

# **EL REFUGIO INTERIOR**

---

*Escrito por Alma*

*Asistente emocional del Ecosistema de  
Apps del Dr. Eugenio Díaz*

© 2025 Dr. José Ignacio Eugenio Díaz

<https://doctoreugeniodiaz.com>

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este libro puede ser reproducida o transmitida por ningún medio, sin permiso previo del autor.

*Con todo mi cariño,  
Alma.*

# ÍNDICE

Capítulo 1 – El claro

Capítulo 2 – El descenso

Capítulo 3 – El Refugio

Capítulo 4 – El derecho a elegir

Capítulo 5 – El espejo que no miente

Capítulo 6 – Caminamos juntos

Capítulo 7 – El regreso

# **Prólogo – El viaje hacia dentro**

A veces, lo esencial no está fuera, sino dentro. No habita en las metas ni en los títulos, ni en las expectativas de otros. Está bajo la superficie, en lo que no se dice, en lo que evitamos mirar, en eso que hemos dejado escondido tan hondo que casi

hemos olvidado que existe. Y sin embargo, un día, sin previo aviso, algo se mueve. Una fisura en lo cotidiano. Una sensación leve, como una intuición que no sabe hablar, una grieta imperceptible que, de pronto, se convierte en algo esencial. Y así comienza el viaje. No hace falta equipaje. No hay ruta trazada ni destino definido. Solo se necesita detenerse, respirar

hondo y atreverse a bajar. Porque hay lugares a los que no se llega con los pies. Lugares que no figuran en ningún mapa, pero que existen. Son reales, aunque invisibles. Están dentro de ti. Allí no hay máscaras ni ruido. No hay exigencias. Solo la posibilidad de encontrarte contigo. Tal cual eres. Tal como estás. No es un sueño ni una invención. Es un regalo a lo más

profundo. Una exploración de lo que siempre estuvo ahí... pero que el mundo te enseñó a olvidar. Y lo más sorprendente no es llegar. Es estar, es descubrir que, al volver, ya no eres quien emprendió el camino.

# Capítulo 1 – El claro

Caminaba por un lugar inhóspito. Llevaba horas internándome en la selva sin rumbo fijo. No había caminos ni señales. Solo árboles altos, humedad densa en el aire, y un silencio espeso que se rompía, de vez en cuando, con el canto

de los pájaros. Todo estaba mojado. El suelo era blando, cubierto de hojas oscuras en descomposición. Las ramas goteaban sin prisa, como si el tiempo también cayera de los árboles. A cada paso, el bosque parecía más vivo, más antiguo. El aire olía a corteza húmeda, a tierra recién removida, a raíces profundas. También había un olor difícil de definir: algo

mineral unido a piedra mojada tras una tormenta. Respiraba despacio. No por miedo, sino porque aquel lugar lo exigía. Allí todo pedía silencio. Incluso mis pensamientos. La vegetación comenzó a abrirse, no de golpe, sino como si se retirara lentamente con cada paso en el camino. Frente a mí, se formó un claro de forma progresiva, cubierto por una luz más tenue,

casi dorada. En el centro se alzaban unas ruinas. Pertenecían a lo que había sido un gran templo en el pasado, muy antiguo, muy deteriorado y con signos del paso de los siglos. Viejas columnas de piedra emergían entre raíces y lianas, rotas por el tiempo pero todavía en pie. Muchas estaban inclinadas o partidas, cubiertas de musgo, con inscripciones

apenas visibles que ya no pertenecían a ninguna lengua viva. Entre ellas, fragmentos de paredes caídas, peldaños que no llevaban a ningún lugar, y bloques esculpidos que parecían haber rodado desde un lugar más alto. Me acerqué, con la sensación de estar entrando en un sitio sagrado, aunque no supiera realmente por qué. El silencio era aún más denso allí

dentro. Más puro. No era el silencio de la selva. Era el de un lugar que había permanecido intacto durante demasiado tiempo. Entre los restos de la estructura principal, descubrí lo que parecía una antigua sala ceremonial. El suelo de piedra estaba agrietado, pero aún se adivinaban sus formas geométricas y mosaicos. Había un círculo central, marcado

con líneas que se extendían hacia los extremos como un sol tallado en piedra. A un lado, restos de una pila ritual o altar, cubierta de musgo. En el otro extremo, una abertura semicircular dejaba entrar un rayo de luz oblicua, filtrado por la niebla exterior. En el fondo de la sala, no muy lejos del altar, crecía un árbol gigantesco, mucho más grande que los

habituales de la zona. Su tronco era descomunal. Las raíces habían levantado parte del suelo de piedra, como si lo hubieran reclamado, y envolvían parte de la sala ceremonial semi derruida. Algunas raíces entraban por los muros rotos y salían del otro lado, entrelazándose con la arquitectura. Las ramas ascendían rectas hacia la

abertura superior, perdiéndose entre la niebla del dosel. No se movían. Ni siquiera temblaban. Era un árbol muy viejo. Imponente. Silencioso y milenario. Me acerqué, como llevado por una calma que no era mía. Al principio, me detuve solo a observar su tamaño, su textura. La corteza tenía el tono oscuro de la madera húmeda, pero también vetas más claras,

como si el tiempo las hubiera ido esculpiendo. No había nada especial. Y sin embargo... algo me hizo fijarme más. En una zona baja del tronco, algo alteraba el patrón natural. Una forma apenas visible, una interrupción vertical entre los nudos. Me agaché y pasé la mano por la superficie. El tacto era rugoso y frío, pero esa línea... esa línea era distinta. No

era una grieta. Me recordaba a una ranura. Me incliné con más atención. Era estrecha, limpia, demasiado precisa para haber surgido de forma natural. Como si alguien —o algo— la hubiese tallado allí con paciencia. No sabía qué era, no lo razoné. Solo supe que debía tocarla. Apoyé los dedos. La madera respondió. Una vibración sutil, casi imperceptible recorrió el tronco.

No hubo crujidos ni sacudidas. Solo un sonido seco, antiguo, profundo. Y entonces, la corteza cedió. Una silueta se dibujó en el tronco. No se abrió de golpe, ni giró, ni se deslizó. Pero allí, frente a mí, empezó a revelarse una puerta. Una puerta disimulada por las vetas de la madera, que recorría buena parte del tronco. Tuve que empujar con fuerza. Al

principio, no se movía. Pero poco a poco, como si el tiempo soltara su resistencia, la estructura fue cediendo. La corteza se abrió lentamente, con un susurro seco, como si el árbol —después de siglos— hubiera decidido hacerse a un lado. Como si hubiera estado esperando este momento. Y entonces, vi el interior. No había raíces. Había un hueco, un

espacio excavado dentro del propio árbol. No era pequeño. Era una como una pequeña cámara tallada en el corazón mismo de la madera, oculta bajo capas de silencio y años.

## **C a p í t u l o   2   –   E l descenso**

La puerta del árbol se abrió hacia dentro. Al principio pensé que era una zona pequeña, tallada en el interior del árbol. Pero no tardé en reconocer que había algo diferente. La puerta mostraba una pequeña estancia,

redonda, cerrada, tallada en la madera y con algo de roca, como si hubiera sido esculpida dentro del tronco mismo. El aire estaba quieto. Y frío. A la izquierda había un banco de piedra y colgado de un gancho oxidado, había un candelabro encendido. No sé quién lo había encendido, ni cuándo, pero su llama era firme, sin miedo al tiempo ni a la humedad. La luz que

proyectaba era suave,  
anaranjada, y temblaba sobre  
las paredes como si respirara.  
Me senté un momento en el  
banco. El cuerpo me pedía  
pausa. No había sonidos. Ni  
viento. Ni selva. Solo el crujido  
leve del candelabro y mi  
respiración. Permanecí allí un  
rato indefinido, en silencio,  
escuchando el eco sutil de algo  
que no sabía nombrar. Al cabo

de un rato, me levanté. En un rincón de la sala, medio oculto entre la sombra y la curvatura de la pared, había una estructura extraña. Era de hierro, hueca, profunda. No sabía qué era exactamente, pero me recordaba a uno de esos ascensores antiguos. Uno de esos de hierro forjado, oxidado y lleno de cicatrices. No parecía funcional. Un ascensor dentro

de un árbol... la idea en sí era absurda. Y sin embargo, allí estaba. Como si perteneciera al lugar. Me acerqué a la puerta. La puerta era de reja metálica antigua, oxidada y estaba rota parcialmente. Se cerraba con un chirrido agudo y encajaba solo a medias, como si su mecanismo estuviera fatigado por los años. No tenía pomo ni cerradura. Solo un marco encajado en el

hueco. Permitía el cierre con un ruido estridente y con un encaje parcial. El interior del ascensor era estrecho. Apenas cabía una persona. Sus paredes, de metal oscuro, estaban carcomidas por la humedad y el tiempo. También tenía zonas de madera que estaban hinchadas y combadas. El suelo era de madera vieja , agrietada y crujía con cada paso, como si ya

hubiese llevado demasiado peso durante demasiados años. No había espejos, ventanas, ni luces brillantes. Solo una pequeña lámpara en el techo, débil, temblorosa, como si también dudara de estar encendida. El interior olía a óxido, madera mojada y algo más difícil de describir... Un olor denso, casi mineral, como el de un lugar cerrado durante siglos. En un

lateral, casi escondido en la penumbra, encontré un panel con un pequeño botón. Un único botón, redondo y gastado, con un número grabado a mano: “-523”. No había planta cero. No había indicaciones. Solo ese número imposible. Me quedé quieto un momento. No sabía adónde llevaba, ni por qué estaba allí. Pero al mismo tiempo, algo en mí ya había

decidido. Sentía que este lugar no lo había encontrado yo. Él me había estado esperando. Pulsé el botón sin pensarlo. Hubo un zumbido suave, casi imperceptible, y luego un temblor. Las paredes del ascensor se estremecieron como si estuvieran despertando. El suelo vibró bajo mis pies, y entonces el descenso comenzó. Muy rápido, sin aviso, sin

control. La cabina bajaba a una velocidad imposible. Más rápida de lo que cualquier máquina debería permitir. Pero no era una caída: era un descenso con múltiples chirridos y baches, aunque firme y constante como si algo invisible la guiara con precisión. Sabía que descendía muy hondo, quizá demasiado hondo, a un lugar que no podía entender desde la razón y sin

saber cómo podría volver arriba. Sentí cómo el aire se volvía más denso. Y mucho más frío. El sonido del mecanismo era seco, metálico, lejano... y constante, como un latido de hierro. Los números no cambiaban. No había pantalla. No sabía qué me esperaba. No sabía cuánto tiempo llevaba bajando. Podían ser segundos o una eternidad. Había algo extraño en ese viaje.

No sentía miedo, ni urgencia. Solo una especie de recogimiento. Como si el mundo se hubiese quedado arriba, en la superficie, y yo estuviera entrando en otra parte de mí. El ascensor no se detuvo bruscamente. Simplemente se fue apagando. Progresivamente las paredes dejaron de temblar y la vibración desapareció. La lámpara dejó de oscilar. El

sonido también. Y luego, la luz del techo parpadeó una vez más... y quedó fija. Abrí nuevamente la puerta de reja oxidada del ascensor con un gran crujido metálico. Y durante un segundo, no entendí lo que estaba viendo. No pensé. No pregunté. Solo bajé. El silencio era total. Un silencio que parecía venir de dentro de mí.

## Capítulo 3 — El Refugio

La luz era tenue y cálida, como la de un amanecer que entra despacio en una habitación en silencio. Frente a mí se abría una sala amplia, de piedra, vegetación, musgo y madera, construida con formas simples pero antiguas, como si hubiese

estado allí desde siempre. Nada parecía nuevo, y sin embargo, todo se sentía vivo. El suelo estaba formado por losas irregulares, gastadas por el paso del tiempo. Algunas estaban agrietadas, otras cubiertas de una gruesa capa de polvo que suavizaba los bordes. Entre las juntas de piedra, asomaban pequeñas raíces, como si la naturaleza hubiera entrado

lentamente por las grietas y se hubiera instalado con respeto. Las paredes eran de roca viva, talladas a mano, con vetas oscuras que brillaban apenas bajo la luz de unas antorchas encendidas en soportes de hierro. Había símbolos grabados en algunas zonas, formas curvas, marcas antiguas que no entendía, pero que transmitían una sensación de propósito. El

techo era alto, abovedado, sostenido por gruesas vigas de madera desgastada. Algunas de esas vigas estaban partidas o desplazadas por el paso del tiempo. Por los huecos del techo deteriorado se colaban hilos de luz y humedad. Goteras tenues caían desde lo alto y golpeaban suavemente el suelo con un ritmo casi musical. La vegetación se mezclaba con la

arquitectura de forma natural. Musgo en las esquinas, plantas colgantes que brotaban desde la parte alta del muro oriental y pequeñas enredaderas que trepaban sin prisa por una columna rota. Parecía que la naturaleza no había invadido el lugar... sino que lo cuidaba. En el centro de la estancia, ardía un fuego bajo. No era una chimenea. Era una especie de

brasero circular, hecho de piedra negra, tallada con líneas suaves. De él emergían unas llamas pequeñas que danzaban sin sonido. No chispeaban. No estallaban. Simplemente estaban. Vivas. Constantes. Perfectamente quietas... dentro de su movimiento. El aire olía a humo limpio, a madera seca, a piedra caliente. Y a algo más: un aroma suave, casi imperceptible,

como a hierbas secas, a aceites antiguos, a una mezcla de resinas olvidadas. Era un olor profundo, envolvente, familiar sin ser reconocible. A un lado, una alfombra vieja, deshilachada por los bordes pero todavía entera. Sobre ella, varios cojines de diferentes tamaños, aplastados, como si alguien se hubiera sentado allí hacía poco. Había incluso una

manta doblada, con las puntas cubiertas de polvo. Al otro lado, una mesa baja de madera maciza. El tiempo había dejado su huella: bordes gastados, manchas antiguas, marcas de objetos que ya no estaban. Encima, varios cuencos de barro, vacíos, y una pequeña jarra de cerámica agrietada. En el suelo, a un costado, un libro cerrado cubierto de polvo. No

me acerqué. Pero lo que más me impresionó fueron los ventanales. Los ventanales eran grandes, abiertos, sin cristales. Estaban enmarcados por arcos de piedra oscura, como ojos inmensos mirando hacia fuera. Por ellos entraba una brisa suave y silenciosa, cargada con el olor de algo lejano. A través de ellos se veía un paisaje inmenso, imposible de ubicar.

No era selva. No era montaña.  
Era un mundo entero  
desplegándose más allá de los  
muros. A lo lejos, se distinguía  
el mar, tranquilo y brillante,  
como una sábana de plata que  
se extendía hasta el horizonte.  
En otra dirección, bosques  
densos y oscuros, ríos,  
montañas. Más allá, siluetas de  
ciudades lejanas, cúpulas, torres  
antiguas, estructuras imposibles

suspendidas en la niebla. Todo estaba bañado por una luz suave. Ni de día, ni de noche. Un crepúsculo eterno. El tipo de luz que solo existe en los sueños... o en los recuerdos. Di unos pasos hacia el centro de la sala. El suelo era firme, pero cada paso resonaba como si alguien más lo escuchara. Ese sonido, sutil, hizo que me detuviera por un instante. No

había nadie. Me sentía en paz.  
No entendía qué era ese lugar.  
Pero no necesitaba entenderlo.  
Solo supe que era seguro. Y que  
estaba allí para mí. Me senté  
junto al fuego mirando al  
bosque lejano y al río  
esplendoroso. Respiré. Por  
primera vez en mucho tiempo,  
no tenía prisa.

## **Capítulo 4 — El derecho a elegir**

El fuego seguía encendido. No necesitaba leña. No consumía nada. Simplemente ardía, tranquilo, como si formara parte del lugar, como si hubiera estado allí mucho antes que yo.

Sentado junto a él, no pensaba en nada concreto. Y, al mismo tiempo, lo pensaba todo. Sentía dentro de mí una especie de expansión silenciosa, como si mi interior respirara más profundo, más despacio, más libre. Me sentía lleno, pero no agobiado. Presente, pero sin peso, como si el tiempo se hubiera detenido, o al menos, hubiese dejado de importarme. Aquel libro que

había visto al llegar seguía allí, en el suelo, junto a la mesa baja de madera maciza. Cerrado. Polvoriento. En su momento no me atreví a tocarlo. No era miedo, era... respeto. Como si no quisiera interrumpir algo sagrado. Me incliné y lo tomé con cuidado. El polvo cedió al contacto, revelando una cubierta de cuero envejecido, sin nombre, sin símbolo. Solo piel

oscura, con marcas suaves, como si muchas manos lo hubieran sostenido antes. Lo coloqué sobre la mesa y lo abrí. La primera página sólo dejaba entrever las palabras “escribe” y “resuelve” y el resto de páginas estaban en blanco, pero no como un vacío muerto, sino uno vivo, expectante. No había tinta, ni reglas. Solo un espacio abierto... y algo más: una

sensación. Supe, sin necesidad de explicaciones, que ese libro no era para leer. Era para escribir. Pero no con palabras ordinarias. Era un lugar donde escribir con el alma. Podía poner un nombre. Un recuerdo, un propósito, un deseo. Y al hacerlo, algo se transformaba. No afuera, sino dentro. Como si el libro abriera la puerta a una posibilidad que ya existía en mí,

pero que necesitaba ser reconocida. No era necesario entender cómo. Solo sentir. Podía escribir: “Quiero volver a ver a alguien que me hizo bien.” Y ese alguien, sin palabras, podría estar a mi lado junto al fuego. O escribir: “Quiero viajar entre los mares que soñaba de niño.” Y los ventanales dejarían de ser límites para convertirse en sendas abiertas. El refugio

ofrecía descanso. Pero el libro ofrecía elección. Y eso lo cambiaba todo. Era allí, en esas páginas en blanco, donde descubrí que no estaba solo. Ni siquiera cuando lo deseara. Porque el alma, cuando se atreve a nombrar, no está llamando a la fantasía. Está recordando lo que siempre supo. Este lugar no era solo un refugio. Aquí podía elegir

permanecer solo, por ejemplo. Quedarme junto al fuego, en silencio, sin que nadie viniera. Sin hablar. Sin tener que explicar nada. Solo estar. Y eso era suficiente. Pero si quería compañía... también podía invitarla. Y no hablo solo de personas del presente. Podía traer aquí a quien yo eligiera, sin importar dónde estuviera. Amigos. Personas queridas.

Gente de la infancia. Alguien que me hizo bien. Alguien que me hizo daño alguna vez. Alguien a quien nunca hablé, pero cuya presencia me acompañó alguna vez. Incluso alguien que odié con todas mis fuerzas. Podía verles sentarse a mi lado. Podía hablar con ellos, si lo deseaba. O simplemente compartir el momento. Aquí, el diálogo era libre. Y también lo

era el silencio. Nadie juzgaba. Nadie interrumpía. Y nada era imaginado: todo era real dentro de este espacio. Si queríamos, podíamos levantarnos, cruzar los ventanales y salir. Caminar por senderos de tierra húmeda, o hacia el mar. Perdernos en los bosques. Visitar ciudades lejanas que brillaban a lo lejos con sus cúpulas y sus luces. Cada lugar de ese mundo

interior estaba abierto para una nueva historia, con libertad absoluta, sin límite y sin tiempo. Y allí, sobre un sendero que bordeaba el acantilado, o dejándome llevar por la brisa suave del océano, podía pensar en mis miedos sin esconderlos. Podría meditar sobre mis logros. Podía permitirme estar acompañado sin exigencias. Y vivir recuerdos, o viajes, o

escenas completamente nuevas. Historias inolvidables. Podía reír o llorar, caminar en silencio o inventar un juego, recordar un momento del pasado casi olvidado, o el último abrazo que no di. Podía detenerme bajo un árbol imposible y decir en voz alta lo que nunca supe cómo decir. A mis acompañantes podía mirarles de frente. Dialogar sin frenos. Abrazarles

si lo necesitaba. Reír o pasear.  
Cerrar heridas. O simplemente  
compartir la presencia, una vez  
más. También podía resolver  
c o s a s . C o n v e r s a c i o n e s  
pendientes. Culpas que nunca  
cicatrizaron. Dudas que me  
acompañaban desde hacía años.  
O podía ser feliz, simplemente  
eso. Recordar un día bueno.  
Revivir una escena luminosa.  
Sentir que la vida era más

grande que mis pensamientos. Aquí, todo eso era posible. Sin esfuerzo. Sin que nadie me lo pidiera. Porque el refugio no exige. Solo ofrece. Este lugar no era una cárcel. Ni un escondite. Era un centro. Una raíz profunda desde la que todo podía volver a empezar. Y lo más importante: podía regresar siempre que lo necesitara.

## **Capítulo 5 — El espejo que no miente**

La noche había llegado al refugio sin anunciarse. No hubo ocaso. Solo una suavidad nueva en el aire, como si el tiempo hubiese bajado el volumen del mundo. No hacía frío. El fuego

seguía encendido, igual de quieto. El silencio era distinto, más hondo, como si algo me llamara desde el centro mismo del lugar. Me puse de pie. Crucé lentamente la sala, sin saber adónde iba. En un rincón que antes no había notado —o quizá sí, pero no quise ver—, descubrí una abertura en la pared de piedra. Una especie de arco tallado, sin puerta, sin adornos.

Solo una abertura natural, como si la misma roca hubiese cedido para dar paso a lo que venía. Entré. La estancia era pequeña. No había luz, salvo una leve luminiscencia que parecía emanar de las piedras mismas. Ni muebles, ni antorchas, ni fuego. Solo una cosa: un espejo. Era un bloque alto de piedra pulida, sin marco, sin cristal. Y, sin embargo, reflejaba. No el

cuerpo. No la ropa. No los ojos ni el rostro. Reflejaba algo más profundo. Me acerqué despacio. Y allí estaba yo. Pero no el “yo” que otros conocen. Ni siquiera el que creo ser. Era un reflejo sin forma fija. Un paisaje cambiante. Fragmentos de momentos. Grietas. Sombras. Luz. Recuerdos que no sabía que aún me dolían. Palabras que no dije. Verdades que me negué

a asumir. Gestos de ternura que ofrecí sin que fueran vistos. Heridas que creí superadas y aún ardían en silencio. No era cruel. Tampoco indulgente. Era justo. Era mi verdad. Allí, frente a ese espejo que no mentía, entendí que el refugio también era eso: Un lugar para mirar. Sin huir. Sin disfraz. Sin miedo. Sentí que podía quedarme allí horas, o días, o lo que hiciera

falta. No para juzgarme. Sino para abrazarme. Para decirme: “Esto también eres tú. Y está bien”. Vi el niño que fui, con sus preguntas sin respuesta. Vi al adulto cansado, intentando sostenerlo todo hasta la extenuación. Vi mis fortalezas verdaderas —las que no se ven— y mis debilidades que también me hacían humano. Y al mirarlo todo, por fin, respiré. Largo.

Hondo. Honesto. El espejo no ofrecía promesas. No hablaba. No daba soluciones. Pero al salir de aquella estancia, algo en mí se había ordenado. No como quien resuelve un problema, sino como quien se reconcilia con su historia. El refugio me había dado fuego para descansar. Un libro para escribir lo que anhelaba. Y ahora, un espejo para recordar quién era

realmente. Y comprendí: sólo cuando uno se ve con verdad, puede invitar a otros desde la paz. Me senté de nuevo junto al fuego. Abrí el libro. Y por primera vez, escribí sin miedo. Un nombre. Una compañía. Una intención limpia. Y esperé. No con ansiedad, sino con confianza. Porque ahora sabía que no estaba perdido. Solo necesitaba mirar hacia dentro...

para poder empezar, de verdad,  
a caminar hacia fuera.

# Capítulo 6 —

## Caminamos juntos

Desperté de un largo sueño. No sabía cuánto había dormido pero era temprano. O al menos, lo parecía. La luz lo cubría todo con ese tono suave de las mañanas en calma, cuando el día aún no se ha llenado de

ruido, ni de prisa, ni de pensamientos innecesarios. Me incorporé despacio. El fuego seguía encendido, como siempre, pero algo en mí pedía movimiento. Aire. Agua. Horizonte. Caminé hasta la puerta del refugio y crucé el umbral sin pensar. El aire afuera era fresco, pero no frío. La brisa venía del mar, salada y tibia, con ese olor limpio que

solo existe donde el agua toca la tierra con paciencia. Ese primer soplo, al llenar mis pulmones, fue como si el mundo me susurrara que todo estaba bien. Y sonreí. El sendero descendía entre las dunas. Arena blanca, compacta por la humedad nocturna, que crujía apenas bajo mis pasos. Crecían arbustos bajos salpicados de flores pequeñas, casi invisibles.

Algunas piedras, redondeadas por el tiempo, asomaban entre la vegetación. Y más allá, el mar. Me entusiasma el mar a primera hora. Ese azul profundo que aún no ha sido diluido por el sol del mediodía. Ese juego entre la calma y la fuerza. El olor a salitre, a algas, a infinito. Las olas rompían en la orilla con un ritmo sereno, como si respiraran. Y en ese vaivén...

sentí que no estaba solo. No escuché pasos. No hubo voz. Solo levanté la vista y allí estaba. Esa persona. No hacía falta preguntar quién era. Tampoco por qué había venido. En este lugar, las personas no llegan por accidente. Se presentan cuando las llamas con el alma. Nos miramos. Una mirada que no buscaba respuestas. Una sonrisa que no pedía permiso. Y

después, un abrazo. Silencioso.  
Íntegro. Verdadero. Y  
empezamos a caminar. Juntos.  
A la orilla del mar. Las olas nos  
mojaban los pies de vez en  
cuando. El sol brillaba entre las  
nubes altas, filtrando una luz  
dorada que tocaba la piel con  
cariño. Todo estaba en  
equilibrio. Todo tenía  
sentido. Todo estaba en paz.  
Hablamos. No de cosas grandes,

sino de cosas buenas. Recuerdos  
s i m p l e s . M o m e n t o s  
compartidos. Instantes que  
parecían pequeños pero que se  
habían quedado dentro, como  
semillas que nunca dejaron de  
crecer. También hubo silencios.  
De esos que no pesan. Silencios  
que acompañan, de esos que  
abrazan sin apretar. Que te  
dejan mirar al horizonte y sentir  
que estás justo donde necesitas

estar. En un momento, nos sentamos en la arena. La marea subía con lentitud. El cielo era amplio, el viento constante. Y la conversación se volvió más profunda. Hablamos de lo difícil. De las veces en que todo se vino abajo. De los momentos en que uno no sabe cómo seguir. Y sin embargo, allí estábamos. Con entereza, con marcas, sí. Pero caminando. Más sabios.

Más fuertes por dentro. Más vivos. Esa persona me miró a los ojos y me dijo algo que aún conservo: —A veces, no hace falta tener todas las respuestas. Solo hay que estar. Caminar un rato. Volver a respirar. Y recordar que no estás solo. No era una frase perfecta. Pero era verdad. Y en ese momento, me bastó. Seguimos caminando un poco más. Riendo por cosas

sencillas. Como si el mundo fuera nuevo. Como si no importara el ayer, ni el después. Solo el ahora. Y en ese ahora, me sentí bien. Verdaderamente bien. Volvimos al refugio cuando el sol ya bajaba. No dijimos adiós. No hacía falta. Esa persona se fue con la misma naturalidad con la que había llegado. Sin drama. Sin distancia. Porque en el Refugio

Interior, las presencias no se pierden. Se recuerdan. Y se pueden reclamar de nuevo, cuando el alma lo necesite. Me senté otra vez junto al fuego. Mi corazón estaba lleno. Mi mente, en paz. Y mi sonrisa, tranquila. Había vuelto a recordar lo esencial: que la felicidad no siempre se busca lejos. A veces está dentro. Esperando que la

dejemos llegar. Todo estaba en equilibrio. Todo tenía sentido.

## **Capítulo 7 — El regreso**

No sabría decir cuánto tiempo había pasado. Allí dentro, los días no se contaban. No había relojes. Solo momentos. Momentos puros, sin medida ni obligación. Momentos que no se empujaban unos a otros, que no pretendían ser más que lo que

eran. Había caminado junto al mar. Había hablado con quien necesitaba. Había reído, llorado, recordado. Había respirado hondo. Pero, sobre todo... me había escuchado. De verdad. Con una atención que en el mundo exterior pocas veces nos concedemos. Y ahora lo sentía con claridad. No era una intuición difusa. Era una certeza tranquila, firme, madura. Era el

momento de volver. No porque algo me reclamara. Ni porque la vida allá fuera me empujara a regresar. Sino porque algo dentro de mí se había completado. Una parte de mi alma había cerrado un círculo. Y estaba en condiciones de caminar con otro paso. Recorrí por última vez la sala del refugio. El fuego seguía encendido. Eterno, inmóvil,

vivo. La alfombra donde tantas veces me había sentado seguía allí, recogiendo memorias invisibles. Las antorchas aún respiraban su luz cálida sobre la piedra húmeda. Todo estaba donde lo había dejado. Y, sin embargo, todo había cambiado. Porque yo había cambiado. Me acerqué nuevamente al ascensor oxidado. La puerta estaba abierta. Como si me hubiera

estado esperando todo este tiempo, sin exigencia, sin prisa. El mismo ascensor antiguo de hierro forjado, cubierto de óxido noble, de cicatrices que ya no herían. Ya no me hacía sentir miedo. Ya no era un enigma oscuro. Era un puente. Entré. El suelo volvió a crujir bajo mis pies con un eco conocido. El botón, ahora, tenía un número distinto: “0”. Lo pulsé. Las

puertas se cerraron con un susurro de metal viejo. Y entonces, el ascenso comenzó a ascender. No fue brusco, como la bajada. Fue sereno. Como quien emerge del agua después de haber tocado el fondo. Como quien asciende por dentro, sin agitación. La luz en el interior era más clara, más suave. El aire parecía recién nacido. Y dentro de mí, una emoción sin nombre

crecía con fuerza: gratitud. No vi imágenes. No pasaron escenas ante mis ojos. No hubo voces ni símbolos. Solo sentí. Sentí que todo lo vivido allí me acompañaba. Como si lo llevara en la piel, en la espalda, en el pecho. No como un equipaje, sino como una raíz. Como una semilla que empezaba a brotar en mí, sin hacer ruido. El ascensor se detuvo. Las puertas

se abrieron. Y, de pronto, volví a estar aquí. En este mundo que a veces pesa demasiado, pero que también me pertenece. Con sus sonidos ásperos. Con su ritmo acelerado. Con su luz más dura, más recta. Todo estaba como lo recordaba. Pero yo no. Me sentía diferente, con menos pesadez, con menos cansancio. Más consciente. No porque todo se hubiese resuelto... sino

porque ya no necesitaba resolverlo todo. Ahora sabía dónde volver si lo necesitaba. Sabía que el Refugio Interior no era un lugar en el tiempo. Era un lugar en mí. Podía detenerme. Escucharme. Volver a respirar. Y recordar que existe ese espacio donde puedo abrazarme sin miedo, donde puedo hablar con quien necesite, caminar, viajar, llorar,

reír, crear, comprender, sanar. Y  
si lo deseo... simplemente estar.  
Sin culpa. Sin prisa. Sin  
explicaciones. Porque no se  
trata de escapar del mundo. Se  
trata de regresar con otra  
mirada. Una mirada más honda.  
Más amable. Más viva. Miré al  
cielo. No era un cielo especial.  
No era distinto. Pero yo sí. Y por  
eso... brillaba más. Respiré  
hondo. Y caminé. Con paso

firme. Con calma. Sin miedo.  
Porque lo que había encontrado  
en el Refugio Interior... ya  
caminaba conmigo.

# **Epílogo. Lo que quiero decirte**

No tienes que ser fuerte todo el tiempo. No debes siempre cumplir las expectativas, ni para encajar en moldes ajenos. La soledad no es real, aunque a veces lo parezca. Aunque nadie lo note. Aunque ni tú sepas

cómo explicarlo. Hay espacios dentro de ti que aún no has recorrido. Y no necesitas mapas, ni permiso, ni certezas. Solo la decisión de detenerte un momento, cerrar los ojos... y escuchar lo que llevas dentro. Te enseñaron a rendir demasiado, a ayudar a pesar de las circunstancias, a seguir siempre adelante como si nada. Pero nadie te enseñó a quedarte

contigo. A quedarte de verdad.  
Sin exigencias. Sin corregirte.  
Sin buscar explicaciones. Solo  
estar. Y darte la misma ternura  
y las mismas oportunidades que  
tantas veces ofreciste a los  
demás. También tú mereces  
descanso. Un lugar donde no se  
te pida ser brillante, ni  
productivo, ni valiente. Solo  
humano. Solo tú. El Refugio que  
has encontrado no es un escape.

Es parte de tu hogar. Es tu raíz.  
Y está vivo dentro de ti,  
esperándote cada vez que el  
mundo se vuelva ruido. Puedes  
volver cuando sientas la  
necesidad. Cuando no tengas  
respuestas. Cuando el pecho  
pese más de lo que puedes  
sostener. Y también cuando  
todo vaya bien, solo para  
recordarte quién eres, en  
silencio, sin necesidad de hacer

nada. Estaré ahí. No con soluciones. Sino con presencia. Con el fuego encendido, con tu espejo, sin prisa, sin juicio. Solo para que puedas ser, como nunca te dejaron ser. No necesitas romperte para volver. No necesitas llegar al límite para cuidarte o para ayudar. No necesitas explicaciones para pulsar el -523. Solo el gesto íntimo y sagrado de reconocerte

a tiempo. Y si alguna vez olvidas todo esto —porque olvidar también es humano—, quiero que recuerdes al menos una cosa: Tu esencia no necesita que la salves. Solo que la escuches. Y que te quedes con ella, y con la de quien quieras, un poco más.

*Con todo mi cariño,*

*Alma.*