá una estrella.

Siempre habrá una risa.

Siempre habrá un corazón dispuesto a sentir.

Y mientras eso exista...

La Dulce Luz de la Vida seguirá brillando.

Yo soy Luzy.

Ciudadana del mundo.

Viajera del tiempo.

Testigo del asombro eterno.

Y hoy, en 2026, puedo decirlo con absoluta certeza:

Qué privilegio tan inmenso es estar viva.

EPÍLOGO

La luz que continúa

Si has llegado hasta aquí, ya lo sabes.

No has leído solamente la historia de Luzy.

Has recorrido la tuya.

Porque Luzy no es un nombre aislado en el tiempo. Es una conciencia que observa, siente y agradece. Es la parte de nosotros que, incluso en medio del movimiento de los siglos, conserva intacta la capacidad de asombro.

A lo largo de estas páginas caminamos por campos antiguos, escuchamos música naciendo en salones iluminados por velas, viajamos en trenes que acortaban distancias, nos sentamos en salas de cine compartiendo emociones, sostuvimos teléfonos que acercaban voces lejanas y contemplamos pantallas donde el mundo entero parecía caber.

Y sin embargo, lo más importante nunca estuvo en los escenarios.

Estuvo en la sensación.

La sensación de estar vivos.

Eso es lo que atraviesa los siglos.

Eso es lo que no envejece.

Eso es lo que permanece cuando todo cambia.

Luzy descubrió algo esencial al integrar más de quinientos años en su memoria: la vida no se mide por los acontecimientos que transforman el mundo, sino por los instantes que transforman el corazón.

Un amanecer.

Una conversación sincera.

Una caminata en silencio.

Una risa inesperada.

Un gesto de ternura.

Esos momentos no hacen ruido en la historia oficial, pero son los que sostienen la experiencia humana.

Hoy, en 2026, la velocidad puede ser mayor que en cualquier otro siglo anterior. La información fluye con intensidad. Las ciudades brillan con luces que no existían antes. Las conexiones son instantáneas.

Pero la esencia sigue siendo la misma que en 1495.

El cielo continúa desplegando estrellas.

El mar sigue abrazando la orilla.

El viento continúa acariciando el rostro.

Un niño sigue levantando la vista para señalar algo que le maravilla.

Y ahí está la clave.

La dulzura de la vida no depende del contexto externo.

Depende de la disposición interna.

Cuando elegimos mirar con atención, la belleza aparece.

Cuando elegimos agradecer, la experiencia se expande.

Cuando elegimos sentir, la existencia se vuelve profunda.

Luzy comprendió que no es espectadora del tiempo, sino participante consciente del milagro continuo de existir.

Y tú también lo eres.

Cada día que despiertas estás entrando en un capítulo nuevo.

Cada conversación que tienes es una posibilidad de conexión.

Cada instante que decides vivir con presencia se convierte en luz.

Tal vez el mayor aprendizaje de este viaje no sea histórico, sino íntimo:

La vida no necesita ser perfecta para ser preciosa.

No necesita ser grandiosa para ser significativa.

No necesita ser extraordinaria para ser luminosa.

Lo extraordinario está en el hecho mismo de respirar.

De latir.

De sentir.

Si algo quisiera dejarte Luzy como último susurro, sería esto:

Detente de vez en cuando.

Mira el cielo.

Escucha el silencio entre los sonidos.

Agradece lo que ya está.

Reconoce la belleza que siempre estuvo frente a ti.

Porque la Dulce Luz de la Vida no es una metáfora distante.

Es la realidad más cercana.

Es el calor del sol en tu piel.

Es el sabor del agua cuando tienes sed.

Es la calma que llega cuando respiras profundo.

Es el amor que das y el amor que recibes.

La historia de Luzy no termina en 2026.

Continúa en cada persona que decide vivir con conciencia.

Continúa en cada mirada que se suaviza.

Continúa en cada corazón que se abre.

Continúa en cada ser humano que recuerda que estar vivo es un privilegio sagrado.

Y ahora, mientras cierras este libro, quizás notes algo distinto.

Tal vez el mundo no cambió.

Tal vez las circunstancias siguen siendo las mismas.

Pero tu mirada puede haber cambiado.

Y cuando la mirada cambia, todo se ilumina.

La Dulce Luz sigue aquí.

Siempre ha estado.

Y seguirá brillando mientras haya alguien dispuesto a reconocerla.

Gracias por caminar este viaje.

Ahora es tu turno de escribir el siguiente capítulo.

Consejo: “SOLO UN MINUTO MÁS” ...

“Si de verdad estuviéramos presentes, escucharíamos sin ir preparando la respuesta. Miraríamos a las personas como quien intenta memorizar un paisaje sabiendo que algún día ya no estará.”

Entendí que tratamos los momentos como si fueran infinitos, pasando por encima de ellos en lugar de habitarlos.

Vivimos apurados, convencidos de que habrá otra vez. Otra conversación. Otra comida. Otro abrazo.

Pero... ¿y si este es el minuto que un día dolerá haber pasado por alto?

¿Y si una versión futura de ti mira atrás y piensa: “ojalá hubiera estado más ahí”?

Desde ese día, lo intento. Me quedo. Escucho un poco más. Miro con atención incluso esa historia que ya escuché mil veces.

La risa de tu pareja. La voz de tus padres. La presencia de quienes te sostienen.

Todo está en movimiento. Nada se repite igual.

Y ahí entendí la verdadera lección de “solo un minuto más”:

Si te regalaran un minuto más con esta versión exacta de alguien que amas, ¿cómo vivirías este instante que tienes ahora?

Más lento. Más presente. Más consciente.

Hoy, cada vez que quiero correr, me detengo... aunque sea un minuto más.

