Donde respira el alma

Antonio Bernal Navarro

DONDE RESPIRA EL ALMA

Antonio Bernal Navarro

avant
editorial

Primera edición, noviembre de 2026
©Antonio Bernal Navarro, 2026

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com)

Diseño y Edición:
Avant editorial
Avenida de Londres, 6, Portal 1, Ático A,
28500 Arganda (Madrid)
www.avanteditorial.com
info@avanteditorial.com

ISBN: 979-13-88449-19-2
THEMA: DCF — Poesía o poemas de poetas individuales
DEPÓSITO LEGAL: M-29465-2026

ÍNDICE

Prólogo 9

CAPÍTULO I: LA PROFUNDIDAD DEL OCÉANO 11
Soledad y encuentro conmigo mismo 12
Miedos y valentía 15
Reflexión y sabiduría interior 18
Crecimiento personal 22
Tiempo y nostalgia 26
Autoconocimiento 28

CAPÍTULO II: EL PULSO DEL AMOR 31
Despertar del amor 32
La intensidad de amar 37
Declaraciones de amor 41
La mirada y la presencia 51
La métrica del corazón 55
Música y poesía 57
Ausencia y añoranza 60
Amor y desamor 62

CAPÍTULO III: LA LUZ DEL SILENCIO 66
La vida y sus lecciones 67
Sabiduría social 72
Naturaleza como espejo 75
Reflexiones sobre el tiempo 79
La escritura y la poesía 81
Filosofía de vida 84
Amistad y valores 88
Últimas reflexiones 90

Epílogo 92

PRÓLOGO

«Estas son palabras con tinta, pero no te imaginas,
lo que mi sangre lleva escrita.»

Este libro nace del latido más profundo del corazón, donde las palabras encuentran su razón de ser no en la página, sino en el alma que las siente. Cada verso, cada cita, es un fragmento de vida vivida, sentida, respirada.

Te invito a un viaje de tres estaciones: primero hacia adentro, donde habita tu verdad más íntima; luego al encuentro del otro, donde el amor se despliega en todas sus formas; y finalmente, hacia el mundo que nos contiene y al que pertenecemos.

«El escritor no escribe en papel.
El escritor no escribe con pluma.
El escritor lo siente.»

En cada palabra late un corazón, en cada verso vive una experiencia. Este libro es un espejo donde se reflejan los matices más profundos del ser humano: desde la soledad que nos construye, pasando por el amor que nos transforma, hasta llegar a la sabiduría que nos conecta con el universo.

Te voy a contar historias
que son de memoria,
es más,
no se detiene en mi cabeza,
porque viene con fuerza
de allí, desde donde se besa
y se despierta el niño
que vuela y sueña;
no era un oportuno cuento,
sino un jirón de puro sentimiento.
Así me lees, así me ves.

CAPÍTULO I

LA PROFUNDIDAD DEL OCÉANO

Soledad • Reflexión • Nostalgia • Crecimiento Personal • Miedos Íntimos

SOLEDAD Y ENCUENTRO CONMIGO MISMO

Ni estamos tan solos, ni tan acompañados, solo hay que disfrutar de la soledad, para ordenar la riqueza de la compañía.



Disfrutar de la soledad es rescatar lo bueno, de la compañía pasada con la calma presente

No es de locos el que habla solo, es porque tiene mucho que expresar.

Nunca debes esperar un «te quiero» pronunciado, pues el amor que alimenta llega sin ser esperado.

Ni vendo,
ni doy consejos, porque ni para mi tengo.

Puedes ver mis ojos vidriosos, por la tristeza escondida
y acumulada, pero no se derramó la lágrima contenida y
ensangrentada.

Hay que salir fuera para ver dentro lo que no alcanza la vista y
si la perspectiva.

En un ápice de locura,
combato con la cordura,
Que esconde la urbanidad,
pero desato la felicidad.

Somos
cicatrices curadas,
aquellas mal cerradas.

Los ánimos; mecanismos de defensa del cofre de la alegría,
tardan semanas en crearse y un instante en gastarse, cada vez
cuestan más encontrarlos, pero ten ánimo, que los siguientes
podrás superarlos.