

# Antología de Paloma P.P.

Presentado por

*Poemas del Alma* 



## Dedicatoria

*A todos los lectores, amigos y familia que se deleitan leyendo mis poemas. A todas las personas que luchan por el amor , la paz y la justicia del mundo.*

## Agradecimiento

A todos mis amigos poetas y lectores que me siguen y apoyan en mis poemas.

## **Sobre el autor**

Nací en Madrid ( España). Soy médica funcionaria del ayuntamiento de Madrid donde ejerzo mis funciones en documentación médica. Gran amante de la literatura escribe poesía, relato corto y ensayo divulgativo de salud.

Me quedé sorda con 2 años y toda mi vida ha sido una lucha y un trabajo constante por superarme.

Autora de los libros Estilo de Vida Saludable y Poemario el Vuelo, ahora desea escribir su primera novela titulada la familia López.

## Índice

EL AMOR ES COMO UNA FLOR

LAS TRAICIONES( Soneto clásico)

MANIFIESTO POR LA PAZ ( Décima espinela)

He venido para ver.

SONETO A LA INJUSTICIA SOCIAL

ODA A LA SOLEDAD

LA MUERTE

MI PASION ( Ovillejo Clásico)

ENVEJECEMOS JUNTOS

CUANDO YO ME VAYA.

EL CAMINO.

Las PALABRAS.

LA ENVIDIA

A VECES.

ENAMORARSE:

LA LIBERTAD

ROMANCE LOS MENDIGOS:

EL VALLE DEL SILENCIO

EL SUFRIMIENTO

AMOR EN LA PLAYA DE CULLERA.

AMOR EN PARIS.

ODA A LA VIDA

MIS HIJAS:

NO ME ABANDONES ( Romance)

LA HUMILDAD.

AMOR EN EL PARQUE NATURAL DE ORDESA.

MI MADRE

MIS DESEOS ( Liras clásicas)

LA CORRUPCION POLITICA ( Soneto clásico)

SI YO PUDIERA DECIR

LA MARIONETA ( Décima espinela)

EL AMOR PLATONICO.

SUEÑO DE AMOR ( Soneto melódico)

CANTO A LA POESIA

Romance a las 2 ancianas.

LA SILLA

EL HELADO DE LIMON ( Liras clásicas)

AMOR EN VENECIA.

LA COPA DE VINO TINTO ( Redondillas)

LOS AMIGOS

MI FORTALEZA ( Décima espinela)

AMAME ( Acróstico)

EL MAR ( Octava real)

MI HOGAR

SENTIMIENTOS DE AMOR. ( Décimas espinelas)

MI DOLOR

AIRES DE OTOÑO ( Tankas)

SIN TÍ ( Soneto )

ME GUSTARIA SER

DÉCIMAS A LOS CUBIERTOS:

La CAÑA DE CERVEZA ( Liras clásicas)

EL AMOR VERDADERO

NOCHE DE AMOR ( décima espinela)

LA LLUVIA

¿ PODRE CAMBIAR EN MI VIDA?

LA MIRADA DEL AMOR

EL VIENTO

BAJO LA LUZ DE LA LUNA ( Romance)

LA MANO ARRANCADA

DECLARACIONES DE AMOR ( ovillejos)

RIO SECO ( la soledad)

ME ENAMORÉ ( Romance heroico)

ETERNA POESÍA

DULCES BESOS ( Décima espinela)

LAS CASCADAS

MI ALMA

FELIZ NAVIDAD.

TE BUSCO

NAVEGANDO EN EL MAR DEL AMOR

HACIA LA CIMA DE LA MONTAÑA.

CREEME

QUERIDO AMOR ( Sextina)

LA PALOMA MENSAJERA DEL AMOR.( soneto)

EL ANTIGUO EGIPTO ( 2 sonetos).

RENACE EL AMOR.

Expresas tu amor ( senryus)

HAIKUS A LA LUNA Y AL SOL.

Mi MUÑECA MARIQUITA

LOS PAISAJES DEL ALMA.

LOS HOMBRES PRIMITIVOS.

SIENTO CELOS:

BRILLA EL SOL( soneto de amor con estrambote)

LIBERARE MI ALMA.

Mi perro Kirby.

ACARICIA MI ALMA ( estrofas Gil Polo)

SI TU ME AMAS.

EL SOL.

DIALOGO DE PAREJAS (Soneto dialogado)

La luna

Brillan las estrellas.( soneto melódico)

EL MAR ( Senryu)

La semilla del amor ( soneto doble)

Carta de amor ( soneto sáfico)

EL GOZO DE AMAR( soneto alejandrino)

LA BRÚJULA DEL AMOR ( Décimas decasílabas)

Deseo sensual

La cena.

Potenciaré mi fortaleza ( décimas espinelas)



El ruiseñor. Senryu.

Lucas el Travesti ( Relato corto)

Mi viaje.

El Dragón ( serventesios)

Amor primaveral ( soneto acróstico)

Tiernas caricias ( ovillejo)

Besa mi alma ( Estrofas gil polo)

Llueve amor llueve.

El silencio

La primavera ( haikú)

El fin del mundo.

La mirada del amor ( senryu)

Amanece mi amor ( soneto melódico)

Yo soy

La flor ( haiku)

Como leve sonido.

La rana ( ovillejo infantil)

Tu falta de amor me apena.

Mi infancia.

Los drogadictos ( romance)

No me olvides ( soneto melódico)

La paella ( ovillejo)

¿ Donde están?

Mi jardín.

Tal vez encuentre

La rosa roja ( ovillejo)

El criminal

Libérate mujer maltratada

El pino.

Mi bella morada ( coplas manriqueñas)

Los ríos ( senryu)

Mi osito de peluche( décimas)

El almendro.

Pienso en tí (romance)

El acto sexual ( senryu)

Tus caricias ( senryu)

Las tinieblas

La infidelidad.

Mi lápiz.

Disfruta mucho la vida ( villanelas)

Las libélulas ( haikú)

Tus manos.

Es tu voz

Los celos ( senryu)

La tormenta de mi alma

La zancadilla

La enferma de Alzheimer.

El dinero.

En tus brazos ( soneto inglés)

La muerte de mi padre( décimas espinelas)

La fiesta de Halloween.

El ocaso ( haikú)

Las llaves de mi corazón.

El amanecer ( haikú)

El ocaso ( romance doble)

Las hojas secas del otoño.

Amor otoñal ( romance doble)

Ensayan una nueva vacuna contra el SIDA

El sauce llorón

Cuanta discriminación ( Autores Paloma Pérez del Pozo- Salvador González)

El café ( ovillejo)

La sombra del amor ( haykú)

Mis alas.

El árbol como pulmón del mundo.

Mis gafas.

La tempestad y la calma

Los valles pasiegos ( coplas manriqueñas)

Vamos a jugar al patio

La soledad de los ancianos.

El barco velero (haikú)

Solo quiero que me consideren

La soberbia ( décimas espinelas)

Sueños de amor ( senryu)

Amor que vuela( romance doble)

El hambre en el mundo.

Las guerras del mundo actual.

Las redes del amor (romance doble musical)

Mi amigo el fantasma.

El avaro ( romance)

La calle

Amor surrealista

El árbol de navidad.

Llega el invierno.( haikús)

El faro ( haikú)

Mi amigo el loro.

La sombra de la pareja

Eres tú.

Mis espejos.

Mis reflexiones

La alhambra de Granada ( Zéjel)

Salvad a la Tierra Madre ( dueto de Paloma Pérez del Pozo y Mari Luz Reyes)

Las nubes (haiku)

Tus besos (senryu)

La soledad(senryu)

Madre Amada (acróstico)

Bendita mujer.

El pavo real ( ovillejo)

Amor desinteresado ( madrigal)

El domingo

Mis zapatos ( tronante)

La escuela de peces.

El partido de fútbol

La escalera

Pinto al amor.

Triste olvido.

El desengaño amoroso.

El laberinto de mis sueños.

El circo.

El cochecito de mando.

El frío (haiku)

La incertidumbre política en España.

Amame siempre (acróstico)

El tiempo

Sentimiento de vacío

Mi perro y mi gato (tronante)

Los frutos del amor.

El delfín (haiku)

La fuente

La Paloma

Los días de la semana( pareados)

El parque de atracciones

La carta de amor (ovillejo)

Agoniza el árbol

¿Hacia dónde quieres volar?

Llegaste( soneto inglés)

Los carnavales (décimas espinelas)

La clave del éxito

El abanico.

Después de morir nacemos.

Las prostitutas (serventesios)

La lágrima

Temores de una anciana.

Decir "te quiero"

Campos de lavanda (haikú)

Paisajes de soledad

El ratoncito perez

Llega la primavera (haikú)

Como la copa de cristal.

El muerto sonámbulo (romance)

Los candados del amor.

Nosotros no importamos nada.

El desprecio.

Contemplo el mar (octavas reales)

Cuidad el medio ambiente.

Los indecentes.

Esta noche soñé contigo (alejandrinos)

Quiero sentir (alejandrinos)

Florece los cerezos. (tanka)

El colibrí (haiku)

Llora la noche.

Mis pies remueven el césped( ovillejo)

Abre un libro.

Mis redes.

La sensualidad.

La semana santa.

Las cascadas (haiku)

La rosa roja ( senryu) 7

Las violetas (haiku)

El llanto ( senryu)

El encuentro.

La vida pega palos.

Si pudiera deshojar.

La tortuga( ovillejo)

La araña ( ovillejo)

La aurora

Cuestiones vitales.

La familia vagabunda.

El banquete ( ovillejo dodecasílabo)

Mis guantes ( tronante)

Te amaré siempre ( alejandrinos)

Nostalgia primaveral (alejandrinos)

Las gaviotas.

Sigo tus pasos.

¿ Qué sentiré si te pierdo?

¿ Donde está Dios?

Ser honestos con el dinero.

¿ Superará España la crisis económica?

No te apartes de mi lado ( carta de amor)

La hipocresía.

Los lirios ( soneto dodecasílabo)

Los jazmines ( haikú)

El ramo de novia ( haiku)

Mi diario.

Tu cara

La oficina.

El suicidio

La foca ( ovillejo)

El buho ( seguidillas)

El huevo.

Tu ternura( soneto melódico)

Amor en el río.

La jacaranda ( haikú)

Apaga la luz

Vivir sin vivir.

El trovador. ( soneto polimétrico)

Tengo miedo.

El laberinto.

Los lagos de covadonga ( coplas manriqueñas)

Las mariposas ( haikú)

El mar ( senryu)



Mi retrato personal.

Mi institutriz ( prosa poética)

El faro.

El ratoncito Pérez ( cuento infantil)

El jazmín.

Vuelan las gaviotas.

Las vacaciones de verano

La piscina ( ovillejo)

Las olas del mar ( haikú)

El calor ( haikú)

Sigo tus pasos

La vela.

El anciano ( glosa a Rubén Darío)

Mis poemas ( décimas espinelas)

La alegría.

Mi barquito de vela.

Un baño de amor gozoso ( ovillejo)

Se valiente.

La cebolla(haiku)

El libro del amor.

El loro (haiku)

El conejo (haiku)

Te saluda el amor

La cobardía ( farfulla)

El gazpacho ( ovillejo)

El amor ( greguería)

Mi mamá canguro

La niebla

La gota ( haikú)

El agua como fuente de vida.

No seas cobarde en el amor.

La bruja pirula.

Mis pelos ( tronante)

Una ventana nostálgica.

La televisión ( ovillejo clásico)

El perro( haiku)

Las piedras.

El perro (soneto)

Los olivos

El yoyó

Noche de soledad

Los calzoncillos

La selva (haiku)

El vuelo.

Estoy cansada.

El amante vampiro.

La tarta de fresa ( ovillejo)

La dionea ( haikÚ)

La puesta del sol

Clamo por la unidad de España.

Incrementa tu felicidad:

La pecera( décimas espinelas)

late, late mi corazón.

Mi musa

El universo.

Me iré

Haikús de frutas:

El pavo real ( senryu)

No me desampares

La existencia humana ( soneto alejandrino)

Cuida tu salud.

El blanqueamiento dental ( ovillejo)

La boda de Pacho y Tecla

Escribo al amor

El dolor ( senryu)

El mar ( haiku)

El sufrimiento del mundo ( romance doble)

El Mito del ave fenix

Mi gata linda

El arbol ( haiku)

No me comprendes.

Mis vuelos.

La gallina turuleca.

Paisaje de meandros ( haikús encadenados)

Canto a San Valentín

La partida de ajedrez

La nieve ( haiku)

Si no te conocen

La bailaora flamenca.

El mosquito ( haikú)

La montaña ( haikú)

Gestos de amor ( senryu)

¿ como valoramos las cosas de la vida?

Querido apareciste en mis sueños

Suenan las panderetas.

Las dificultades de la vida

Nevada de amor.

La Navidad (haiku)

La inocencia.

La nochevieja ( haiku)

Oda a la esperanza.

Un rayo de luz.

La paloma de la paz

La amistad (haiku)

Me conquistaste ( décimas espinelas)

¿ Porqué me ignoras?

Mi herida ( ovillejo)

Tengo dificultades

¿ Qué significa la palabra AMOR?

Quiero vivir

Los trajes del amor:

Los campos de olivos ( haiku)

Transcurre el tiempo.

Vuelve conmigo: carta de desamor.

Nostalgia otoñal.

Mi muerte ( tema semanal del cuartel)

El arbol navideño

La flor de pascua ( haikú)

Querida poesía

El ocaso otoñal

el gato ( haiku)

## EL AMOR ES COMO UNA FLOR

### EL AMOR ES COMO UNA FLOR:

Reina un jardín en mi mundo interior,  
hermoso con abundantes flores y plantas,  
rosas apasionadas,  
margaritas sonrientes,  
claveles sensuales,  
jacintos cariñosos,  
jazmines perfumados  
y tulipanes hermosos.

Todas las flores necesitan riego  
y cuidados diarios.

El amor es como una flor  
rocíalo día tras día  
mímalo con cariño,  
protégelo de cualquier tormenta,  
deja que el sol lo ilumine.

Cuídalo mucho a diario,  
con caricias, besos y palabras tiernas,  
y la flor cada día será  
más sana y más bella.

Si no cuidamos las flores  
se secarán y caerán sus pétalos,  
enfermarán y morirán.

Nuestro amor se enfría,  
surge el desamor y pregunto  
¿ Donde estás amor que no estás a mi lado?  
Me invaden sentimientos de tristeza y soledad  
y mi alma sufre mucho.

Si deseamos que florezca el amor  
debemos cuidarlo y rociarlo a diario,  
protegerlo de todos los males,  
así iluminará el sol  
nuestro jardín interior

las flores embellecerán  
y la dicha coronará nuestro alma.

## **LAS TRAICIONES( Soneto clásico)**

Este mundo repleto de traiciones,  
desengaños con actos denigrantes  
cometidos por seres intrigantes,  
carentes de perdón y bendiciones.

Vuestras palabras, actos y pasiones,  
son como falsedades insultantes,  
producen cuchilladas lacerantes,  
que nos matan los sueños e ilusiones.

Hay seres que te ofrecen su maldad,  
por razón ambiciosa y egoísta,  
rigen sus metas con deslealtad.

Desconfiaré de la gente embrollista  
porque ellos nos traicionan la amistad  
por medio de una acción falsa y prevista.



## MANIFIESTO POR LA PAZ ( Décima espinela)

» Cualidad indispensable  
de la existencia humana,  
desafío del mañana  
necesario y alcanzable.  
Requisito aconsejable:  
la paz internacional.  
Con voluntad nacional  
no surge ninguna guerra.  
Sembremos paz en la tierra,  
duradera y racional.

## He venido para ver.

He venido para ver el mundo  
con sus rostros variados,  
El transcurrir día a día  
de la mayoría de la gente.

He venido para ver a través de mi ventana  
las calles pobladas de coches ,  
personas y perros,  
los muros de las casas  
y los tejados envejecidos.

Observar los parques y los estanques  
Ir de excursión a la sierra,  
ver las montañas verdes,  
el césped como una alfombra ,  
los ríos con sus cascadas,  
pasear alrededor del mar  
y oír el clamor de las olas.  
Muchas veces me he preguntado:  
¿Para qué he venido a este mundo?  
¿Cuál es el sentido de mi vida?

He venido para ver tu cara,  
tus ojos bañados de lágrimas,  
tu sonrisa,  
tu mirada de amor,  
las caricias de tus manos  
sobre mi cuerpo.  
Tu sombra cuando te vas  
y durante tu ausencia  
la ropa de tu armario,  
el marco de tu foto  
y leer en tu diario

la palabra amor.

Este poema es original de la autora. Con todos los derechos reservados.

## SONETO A LA INJUSTICIA SOCIAL

Este mundo repleto de injusticia,  
con la desigualdad de los humanos,  
cometida por seres inhumanos  
por dominio, egoísmo y codicia.

Los poderosos sufren estulticia,  
condenan a los inocuos paisanos,  
nos dominan y explotan tan tiranos.  
Disimulan sus actos con malicia.

Siempre se necesita la equidad  
sin diferenciar dinero y poder,  
somos hijos de Dios con igualdad.

Debemos ser conscientes en ceder,  
sin poder distinguir la sociedad  
sino ser más capaces de entender.

## ODA A LA SOLEDAD

Rodeada de silencio  
sobran palabras si no te puedo hablar,  
y versos si no te puedo escribir  
me veo incomunicada.  
Sólo oigo el murmullo del viento.

Cubres mi alma  
con una lápida de hielo.  
Mi corazón anhela amar,  
mi mente es un rompecabezas  
llena de piezas pensadoras.

Soledad, hermosa palabra  
escrita en los libros,  
Sin embargo, eres como el río sin agua  
que seca las plantas  
y marchita las flores silvestres  
y nos acompaña segundos, minutos,  
horas y días  
desde nuestro nacimiento  
hasta el último aliento.

Soledad, reina de los cementerios  
duermes dentro de las tumbas,  
rodeada de las tinieblas  
y coronada por flores.

## LA MUERTE

Nos visitas el día más inesperado,  
agonizando en la cama  
como una amiga invisible,  
acaricias nuestro cuerpo sin manos,  
besas nuestra alma sin labios,  
robas el latido del corazón  
y se apagan las velas de la vida.

Reina del mundo  
¿ Qué nos espera después de tí?  
ser polvo enterrado bajo tierra  
o revivir una nueva época.

## MI PASION ( Ovillejo Clásico)

¿ Qué siente mi corazón?

Pasión

¿ Cómo es tu vida amorosa?

Hermosa

¿ Cómo ve a mi prometida?

Querida

Mi alma se siente afligida

y necesita candor.

¿ Cómo pretendo mi amor?

Pasión hermosa y querida.

## ENVEJECEMOS JUNTOS

A medida que pasa el tiempo,  
envejecemos juntos,  
se arrugan nuestras frentes,  
surgen canas en nuestros cabellos  
y nos cogemos de las manos  
para caminar juntos por el camino de la vida.

Yo miro tu sonrisa, tú mi tristeza.  
Resistimos el declive de nuestra salud,  
ver perder nuestras facultades intelectuales,  
entorpecerse nuestros andares.  
Vemos el futuro de nuestros hijos,  
nacer y crecer nuestros nietos,  
compartir nuestras pequeñas cosas con decoro,  
no deseamos tener dinero, sino AMOR.

El tiempo transcurre con rapidez,  
poco a poco se cierran las ventanas de la vida,  
recordamos nuestras historias pasadas,  
Nos preguntamos: ¿ Seguiremos juntos o nos olvidamos?  
Juntos vemos amanecer la mañana,  
Los rayos de sol iluminan nuestra casa,  
Vemos brillar las estrellas de la noche,  
mientras descansamos en nuestros lechos.

Nuestro amor perdurará  
hasta vernos convertidos en cenizas,  
descansando juntos en las tumbas.  
Encendemos con cerillas día tras día  
nuestros corazones  
y cuando se apague la llama,  
volveremos a prender las cerillas  
hasta que exhalemos nuestro último suspiro.



## CUANDO YO ME VAYA.

Cuando yo me vaya  
y dejes de mirar mi cara  
y de escuchar mis palabras  
no sufras, quédate en silencio  
y recuerda las escenas  
del álbum de fotos.

Si sientes mi ausencia,  
visita mi casa.  
Entra en mi habitación,  
abre mi armario,  
contempla la ropa y  
el vestido que me puse  
cuando me besaste la última vez.  
Siéntate en mi escritorio,  
delante del ordenador  
abre la carpeta mis imágenes,  
mira todas las fotos  
de nuestros viajes y salidas.  
Léete mi blog literario .  
Túmbate en mi cama  
y evoca nuestra luna de miel.

Si me muero,  
tapa mi cuerpo con una sábana,  
bésame la frente.  
No viertas lágrimas,  
Prefiero ser recordada después de muerta  
que olvidada durante mi vida.  
No deposites flores sobre mi tumba.  
disfruta de la música,  
lee libros,  
corre en los parques,

juega con los niños  
y rememora mi imagen.

Cuando yo me vaya,  
por cualquier razón  
sea óbito o abandono.  
Sueña conmigo durante las noches  
y aunque no veas mi cuerpo  
ni toques mi cabeza  
ni oigas mi voz  
extiéndeme tu mano  
y te acompañaré .

Este poema es parecido al de Carlos Alberto Boaglio, pero es original de la autora: Paloma P.P.  
<http://www.poesiaspoemas.com/carlos-alberto-boaglio/cuando-yo-me-vaya>

## EL CAMINO.

La vida es un camino.  
Los días tranquilos  
atravieso una llanura  
mis pisadas son firmes y seguras.  
En los momentos difíciles  
escalo las rocas de las montañas,  
mis pies tropiezan y resbalan,  
me caigo al suelo varias veces,  
me levanto llena de heridas.  
y continuo caminando hasta el final del camino.

## Las PALABRAS.

Las palabras no se las lleva el viento,  
tienen la misma fuerza que un puñal,  
cambian la suerte de las personas,  
para bien o para mal.

Un cometa se puede recoger  
después de echar a volar,  
las palabras nunca se podrán recoger  
una vez salidas de nuestra boca.

Cuida tus pensamientos  
porque se convierten en palabras  
piensa muy bien antes de hablar.  
Cálmate cuando estés enfurecido o resentido  
y deja que te acompañe el silencio,  
habla solo cuando estés en paz.

Muchas veces las palabras deciden  
la paz o la guerra en el mundo,  
la felicidad o la desgracia de las personas,  
una palabra alegre ilumina el día,  
una palabra de aliento nos concede la paz,  
una palabra de amor nos reconforta el corazón,  
una palabra de consuelo seca nuestras lágrimas.

Las palabras insultantes o despectivas  
lastiman e hieren a las personas,  
creamos resentimiento y dolor,  
las personas se volverán contra nosotros,  
una palabra irresponsable crea discordias,  
una palabra cruel arruina una vida,  
una palabra de resentimiento causa odio.

Cuida mucho tus palabras

porque tienen poder  
para construir o destruir el mundo,  
para conquistar o alejar a las personas,  
para conseguir nuestras metas en la vida  
y una vez dichas sellan sus resultados.  
Si queremos obtener buenos resultados en nuestra vida  
debemos decir buenas y oportunas palabras.

## LA ENVIDIA

La envidia es como una serpiente  
que observa mis pisadas,  
me sigue el camino  
y celosa de mis éxitos  
me espera en una esquina  
un día me encuentra  
me clava los dientes en la pierna  
y me destruye con su veneno.

¡ Maldita envidia!

¿No será acaso la huida  
nuestro mejor arma  
para ganarte la batalla?

## A VECES.

A veces:

Salgo a pasear sola por la calle.

Conozco a un nuevo hombre y noto el flechazo.

Le saludo y le digo mi nombre.

Le apunto en su libreta mi número de teléfono y dirección.

Le pido una cita para volver a vernos otro día.

A veces:

Salimos juntos al cine a ver una película de amor.

Esperamos largas colas para sacar las entradas.

Nos sentamos en las butacas y tú me acaricias.

Vamos los dos a tomar un refresco.

Me comentas todas tus emociones sobre la película.

A veces:

Partimos de excursión a un parque natural.

Paseamos y contemplamos la belleza del paisaje.

Nos besamos a la sombra de un roble.

Nos bañamos y abrazamos en el lago.

Nos secamos mutuamente con las toallas.

A veces:

Disfrutamos una buena comida en un restaurante.

Discutimos y nos enfadamos después de comer.

Me voy a casa con los ojos bañados en lágrimas.

A la media hora recibo tu llamada telefónica pidiéndome perdón.

Te escribo un email solicitándote una nueva cita.

A veces:

Estamos juntos en casa viendo la televisión.

Nos tumbamos en el sofá y nos besamos.

Nos acostamos juntos en la cama.

Disfrutamos de la relación amorosa.

La finalizamos llorando de felicidad.

A veces:

Fotografío con mi cámara muchas escenas de amor.

Coloco las fotografías en el álbum de fotos.

Contemplo las imágenes a menudo.

Cuando tú estás ausente visito más mi álbum.

Y rememoro cada historia de amor.



## ENAMORARSE:

¿Fué posible que yo no te viera  
Cerca de mí, perdido en las miradas?  
Una vez más la vida me permite  
contemplar tu hermoso rostro  
vestido con traje azul marino,  
camisa blanca y corbata de rayas.

Contemplar mis manos  
acariciando tu piel suave.  
Mis labios besando con pasión  
esa boca, esas sienes, ese vientre,  
notando el calor de tu cuerpo  
y observar las caricias de tu mirada.

Un escalofrío recorre mi cuerpo,  
mis latidos cardiacos se aceleran,  
mis pupilas se cierran,  
una ola de calor arropa mi piel,  
la dicha se adueña de mi alma.

Nos despedimos con un beso candente  
y durante tu ausencia  
empecé a contar los segundos, minutos, horas y días  
para volver a verte  
y revivir las escenas de amor.

## LA LIBERTAD

La libertad es como un pájaro  
que vuela por el mundo  
contempla las nubes, el sol,  
las estrellas y el vuelo de las cometas.  
Mientras viaja observa las verdes montañas,  
el baile de las aguas de los ríos,  
el salto de las cascadas,  
la agitación de las olas del mar.  
También mira el panorama de la humanidad  
con campos de batalla ensangrentados  
chabolas con muros en ruinas,  
niños esqueléticos sin comida,  
y parejas de enamorados.

Se asienta en la copa de un árbol,  
cansado de volar ,  
y canta su melodía de amor,  
a una hermosa hembra.  
Se vincula con ella en su intimidad  
y la manifiesta su cariño.

Se acerca a su amo,  
se apoya en su hombro,  
le mira con afecto.  
Come entusiasmado el alpiste de su mano  
Y le dice" Yo quiero libertad para volar por el mundo,  
no estar enjaulado sinrazón,  
como los prisioneros de la cárcel"

## ROMANCE LOS MENDIGOS:

Son seres empobrecidos,  
piden limosna en las calles,  
visten ropas andrajosas  
y presentan mala imagen.

En la puerta de la iglesia  
claman dinero y manjares,  
con sus sombreros muy rotos  
y sus miradas dispares.

Buscan comida en basuras,  
y la escogen con detalles.  
Hacen cola en el comedor  
de los frailes oficiales.

Duermen debajo del puente  
pasando frío , sed y hambre.  
La larga noche es muy cruda  
porque no dejan señales.

Se sienten muy solitarios,  
sin queridos ni amistades.  
Se amontonan todos juntos  
se parecen a cadáveres.

Pobre gente abandonada  
Sin guita y con escasez  
La multitud no se apiada  
de vuestras calamidades.

## EL VALLE DEL SILENCIO

Un atardecer de marzo, paseaba a lo largo de un valle en silencio. No oía la música de los pájaros, el ladrido de los perros, el murmullo del viento, el aleteo de las ramas de los árboles, el crujir de las rocas y el baile de las aguas del río. Tenía mis oídos tapados.

El cielo era azulado virando a púrpura. Se veía el sol como una oblea amarilla que irradiaba hilos dorados sobre el valle. Las nubes rojizas como manchas de sangre.

Caminaba contemplando el extraordinario paisaje. Las montañas ascendían pobladas de verde follaje con formaciones rocosas entre ellas. El campo de amapolas lucía como una alfombra. Los árboles con sus redes floridas, danzaban al compás de la brisa. Había andado a lo largo de un camino arenoso y atractivo mirando el impresionante horizonte. Veía el baile de las aguas de los ríos, el espectacular salto de las cascadas, el divertido juego de los pájaros y la juerga de los perros. Me sentía fascinada.

Me había sumergido en mi mundo interior, pensaba y sentía un arco iris de emociones, un naipe de variados pensamientos, desde la contemplación del paisaje hasta mi sosiego personal, un conjunto de monólogos, un puzle de sentimientos que oscilaban desde mi sordera frustrante hasta la alegría exaltante de contemplar la naturaleza divina.

Mi silencio es como un pájaro que vuela, se desplaza sin captar ningún sonido, observa el hermoso panorama, se impresiona, se asienta en la copa de los árboles, salta de rama en rama buscando su bienestar, canta sus odas, se apoya sobre mi hombro con cariño y anhela ser amado.

## EL SUFRIMIENTO

Hay un decaimiento en la vida  
sucesor de la pena  
cuando he terminado de sufrir todo posible.  
Yo lo sentí tras mi accidente surgido  
a consecuencia de un atropello de coche.

Nuestro padecimiento  
ofusca nuestra conciencia  
que se transforma en una neblina  
e hiera nuestro corazón.

No valen las lágrimas,  
ni la sangre,  
ni el dolor de nuestro cuerpo,  
ni el llanto de nuestra alma  
al terminar el sufrimiento.

Ante la languidez de la vida  
al apagarnos como las velas  
no sirven la medicina ni la cirugía  
sólo las caricias de la divina providencia.

## AMOR EN LA PLAYA DE CULLERA.

Te conocí una mañana,  
pisabas con suavidad la arena,  
el agua acariciaba tus pies,  
me quedé impresionada de tu esbelto cuerpo,  
nos saludamos y presentamos con afecto,  
nos sumergimos en el agua,  
el oleaje del mar nos arropaba,  
saltamos las olas y nos abrazamos,  
el agua del mar acariciaba nuestra piel.  
Fuimos nadando hasta una gran roca,  
nos arrimamos y besamos de manera apasionada,  
tu me dijiste te quiero  
y te contesté :¡ Sin tí no puedo vivir!

Salimos del mar cogidos de la mano,  
paseamos por la orilla,  
conversamos sobre nuestros sentimientos.  
Decidimos visitar los miradores de Cullera.  
Por la tarde desde el balcón observador  
contemplamos la panorámica de la costa  
y de la albufera de Valencia.  
Bajo la sombra de un árbol nos abrazamos,  
tras una serie de besos candentes,  
llegamos al paraíso.  
Un escalofrío recorre nuestro cuerpo.  
La dicha invade nuestra alma.

Fuimos de excursión a la albufera de Valencia,  
cogimos una barca de remos,  
contemplando el hermoso paisaje.  
Una serie de tiernas caricias  
acaloraban nuestros cuerpos,  
beso tras beso encendían la "llama del amor".

al terminar el crucero por la albufera,  
posamos en una típica barraca,  
nos fotografiamos juntos,  
y cada vez que veo la foto,  
recuerdo la historia de amor.

## AMOR EN PARIS.

En París, a las orillas del Sena,  
nació mi amor.

Un día lluvioso de primavera  
Desde la cima de la torre Eiffel,  
Contemplamos la panorámica de la ciudad.  
Después bajo la misma torre,  
paseamos juntos con un paraguas  
Me dijiste la frase "te quiero".  
Tus ojos me acariciaron,  
besaste mis labios con ternura,  
un escalofrío recorrió mi cuerpo  
y una ola de felicidad invadió mi alma.

La mañana siguiente salió el sol  
e iluminaba el río Sena,  
Embarcamos en un crucero fluvial,  
Contemplamos la belleza de los monumentos:  
Notre Dame, El Chatelet, el museo D´Horsay,  
la biblioteca nacional, la torre Eiffel.  
París, cada uno de tus rincones  
esconde una historia de amor.  
Navegando por el río Sena  
llegamos a la orilla del paraíso  
con nuestros besos y caricias apasionadas.

Paseamos por sus avenidas y plazas,  
comparecimos en el palacio del Louvre  
rodeado por una muchedumbre de gente.  
Llegamos a los jardines de las Tullerías,  
nos sentamos en un banco  
bajo la sombra de los cipreses,  
y arropados por su follaje.  
Contemplé un estanque,



los cisnes que nadaban sobre sus aguas,  
nos acompañaban con sus gestos de amor.  
Tras una serie de besos candentes  
te dije "quíereme siempre y no me abandones nunca".

## ODA A LA VIDA

Hermoso cáliz  
lleno de ilusión,  
negra esperanza,  
vino, sangre,  
agua de color oscuro.  
Con el tiempo te vuelves transparente,  
el sol ilumina la tierra,  
las flores en el campo,  
las palomas recorren nubes,  
los peces corren por aguas claras  
y las personas aman.

Vida, inmenso mar.  
Agitada, rompes las olas,  
Dormida, acunas la noche  
y nos llevas por tus crestas  
hasta el hilo de la última estrella.  
¿Dónde está la frontera  
del principio de la luz  
y el final de las aguas?

Te amo, y deseo  
oler tus senos,  
bañarme en tus aguas,  
llenar tu copa  
y sonreír por cada latido.

## MIS HIJAS:

El mejor regalo de mi vida  
no fue un ramo de flores el día de mi cumpleaños,  
ni un hermoso poema,  
ni una apasionada canción,  
ni un paseo nocturno bajo la luz de la luna,  
ni bañarme acariciada por las olas del mar,  
ni mis ojos ni mis manos,  
ni mis oídos ni mis ideas.

El mejor regalo que he recibido en mi vida  
son mis hijas y mi esposo.  
Son la poesía que da sentido a mi vida.

En vuestra infancia,  
gritábais desde la cuna,  
jugabais vistiendo a las *barbies*,  
paseabais a los muñecos con el cochecito,  
cocinábais con los cacharritos en la cocinita.  
Escuchaba los berridos de vuestras riñas,  
acudía a sembraros paz y concordia,  
y recibir vuestros besos en mi mejilla.

Crecisteis y quisisteis conocer el mundo,  
surgió en vosotras un afán de independencia,  
de ganaros el futuro con un trabajo digno,  
de encontrar un lindo amor que os llenase de dicha,  
de poder crear una nueva familia.  
Sé que algún día os marcharéis de casa,  
pero nunca me perderéis,  
seguiré necesitando vuestra presencia y cariño  
y siempre os recordaré.

## **NO ME ABANDONES ( Romance)**

Cariño no me abandones,  
ni dejes con soledad,  
no tiñas de negro mi alma,  
ni me causes más tristeza.

Si tú decides marcharte,  
mi corazón se atormenta,  
mis ideas cegarán,  
mi vida se desespera.

Quédate siempre conmigo,  
mis dos ojos contemplad,  
acaricia mis miradas,  
mis dulces labios me besas.

Observa mi largo cuerpo  
y descubre su belleza.  
Tócame con tus dos manos  
mi piel con tacto de seda.

Siembra una grata ilusión,  
escribe un bello poema  
con versos llenos de amor  
que recuerden nuestro emblema.

## LA HUMILDAD.

Me vestiré de humildad,  
saturaré de nobleza,  
arrojaré con belleza,  
y auparé mi dignidad.  
Diré con humanidad  
muchos problemas , errores,  
esperanzas y temores.  
Mis fallos me enseñarán,  
mis temas madurarán  
y sembrarán mis valores.

## AMOR EN EL PARQUE NATURAL DE ORDESA.

Un día soleado de verano,  
iniciamos una ruta de senderismo  
desde Torla, villa del pirineo aragonés (Huesca)  
para visitar un hermoso parque natural,  
declarado patrimonio de la humanidad.

Salimos cogidos por la mano  
desde el valle de Ordesa, hermosa llanura verde,  
penetramos por los bosques de pinos y hayedos,  
acariciados por los rayos del sol,  
andamos por un largo sendero  
y nuestro amor resplandecía.

Nos detuvimos después de caminar 1,5 horas  
en la impresionante cascada del estrecho,  
bebimos sedientos varios chorros  
y aliviamos con caricias de agua fría  
el sudor de nuestras frentes.

Nos acurrucamos bajo la sombra de un hayedo,  
acompañados por el canto de amor de los jilgueros,  
que se cobijaban en su intimidad.  
Nos dimos un tierno y cariñoso beso,  
una ola de felicidad invadía nuestro ser.  
La hermosura del paisaje verde y exuberante  
acompañaba a nuestro amor.

Continuamos caminando juntos durante 5 horas más  
por la ruta del río Ara con sus cascadas  
hasta llegar al más impresionante salto de agua "La cola de caballo",  
atravesando valles de hayedos y robledales  
llegamos al paraíso  
con nuestros besos y caricias apasionados.

Nos sentamos a descansar en una gran roca  
Y tras contemplar un espléndido paisaje  
te dije nuestro amor debe caminar siempre por bellos senderos,  
me acariciaste con una dulce mirada,  
tus ojos hablaban el lenguaje del amor,  
tus labios me besaron con pasión.

## MI MADRE

Te fuiste de mi lado.  
Mi alma llora y te anhela  
ya no veo ni tu cara ni tus ojos  
ni escucho tu voz.

Perdí tu amor sin límites  
que perdonaba mis faltas  
y cubrías mis necesidades.  
No hay nada como el querer de una madre.

Quisiera ahora, poderte besar  
te busco, te llamo, no te encuentro,  
necesito tu ayuda,  
dime ¿cómo me he de consolar?

Algún día futuro  
nos encontraremos en la eternidad,  
tú me cogerás mi mano  
y secarás mis lágrimas.



## MIS DESEOS ( Liras clásicas)

Deseo estar contigo.  
Ser el blanco de tus tenues miradas.  
Cobijarme en tu abrigo.  
con mis manos atadas  
y abrazada con alas culminadas.

Besarte con mi boca,  
llenarte de placer, ternura y gloria,  
disfrutar como loca.  
Guardate en mi memoria.  
Sentirte y recordarte con euforia.

Ser tu gran pensamiento,  
tu figura durante día y noche.  
No padecer tormento.  
Relucir como un broche.  
Amarte sin molestia ni reproche.

Ser tu mejor poema,  
enamorarte con mis bellos versos.  
Convertirme en tu emblema  
con los signos diversos.  
Y nuestros corazones más inmersos.

## LA CORRUPCION POLITICA ( Soneto clásico)

Los poderosos mueven el dinero,  
malversan nuestros fondos estatales,  
sobornan muchos actos habituales,  
y difaman al público sincero.

Encubren su figura con esmero,  
defraudan muchos bienes gananciales,  
prevarican con hechos memoriales,  
y extorsionan al pobre compañero.

Otorgan empleos con dedocracia,  
de todas sus mentiras recelad  
y ensombrecen la buena democracia.

Proclamad la justicia con verdad,  
evitad el poder con cleptocracia,  
castigando al corrupto con maldad.

## SI YO PUDIERA DECIR

Si yo pudiera decir lo que amo  
muchas veces no sabría expresarlo  
y necesitaría manifestar mi amor  
con besos, miradas y caricias.

Si yo pudiera decir la verdad de los humanos  
Afirmaría que no se llama fortuna,  
gloria o ambición,  
sino amor o deseo.

Si yo pudiera decir la razón de mi amor  
"Tú justificas mi existencia  
Si no te conozco no vivo  
Y si muero sin conocerte, no muero"

## LA MARIONETA ( Décima espinela)

Este muñeco de tela,  
manejable con los hilos,  
ligero de pocos kilos ,  
habla, canta y sobrevuela.  
Se merece esta espinela,  
porque su interpretación,  
provoca la diversión  
de la gente grande y chica.  
Ella, una obra escenifica:  
" el Vuelo del escorpión"

## EL AMOR PLATONICO.

¿Recuerdas ese día que nos vimos?  
¿Recuerdas la brisa del viento acariciando las hojas de los hayedos?  
¿Recuerdas los caminos del parque iluminados por el sol?  
¿Recuerdas cómo caminabas junto a tu querida?  
Puede que te extrañase,  
Pero desde aquel día ya no soy yo,  
absorbiste mi mente por completo  
y me convertí en tu prisionera,  
Aún sabiendo que la reina de tu corazón  
era otra mujer y no yo.  
Mi amor es oculto,  
no correspondido y frustrado.  
No puedo decirte "te quiero",  
Ni besarte, ni acariciarte,  
Sin embargo tú eres mi alimento  
Y sin tí mi vida carece de sentido.  
Fuiste tú el ángel de mis sueños,  
Soñé con tus ojos azules como el mar,  
con tus manos suaves como la seda,  
con tus labios dulces como el néctar,  
Era la protagonista de una película de amor.  
Me desperté y vi vanas ilusiones de amor.  
¿Qué sucederá con mi amor platónico?  
Deseo que se transforme en un amor real.  
Y si fracasa en el futuro,  
me veré enterrada en una tumba  
acompañada de la soledad  
y bajo el aroma de las rosas y las margaritas.

## SUEÑO DE AMOR ( Soneto melódico)

La delicia de un **sueño** enamorado,  
con caricias ligeras como **seda**,  
de mis **besos** placenteros se enreda  
y **conquistan** su **vida** con **agrado**.

Por la **noche** me **acuesto** ilusionado,  
por el **día** me alienta que **suceda**  
el **amor** poderoso que se **exceda**  
toda el **ansia** de **quererle** **chiflado**.

Con el **frío** **causado** por el **viento**,  
Me **arropé** con su **manta** suavemente  
Y **añoré** tener **calor** de su **aliento**.

Contaré todo el **tiempo** de uno a **ciento**,  
por **tenerte** en mis **brazos** dulcemente,  
**atrapando** su **cariño** al momento.

## CANTO A LA POESIA

Poesía, un día me sorprendiste,  
quise escribir mi primer verso  
pero tenía la cabeza vacía.  
Me visitaste a menudo  
conviví contigo a diario  
pasaste a ser mi compañera,  
amiga, hermana y madre.  
Al principio te desmayabas  
sobre la tierra oscura  
y brillabas sobre las estrellas del cielo.  
Luego trepaste por mi mente  
como una hiedra enredadera,  
quemaste mi corazón  
y mojaste mi alma.

Pinto el cuadro de la poesía ,  
con un pincel marco las formas, colores,  
luces y sombras de tus palabras.  
Trazo un colorido paisaje  
con imágenes, emociones,  
pensamientos y sentimientos.  
Me convierto de pintora a música,  
compongo la melodía  
que envuelve tus versos  
y te canto  
Te llevo de paseo  
a la vida, a la muerte,  
a la guerra, al sufrimiento,  
al amor y a los sueños.  
Y ahora, poesía, gracias.  
porque mientras envejezco  
y me convierto en polvo,  
me acompañarás

y continuarás corriendo eternamente  
por las aguas de mi propio río.



## Romance a las 2 ancianas.

Dos ancianas tiene el cuento  
y este poema una dama.

Hoy conocí a dos ancianas  
con dos nombres: Eva y Sara.  
Eva con el pelo negro,  
Sara se peina las canas.  
Eva vestida de luto,  
Sara con traje de pana.  
Eva iba con el bastón,  
Sara andaba por la playa.

Dos ancianas tiene el cuento  
y este poema, una dama.

Sara viajaba a menudo,  
Eva se quedaba en casa.  
Sara jugaba al frontón,  
Eva cuidaba a las ranas.  
Sara cantaba al amor,  
Eva tejía la manta.  
Sara pintaba unos cuadros,  
Eva trazaba las rayas.

Dos ancianas tiene el cuento  
Y este poema, una dama.

Eva dice que mi sombra,  
rondó encima de su cama.  
Sara dice que mi móvil,  
tiene la voz apagada.  
Eva se casó muy joven  
con un hombre muy macarra.  
Sara tenía un nietito,  
le cantaba hermosas nanas

## LA SILLA

Soy una gran silla roja  
y coja.

Me sigue mi soledad  
bondad.

Me encuentro siempre vacía  
el día.

Deseo tu compañía  
de verte aquí sentada  
cuando te encuentres cansada  
y coja bondad el día.

## EL HELADO DE LIMON ( Liras clásicas)

¡Helado de limón!:  
cucurucho con **bola** refrescante,  
lo tomé con Simón  
en la terraza " El Cante"  
después de aquella **charla** emocionante.

Probamos el helado  
con aquel sabor **ácido** y sabroso.  
Después de aquel bocado,  
ví el día muy hermoso  
y soñé en un **amor** muy afectuoso.

Observaba a la gente  
tomando sus **helados** y bebidas.  
Te comenté de frente:  
¡Simón, si tú me cuidas  
y me **amas** **ganaré** catorce vidas!

## AMOR EN VENECIA.

Un día soleado de primavera,  
decidimos visitar Venecia ,  
pasear juntos por esta bella ciudad  
y disfrutar del amor mutuo.

Llegamos a la plaza de San Marcos,  
visitamos su hermosa catedral,  
con cierto aire bizantino,  
nos quedamos fascinados de su bello arte  
y gozamos rodeados por la muchedumbre.  
Subimos a la torre de la catedral,  
nos entusiasmó la panorámica de la ciudad,  
abrazada por el mar Adriático ,  
con sus impresionantes canales y puentes  
y sus fastuosas iglesias barrocas.

Después de visitar el palacio Ducal,  
nos acercamos al gran canal,  
embarcamos en una góndola,  
paseamos durante una hora por sus canales  
y atravesamos los puentes de Rialto, los Suspiros, ect.  
El *gondolieri* nos dedicó una serenata de amor.  
Entre puente y puente una serie de besos candentes,  
miradas y caricias apasionadas  
encendían la llama de nuestros corazones.  
El *gondolieri* entusiasmado cantaba lo que veía.

Llegamos a la isla de Venecia,  
Pasamos primero por la iglesia de San Giorgio Majori,  
desde la isla se veía una vista espectacular  
de las iglesias, puentes y canales de la ciudad.  
"Venecia en cada uno de tus rincones  
se esconde y vive una historia de amor".

¡Bella y romántica ciudad!

Después de pasear nos sentamos en un banco,  
mientras escuchamos una melodía de amor,  
y tras una serie de besos candentes,  
te dije: quíereme siempre, no me abandones nunca.  
Más tarde tuvimos relaciones  
y la dicha invadía nuestras almas.

## LA COPA DE VINO TINTO ( Redondillas)

La copa de vino tinto,  
sabroso, agridulce y fresco.  
Bebida como refresco,  
estimula nuestro instinto.

Adormila mi cabeza.  
Enciende en mi corazón  
la llama de la pasión  
que despierta mi viveza.

La gente que va al banquete,  
come carne con verdura,  
bebe vino con locura.  
Fotografía un carrete.

Algunos están borrachos,  
otros parecen dormidos  
se besan muchos queridos  
y se divierten los machos.

¡Qué fiesta más divertida  
con manjar, vino , canción,  
amor, gozo y emoción.  
El festejo no se olvida!

## LOS AMIGOS

Las personas de este mundo  
somos como las hojas de los árboles,  
Unas veces nos conocemos de paso  
y la hoja se seca y cae,  
ya que no se ha nutrido de amistad.  
Otras veces cuidamos la hoja con cariño  
y surge una amistad verdadera.

Un buen amigo nunca siembra malas semillas,  
ni cosecha hojas secas que caen,  
no te tiene envidia, se alegra de tus éxitos,  
no te traiciona, es franco contigo,  
no te abandona, es fiel.  
Es amigo en las buenas horas,  
en los momentos tristes y desesperantes,  
te secará las lágrimas de tus ojos.

Un buen amigo es como una hoja verde hermosa,  
que te acompaña y nutre tu amistad con cariño,  
que alegra tu vida como las flores del jardín  
que siempre te quiere  
y te recuerda.

## MI FORTALEZA ( Décima espinela)

Crecerá mi fortaleza,  
auparé mi resiliencia,  
aguantaré con paciencia  
mis motivos de tristeza.  
Combatiré mi flaqueza,  
derruiré mi desazón,  
animaré al corazón  
a vencer dificultades,  
descubriré las verdades  
que permita mi razón.



## **AMAME ( Acróstico)**

**A**cude siempre a mi lado.

**M**uéstrame tu cariño con franqueza y fidelidad.

**A**caríciame y bésame con pasión.

**M**írame y acaríciame con tus dulces ojos.

**E**namora mi alma con gestos de amor.

## EL MAR ( Octava real)

¡Oh mar!, cómo nos **muestras** tu hermosura  
cuando vemos tus **aguas** transparentes.  
Si se agitan tus **olas** con bravura,  
cambian desde **tranquilas** a movientes.  
Me acaricias la **piel** con tu frescura,  
al bañarme en tus **aguas** atraentes.  
Te miro y noto **más** serenidad,  
inundas mi alma de tranquilidad.

## MI HOGAR

Mi casa es un mundo  
con objetos y personas que impresionan.  
Las paredes y los muebles hablan en silencio,  
se quejan de su soledad y claman compañía.  
La convivencia es como un enjambre de abejas,  
las personas vuelan y pican,  
aunque a veces somos seres solitarios.

Mi hogar es un espejo del tiempo,  
las gotas de lluvia rocían los cristales de las ventanas  
y se entristecen.  
Los días nublados se cubre de una capa gris.  
El viento azota sus muros y ruge con furia.  
El sol irradiaba sus alegres rayos a través de las ventanas  
y alegra las habitaciones.  
Las inclemencias del tiempo provocan impresiones  
y sentimientos en la familia que mora dentro.

La familia es un nido de amor y disgustos,  
los días siguen uno detrás de otros,  
y avanzamos por el camino de la vida.  
Tropezando con las piedras que nos golpean,  
nos levantamos con fortaleza para seguir caminando.  
Necesitamos comunicación y cariño,  
todos hemos nacido para querernos.

Deseo que mi hogar sea una fuente de amor,  
comprensión y convivencia fluida.  
No busco una gran belleza del edificio,  
ni de sus paredes y muebles,  
Sino la grandeza del corazón de mi familia  
y que todos posean una buena salud.

## SENTIMIENTOS DE AMOR. ( Décimas espinelas)

Amor que nunca te fuiste,  
No te salgas de mi abrazo,  
No resistiré el rechazo,  
Ni olvidar lo que sentiste.  
Dime que no te rendiste.  
Que me adoras y deseas.  
Dime ¿Por qué lloriqueas?  
Si permanezco a tu lado  
Nunca amé como te he amado,  
Si te vas, mi alma golpeas.

Mis palabras son manojos  
del sentimiento de amor  
y pretendo hacerte honor  
besando tus labios rojos.  
Mis ideas de temor  
de perderte en un futuro.  
En el presente seguro,  
deseo ser siempre amada,  
ser yo tu paz añorada,  
ver tu cariño maduro.

Quiero saber si valoras  
todo lo que hago por tí,  
desde que te conocí,  
sentí que tú me enamoras.  
En mi mente y alma moras,  
se prende una ardiente llama.  
Deseo ser única dama,  
rehuir sufrir desengaños,  
que tu lealtad dure años.  
Sentir dicha y nunca drama.

La primera décima es del poema amor tengo el alma triste de José Tadeo Tapanés, las otras

décimas son originales de la autora.

## MI DOLOR

Mi dolor es como un grito agónico,  
Una puñalada en el corazón,  
Un alma que llora,  
Una caverna con murciélagos que vuelan y atacan,  
Una navaja que corta,  
Unas agujas que pinchan.

Me duele ver el sufrimiento de la gente,  
Ver al niño con hambre que se consume  
Y se abraza llorando a su madre  
Mis lágrimas no pueden lavarles el sucio cuerpo.  
Ver las chabolas de la gente pobre,  
Los aullidos de mi garganta no pueden luchar contra ello.

Observar la opresión injusta de los poderosos a los humildes,  
Las ambiciones de poder y dinero de muchos humanos,  
que sufren estulticia al equivocarse del sentido de su vida.  
La hipocresía, la traición y la envidia.  
Yo no puedo acabar con estos males,  
mi batalla la puedo dar por perdida.

Me duele la tristeza del anciano solitario,  
abandonado por sus hijos y la sociedad,  
que carga todo el sufrimiento sobre sus espaldas  
y yo no puedo compartir sus pesares.  
Me duele la soledad de los abandonados,  
El desamor de los enamorados engañados,  
Y este dolor me corta el alma como el filo de una navaja.

Cuando siento dolor me siento  
como si me bañase en el mar  
arrastrada por las olas ,  
viajase al fin del horizonte

y muriese ahogada sufriendo.

Ese dolor es como un manojo de alfileres que se clava en mi alma,  
y yo no puedo hacer nada.

## AIRES DE OTOÑO ( Tankas)

Rompen la niebla,  
varios rayos de sol  
y nace un día.  
Con los cielos nubosos,  
el viento frío sopla.

Las hojas secas  
caen desde los árboles.  
Vuelan deprisa  
y tapizan los campos  
con bellos coloridos.

Canta el jilguero  
melodías de amor  
en ramas secas.  
Se aproxima hacia su hembra  
con gran dulzura.

El aire agita  
las aguas de los ríos.  
Saltan cascadas,  
se escuchan los crujidos  
y bailan los riachuelos.

Será en otoño,  
camino de las nubes.  
Me marcharé  
con lluvias torrenciales,  
me recordarás triste.



## SIN TÍ ( Soneto )

Sin tí me siento sola y deprimida,  
soy como el gran jardín seco sin flores,  
como la rosaeda sin olores,  
como el día sin luz solar afluída.

¿Qué sentido tendrá mi propia vida?  
Igual que un laberinto de colores,  
un sendero con gozos y dolores,  
o una lucha de seres atrevida.

Amor, no me abandones, ven conmigo,  
que mi vida sin tí será terrible.  
Concédeme este tiempo con arraigo.

Aunque no te halles siempre disponible,  
demuéstrame con actos ser mi amigo  
y convive conmigo aquí apacible.

## ME GUSTARIA SER

Me gustaría ser:

La luna que ilumina tu lecho.

La estrella que más brilla en el cielo.

El sol que dora tu cuerpo.

La montaña verde con vegetación exuberante.

Un campo cubierto de lindas flores.

Me gustaría ser:

Las olas del mar que abracen tu cuerpo.

La espuma del agua marina que acaricie tu piel.

La gaviota que sobrevuela en la playa y te mira.

El cisne que nada en la laguna y te sonrío.

El jilguero que te cante la más hermosa melodía de amor.

Me gustaría ser:

La manta que suavemente cubre tu cuerpo.

El lecho donde descansa tu rostro.

La página más hermosa de un poemario de amor.

Escuchar el concierto más romántico.

El cuadro que luzca mi más bello retrato.

Me gustaría:

Poseer el **IMÁN MÁS PODEROSO EN MI ALMA**

Todo esto porque **TE AMO**.

## DÉCIMAS A LOS CUBIERTOS:

### DÉCIMA "LA CUCHARA":

La cuchara de madera,  
tiene la punta redonda  
y la superficie algo honda  
con utilidad sopera  
en la comida casera.

Bastantes veces mojada,  
algún momento, empapada  
de sopa, yogur, helados  
y guisos agarbanzados.  
¡Es la gran afortunada!

### DÉCIMA "EL TENEDOR":

Este tenedor de plata  
evidencia en sus puntitas  
cuatro patas igualitas,  
para comer la patata  
con espárragos de lata.

Con gente empingorotada  
que disfruta emocionada  
de un festín ceremonioso.  
¡Es un manjar delicioso:  
pinchar la carne guisada!

### DÉCIMA "EL CUCHILLO":

Este cuchillo de acero  
es como un palo alargado,  
con todo el borde afilado,  
con que corta el carnicero  
los filetes de cordero.

Degustando la bebida,  
corto en trozos la comida:  
patatas con carne asada,  
merluza con ensalada.  
¡Qué fiesta tan divertida!

## La CAÑA DE CERVEZA ( Liras clásicas)

La caña de cerveza,  
bebida amarga, fresca y espumosa.  
Servida con destreza,  
en el bar de Callosa  
a la muchedumbre más bulliciosa.

Festejemos la caña  
porque nos tocará la lotería  
después de la campaña  
Brindemos con alegría  
que la suerte no siempre se aliaría.

No nos emborrachemos,  
bebamos la cerveza con mesura.  
A tu salud brindemos  
cantemos con dulzura,  
disfrutemos de la fiesta sin locura.

## EL AMOR VERDADERO

Un barco que navega en alta mar con tempestades y no se hunde.

Unos nadadores que nadan y luchan por no ahogarse.

Un montañero que escala hasta la cumbre de la montaña con esfuerzos.

Un labrador que se pasa horas y horas sembrando la tierra pese a la lluvia.

**PORQUE POSEE FORTALEZA.**

Una hermosa planta que luce sus coloridos pétalos.

La estrella más brillante del cielo.

Una espectacular vista de la montaña.

Una luna que brilla en la oscuridad.

**PORQUE ES HERMOSO.**

Un bebé que se acurruca a su mamá.

Un amigo que me aprieta las manos con cariño.

Una conmovedora carta romántica.

La canción de amor más linda de un trovador.

**PORQUE ES AFECTUOSO.**

Un perro que acompaña siempre a su amo.

Un amigo que nunca traiciona.

Una radio que difunde las noticias más reales y duras.

Un poeta que escribe sus sentimientos e ideas con la mayor sinceridad.

**PORQUE ES FRANCO Y FIEL.**

Es una llama desinteresada,  
no se sabe porqué ha prendido,  
no busca dinero, ni poder,  
ni bellezas, ama si saber la causa.  
y lucha siempre por no apagarse.

## **NOCHE DE AMOR ( décima espinela)**

Brilla la luna en mi cama,  
Ilumina nuestros talles,  
me acaricias con detalles,  
tus besos prenden mi llama.  
Nuestro placer desparrama  
tras el contacto sexual,  
en un momento puntual  
quiero percibir tu amor,  
recubrirte con candor  
y mi cariño sensual.

## LA LLUVIA

La lluvia moja las aceras de las calles,  
las carreteras y patinan los coches,  
los campos de flores, los árboles,  
inunda las lagunas y embalses.  
Dispersa gotas sobre los cristales de las ventanas,  
borra las marcas del suelo de mi casa,  
penetra dentro de los muebles.  
Miro el cielo y está gris y triste,  
escucho el estruendo de las tormentas,  
es como si lavara el goce de vivir.  
Otra lluvia misteriosa y sin agua  
empapa mi alma,  
y se moja mi corazón  
que en medio de tempestades,  
CLAMA AMOR.



## ¿ PODRE CAMBIAR EN MI VIDA?

He pensado efectuar un cambio ahora  
de mis cualidades personales.

Quiero dejar de ser:

Un cubito de hielo,  
una rosa con espinas,  
un sendero rocoso y dificultoso,  
una lluvia melancólica,  
un perro que ladra y muerde.

Y apuesto por ser:

La más bella flor del jardín,  
el sol que ilumina tus caminos,  
la cereza más sabrosa de tu postre,  
un jilguero que cante melodías de amor,  
un riachuelo que baila y salta con hermosas cascadas.

Emplear mi varita mágica  
para sembrar la dicha en tu alma.

El tiempo me dirá si se realizan o no las modificaciones.

## LA MIRADA DEL AMOR

Nuestros ojos se encontraron,  
e intercambiamos nuestras miradas,  
cuyo lenguaje es más poderosos que las palabras,  
y nunca mienten,  
sin embargo los besos y los vocablos algunas veces son falsos,  
son los gestos que nos demuestran si nuestra pareja nos ama.

La mirada del amor es brillante, profunda y corta  
en un instante acaricia tu alma  
y te sigue con fidelidad.  
Es desinteresada y no busca la belleza corporal.  
El amor comienza con una mirada,  
continúa con un beso  
y se despide con una lágrima.

En este acercamiento,  
Tus ojos brillantes con vistazo intenso  
Jugueteaban y contemplaban  
mi cuerpo sumiso y mi espíritu  
tu mirada me sujetaba a ti,  
me arrastrabas hacia tus besos  
donde ardía la llama de la pasión  
y la dicha invadía mi alma.

## EL VIENTO

El viento es como un halcón peregrino  
vuela veloz por el cielo y sobre la tierra,  
barre el polvo del suelo terrestre,  
desprende las hojas de los árboles,  
agita las olas del mar,  
a veces rompe flores,  
golpea las paredes de las casas,  
azota con fuerza mi cara,  
y empuja mi cuerpo al caminar.

Sin embargo otro viento misterioso,  
carece de aire y no vuela,  
golpea mi alma,  
fluctúa mi ánimo de alegre a triste.  
Apuñala mi corazón  
que pasa de ser amoroso a solitario.  
Yo navego por mis mares interiores,  
azotada por este viento  
y lucho porque no hunda mi barco.  
Sólo quiero que sea una fuerte brisa sobre mi corazón.

## BAJO LA LUZ DE LA LUNA ( Romance)

Bajo la luz de la luna,  
paseamos por la playa,  
miramos el bello mar  
que nos transmite su calma.

Se encontraron nuestros ojos,  
me conquistó tu mirada,  
brillante intensa y profunda,  
y me acariciaste el alma.

Gozamos con dulces besos,  
me sentí feliz y amada,  
deseo verte dichoso,  
y ser tu musa añorada.

Si acaso se va la luna  
y aparece el sol al alba,  
te cantaré este poema  
en tu página añorada.

## LA MANO ARRANCADA

Una noche de verano murió Matías en un campo oscuro. Nos reunimos todos los vecinos para enterrarle en el cementerio local. Durante el entierro mientras depositamos el cadáver en la tumba se nos rompió la mano derecha y decidimos meterla en la sepultura junto al cuerpo del muerto.

Al cabo de un mes dicha mano se volvió invisible y escapó del sepulcro de Matías, viajó por toda la comarca sin que nadie la viera. Se introdujo en la casa del alcalde del pueblo Cincinnati y empezó a acariciar la cara de todos los miembros de la familia mientras dormían por la noche, pero nadie se enteraba de nada.

Un día enfurecida se agarró al cuello de un niño y le estranguló matándole al momento. La familia se encontró el cadáver del niño en el suelo y gritó horrorizada. Otro día rompió los cristales de la ventana del salón y cortó el brazo de la niña mayor, la familia luchó por cortarle la hemorragia con vendajes. Varios días más tarde tiró al suelo un candelabro de 2 velas encendidas, prendió una llama en la alfombra que se transformó en un incendio y la familia horrorizada tuvo que llamar a los bomberos. Los familiares estaban asustados de los hechos acontecidos pero nadie sabía qué pasaba.

El alcalde y su mujer acudieron a la comisaría de policía para narrar los terroríficos hechos acontecidos días atrás en su casa. Estaban asustados y sorprendidos por el misterio. El inspector jefe se compromete a investigar los hechos. La policía observa y estudia el caso enigmático de la mano arrancada pero nadie observa nada y le confirman a la familia " Detrás de todos estos hechos acontecidos en vuestra casa que han sembrado muertes y desgracias se oculta un ser misterioso que no localizamos".

## DECLARACIONES DE AMOR ( ovillejos)

Eres un hombre sincero,

Te quiero.

¿Desearás ser mi amante?

Bastante.

Me complace estar contigo

Amigo.

Cobíjate con mi abrigo

Abrázame con afecto

diséñame un buen proyecto

**Te quiero bastante amigo**

Eres similar a un niño

Cariño.

Hermosa mirada de oro

Añoro.

Tus sentimientos expresos

Tus besos.

Son tus labios embelesos,

tu néctar endulza mi alma,

tu suave mano me calma.

**Cariño añoro tus besos.**

## RIO SECO ( la soledad)

Practiqué senderismo por la sierra,  
me adentré por la **senda** más angosta,  
y encontré un río **seco** como costa  
carecía de agua, **solo** ví tierra.

En sus bordes morían plantas mustias,  
se secaron por **falta** de aquel riego,  
paseando a su **lado** despedrego.  
Caminan sobre el **río** mis angustias.

Mi alma y el río **están** secos, vacíos,  
la soledad **florece** adentro en mí,  
y añoré la **anterior** vez que te ví:  
¡Oh amor, **ilusión**, y calma reuníos!

## ME ENAMORÉ ( Romance heroico)

Nos miramos durante los encuentros  
de paseo por la calle Velázquez,  
estuvimos charlando de la vida,  
se produjo un flechazo en el instante.

Yo quería encontrarte en el momento,  
te busqué y caminé en todas las partes,  
pero un día de pronto te observé,  
percibí escalofríos al mirarte.

Nos cogimos las manos con ternuras,  
las caricias se daban al instante,  
nuestros ojos hablaban del amor  
con miradas intensas y sensuales.

Nuestros labios se besaron candentes,  
disfrutamos con gozo este romance  
y la dicha penetra en nuestras almas,  
como fuente de amor abrí la llave.

No me olvides durante tu existencia  
si en alguna breve época faltase,  
si muriese el día menos pensado,  
atesórame dentro de tu enclave.

Quiero guardar un bello recordar  
de aquel momento escrito en un poema.  
Convertirlo en eterno con el tiempo  
y que sea para ti un bello tema.



## ETERNA POESÍA

Poesía un día apareciste en mi vida  
y brillaste como la estrella más bella del cielo,  
quemaste mi corazón,  
mojaste mi alma,  
trepaste por mi mente como una hiedra enredadera,  
desde entonces eres mi amiga diaria,  
y en tus versos escribo mi mundo interior.

Los humanos somos mortales  
y algún día descansaremos en paz en la tumba,  
sin embargo tu poesía nunca mueres,  
nuestros sentimientos, emociones,  
inquietudes y pensamientos  
plasmados en las letras de tus versos  
seguirán vivos  
y los leerán futuros lectores  
años tras años y siglos tras siglos.

**¡Amada y eterna poesía  
tú immortalizas a los poetas!**

## **DULCES BESOS ( Décima espinela)**

Hermosos y dulces besos,  
manifiestan mi pasión  
y arrullan tu corazón  
con mis labios embelesos.  
Mis sentimientos expresos  
en cada intensa mirada.  
Con mi boca enamorada  
sello el néctar del amor,  
lleno tu alma de candor  
y felicidad soñada.

## LAS CASCADAS

Confluyen las aguas cristalinas,  
caen en pendiente hacia abajo  
con sensacionales saltos,  
reflejan un colorido arcoíris,  
y mojan las piedras y rocas del trayecto.

Su espectacular caída,  
deslumbra por su belleza,  
genera sonidos y cantos,  
crea música  
e inspira para escribir poemas.

El baile de sus aguas  
invita a los ríos a su fiesta,  
transmiten alegría  
que empapa el alma  
y nos transforman la mente.

Mi alma aburrida de la monotonía  
quiere retozar sus cascadas  
para nadar en aguas del amor,  
la esperanza y la ilusión.  
Impresionada por la hermosura de los saltos de agua,  
me pregunto a mí misma  
¿Qué sucederá el día que mi alma salte sus cascadas?

## MI ALMA

Mi alma es una caja  
donde guardo sentimientos,  
emociones, pensamientos,  
ilusiones y frustraciones.

Esta necesita alimentarse de amor,  
igual que nuestro cuerpo de comida.  
Nuestro espíritu enferma y se apaga  
cuando nos falta cariño.

El desamor y la soledad extrema  
son espadas que se clavan en ella  
y originan enormes llagas  
sangrantes y dolorosas  
que se curan con buenas dosis de amor.

Mantengamos unas relaciones cariñosas  
con nuestro amado, familia y amigos  
para ir llenándola  
de vasos de dicha.

Me gustaría que fuese inmortal  
y que después de muerta  
se uniera con los seres queridos fallecidos y perdidos.  
Es muy triste pensar que después de fallecer  
sea solo polvo enterrado bajo tierra.

Ahora estoy escribiendo un poema  
con la voz de mi alma  
que añora amor.

## FELIZ NAVIDAD.

Una feliz navidad  
Deseo a mis amigos  
para que sean testigos  
de fiestas con dignidad.  
Amor a la humanidad  
lleno de paz y ternura.  
Disfrutadla con cordura  
para sembrar la simiente  
más fértil y floreciente  
de un cariño que perdura.

## TE BUSCO

¿ Donde estás amor?

Te busco en el rumor de olas quebrándose,  
en los bosques de abetos y hayedos,  
en la luna que ilumina mi lecho,  
en los rayos de sol que doran tu cuerpo.

Paseo por la sierra y contemplo el río  
Cuyas aguas bailan y cantan para ti  
Escucho las melodías de amor de los ruiseñores  
apoyados en las ramas de los árboles  
que cuando te oyen pasar te cantan.

Entro en mi habitación y te busco:  
en tu ropa colgada del armario,  
en las fotos de tu retrato,  
en las ropas de la cama  
Y mi mente está presa de ti.

Ma asomo a la ventana  
y deseo que me abracés con tus brazos transparentes  
que me beses con tus labios de miel  
que me digas te quiero sin palabras  
y que me claves la flecha de la dicha.

## NAVEGANDO EN EL MAR DEL AMOR

El amor es como un mar,  
con días de calma y de tempestad.  
Yo navego a través del mar,  
cruzando el océano atlántico de Europa a Suramérica  
en un velero guiado por la brisa del viento.

Cuando nace el amor,  
los rayos de sol iluminan el barco,  
las aguas del mar están tranquilas,  
una brisa suave acaricia mi rostro,  
las estrellas brillan por la noche  
y guían el barco como una brújula.  
Me gustaría atraparlas con besos y caricias  
y que mi amor resplandezca en la noche  
tanto como ellas.

Cuando el amor fracasa,  
una tormenta sacude el mar,  
las olas rugen y se agitan,  
el barco choca con grandes acantilados,  
se fractura en pedazos  
y sufrimos heridas,  
igual que mi alma llora por desamor  
y reclama su alimento que le falta.

Me gustaría navegar en el barco del amor  
desde Europa a América,  
guiada por la estrella más hermosa.  
Disfrutar minuto tras minuto de tus besos,  
miradas, caricias y gestos de amor  
y acariciados por las aguas de un mar tranquilo.

## HACIA LA CIMA DE LA MONTAÑA.

Estoy subiendo poco a poco una montaña  
y me dirijo a la cima  
para contemplar la maravillosa vista panorámica  
y encontrarme conmigo misma  
analizando mi mundo interior.

Subo atravesando diversos senderos,  
unas veces llanos y fáciles,  
otras veces rocosos y complicados.  
Me canso y paro varias veces a descansar  
Deseo llegar a la meta y oír tu voz desconocida,  
Recibir la luz del sol,  
respirar el aire limpio y puro.  
Ver los verdes árboles, volar sus hojas,  
contemplar el mar y numerosos pueblos dispersos.

Mi vida es como un sendero que sube montañas,  
algunos días el camino es fácil y llano.  
Otros días el trayecto es rocoso y problemático  
pero camino siempre en dirección a la cumbre  
que es la meta de mis deseos:  
Llenar mi vacío con amor  
y observar su belleza como el más hermoso paisaje.  
Hacia la cima de la montaña acude mi alma.



## CREEME

Créeme pájaro y vuela.

Créeme ser pez y nada.

Créeme ser como un hada.

Créeme sueño y anhela.

Créeme palabra y habla.

Créeme silencio y muda.

Créeme muerta y enviuda.

Créeme demonio y endiabra.

Créeme mar y navega.

Créeme calle y camina.

Créeme sol e ilumina.

Créeme clavel y riega.

Créeme brutal y olvídate.

Créeme sola y aíslate.

Créeme alegre y alégrate

Créeme querida y ámame.

**¡Créeme que no te olvido!**

## QUERIDO AMOR ( Sextina)

Tras la bella mirada de tus ojos  
y la tierna caricia de tus manos,  
en mi pecho abrasó la dulce llama  
inundaste de gozo nuestras almas.  
Tras perderte de vista varios días,  
añoré revivir el mismo amor.

Oh querido varón, dame tu amor,  
Que contemple mi cuerpo con tus ojos.  
Permanece conmigo muchos días  
apretándonos fuertes las dos manos.  
Bajo la grata influencia de nuestra alma,  
calentando ambos cuerpos con la llama.

Si algún rato se paga nuestra llama,  
nos volvemos vacíos sin amor,  
el dolor se aprisiona de nuestras almas,  
vierten ríos de lágrimas los ojos,  
aparecen heridas en las manos  
la soledad se adueña de mis días.

Pienso en ti todo el tiempo varios días,  
mientras arde este fuego de mi llama,  
he compuesto poemas con mis manos,  
he descrito sentires de mi amor,  
mirados y leídos con tus ojos,

La soberbia belleza de vuestro alma  
mi alma anhela durante varios días,  
la celestial mirada de tus ojos,  
ilumina y calienta viva llama  
que penetra en mi vida con amor,  
manifiesto con tacto de tus manos.

La ternura total de nuestras almas  
la deseé durante varios días.

La celestial mirada de tus ojos  
ilumina y calienta nuestra llama  
que penetra en mi vida con amor  
manifiesto con tacto de tus manos

La increíble dulzura de tus manos  
enardece la dicha en nuestras almas,  
disemina semillas de mi amor,  
proyecta mi pasión durante días,  
que enciende y brota chispas de la llama  
invisibles delante de tus ojos.

Por ti viven mis ojos y mis manos  
Avivan fuerte las llamas de mi alma  
Sembrando muchos días firme amor.

## LA PALOMA MENSAJERA DEL AMOR.( soneto)

Cariño, esta paloma que te mando  
con ojos negros y con blancas plumas  
sobrevuela en el aire que perfumas,  
lleva un mensaje cándido volando.

Ave mansa y bella de cuerpo blando  
que difundes mi amor y hasta lo asumas.  
Pósate sobre mi hombro y ¡no presumas!  
y dirígete a mi amado danzando.

Si llega la recibes con dulzura,  
a la paloma nuncio del amor  
y acaricias su nívea hermosura.

Mientras sufro y espero con temor  
tu respuesta a la carta con premura,  
arde en mi alma la llama con furor.

## EL ANTIGUO EGIPTO ( 2 sonetos).

Un paseo en los márgenes del Nilo  
nos descubre los templos religiosos  
Las pirámides, tumbas sobre fosos,  
construídas por egipcios con estilo.

Los faraones mandan sin vacilo  
exigiéndo trabajos muy penosos  
a los pobres egipcios bondadosos  
que encorvan sus espaldas con sigilo.

Añorando al morir la eternidad  
Momifican sus órganos y pieles  
Reclamando a los dioses caridad.

En los templos se juntan muchos fieles  
Los presbíteros rezan con piedad  
ofreciendo martirios supercruales.

Su principal riqueza: agricultura,  
los militares luchan en batallas,  
los esclavos construyen las murallas,  
su letra jeroglífica perdura.

Los artistas dibujan la figura,  
expuestas en los templos cual pantallas.  
Los regidores premian con medallas  
a los grandes artistas de escultura.

¡Vetusto Egipto, imperio de naciones,  
con escribas y artistas destacados,  
Vasto protagonista de misiones.!

Tus reyes gobernaron cortejados

Tu médicos creó trepanaciones  
con destreza lucharon tus soldados..

## RENACE EL AMOR.

Escribí palabras de nostalgia  
cuando una navaja cortó mi alma,  
lloré lágrimas de sangre  
porque te fuiste y no volviste.  
Florecieron orquídeas secas en mi jardín interior.  
Me sentía vacía como un desierto,  
con abundante arena y sin agua.

Tenía mi corazón arrugado  
Marcado por tus palabras y besos  
Como cicatrices abiertas  
Tapadas por las cortinas de la soledad.  
El amor llegó a ser una planta seca,  
mis lágrimas se convirtieron en arena,  
mis sentimientos los enterré en una roca  
y mis versos morían en ríos secos.

Después de un largo periodo,  
un hermoso día de primavera,  
el sol iluminaba el campo,  
brotó un bello verdor en sus plantas.  
Se abrieron los capullos,  
florecieron los cerezos y almendros.  
Las aguas del río bailaban  
se escuchaba la melodía del salto de sus cascadas.  
Apareciste tú de repente,  
destapaste las cortinas de mi alma,  
me besaste y acariciaste.  
Nacieron dentro de mí  
nuevas orquídeas cuyos pétalos se abrían  
y sonreían cubiertos de rocío.

Y ahora plasmo en nuevos versos:

"primer amor, primer dolor,  
igual que un clavo quita a otro clavo,  
renace el amor de nuevo".



## Expresas tu amor ( senryus)

Tus dulces ojos  
Me miran y no mienten  
Dicen te quiero.

Tus suaves labios  
Me besan con dulzura  
Liban placer.

Con tus caricias  
Lindas manos de seda  
Conquistan mi alma.

Sin tus palabras  
te introduces en mí  
luce el silencio.

Con tus poemas  
conservas en los versos  
amor sin fin.

## HAIKUS A LA LUNA Y AL SOL.

La luna

Sol de la noche,  
luces sobre las aguas  
tu blanca sombra.

El sol.

Luz que amaneces  
e irradias en la tierra  
tus rayos de oro.

## MI MUÑECA MARIQUITA

Mi muñeca mariquita,  
construida de porcelana,  
lleva un vestido de pana,  
luce su cara bonita.

Vive en una habitación  
Con un armario ropero,  
Una mesa con brasero,  
una cama con colchón.

Posaba sobre el cojín  
Con su más tierna mirada  
Su sonrisa prolongada  
sus labios color carmín.

Quiere tener compañía  
es muy mimosa e inocente  
y siempre espera paciente  
jugar conmigo de día.

Ella jugaba a menudo  
paseando a su bebé  
en la silla que compré  
y andaba con paso rudo.

Se pone sus vestiditos  
Se contempla en el espejo  
Come carne de conejo  
Guisada con cacharritos.

## LOS PAISAJES DEL ALMA.

Me gusta pintar con palabras  
los cuadros de los paisajes de mi alma  
y describir mis sentimientos  
con hermosas imágenes y símbolos.

Si retrato el amor  
pintaría un bello jardín  
con rosales de rosas rojas  
espléndidas y abiertas.

La tranquilidad se refleja  
en un mar tranquilo y azul  
que observo un hermoso día soleado  
y nos inunda de calma el alma.

Contemplo la alegría  
en una verde montaña  
con el campo florido como una alfombra  
con ríos que bailan y saltan.

El cuadro de mi soledad  
es un desierto vacío  
lleno de arena y sin ríos  
donde camino perdida por las dunas.

El reflejo del desamor  
es una oscura caverna  
repleta de murciélagos que vuelan  
me hieren y sangro dolorida.

Pinto la furia  
como un mar enfurecido con gran oleaje  
un día de tormenta con cielos nubosos y oscuros

y se oyen truenos.

La tristeza la retrato  
un día muy lluvioso de otoño,  
caen las hojas y flores de los árboles  
se apaga toda la fauna de la montaña.

Y ahora me pregunto:  
¿ Qué sucederá el día que se seque mi pluma  
y no pueda describir la voz de mi alma  
con estos hermosos poemas?

## LOS HOMBRES PRIMITIVOS.

Al transcurrir la prehistoria  
muchos hombres primitivos  
vivían en grandes cuevas  
con techos casi caídos.

Se ocupaban de cazar,  
sembrar campos de cultivos,  
arar extensos terrenos  
y pescar en mar y ríos.

Cortaban carne con piedras,  
la asaban con sus palillos,  
mordían todo el pescado,  
bebían agua en cacillos.

Se vestían de sus pieles  
para cubrirse del frío,  
portaban enormes lanzas  
para fines combativos.

Pintaban lindas figuras  
y escribían varios signos  
en la pared del hogar  
con su buen arte y estilo.

Han transcurrido a la historia  
como origen del destino,  
de la actual humanidad  
son los principales hitos.

## SIENTO CELOS:

Siento celos:

del viento que acaricia tu frente,  
de los rayos de sol que doran tu cuerpo,  
del agua que te cubre,  
de la música que escuchas.

Siento celos:

de tus labios porque pueden besar a otra mujer  
de tus manos porque pueden acariciarla,  
de tus ojos porque tu mirada conquista,  
de tu alma porque brilla como la luna,  
de tí porque seduces.

Siento celos:

¿ Qué siento dentro de mí?  
Alfileres que clavan mi alma,  
tengo ganas de gritar,  
pero mi mundo interior llora  
y se siente inseguro.

Siento celos:

Y me pregunto:

¿ Cómo puedo liberar mi alma de ese dolor?

## BRILLA EL SOL( soneto de amor con estrambote)

Cuando te amo mi vida re amanece,  
Se asoma y brilla el sol por las mañanas,  
Iluminando todas las ventanas,  
se abre mi corazón y hasta enloquece.

El valle con tus rayos reverdece,  
rejuvenecen las flores ancianas.  
Nos acarician brisas riberanas,  
Mientras un dulce beso prevalece.

Si resplandece el sol en tus sentires,  
anida el amor en tu corazón.  
Solo quiero que al verme me re admires.

Mientras arde la llama por pasión,  
Nunca me decepciones con desaires  
Ni origines mi propia desazón

Aviva mi ilusión  
Relumbra como el sol mi propia vida  
Cortéjame hasta verme muy querida



## LIBERARE MI ALMA.

Necesito descargar de mi alma muchos males:

tristezas inmotivadas,  
sentimientos de soledad,  
dudas y sospechas acerca del amor,  
sufrimientos injustificados,  
opresión por injusticias y envidias.  
y me pregunto a mí misma.  
¿ Cómo puedo liberarme?.

La vida es dura y a todos nos golpea,  
caminamos por senderos rocosos,  
con curvas complicadas,  
nos caemos en el camino,  
nos levantamos llenos de heridas,  
nunca nos podemos dar por vencidos,  
hay que ser fuertes y seguir luchando  
hasta llegar a la cima.

Le pido a Dios: liberame,  
inunda mi alma de paz y sosiego,  
coróname con la dicha del amor,  
seca mis lágrimas con tu pañuelo,  
protégeme contra la maldad,  
la envidia y la injusticia.  
dame fuerza para avanzar por el sendero.

Me gustaría ser libre y volar como los pájaros,  
ser cristalina y limpia como las aguas del río,  
que mi amor florezca como la bella rosa roja,  
que brille el sol en mi camino,  
ser cariñosa y fiel como los perros.

Y ahora la voz de mi alma

la plasmó en un poema pidiendo  
"LIBERACION".

## Mi perro Kirby.

Kirby, mi mejor amigo,  
lindo perro labrador,  
le complace estar conmigo,  
es majo y adulator.

Cuando llego del trabajo,  
mueve su cola con gozo,  
lleva en su boca un *huesajo*,  
para partirlo en un trozo.

Se sienta justo a mi lado  
Cuando miro por la tele  
la película El Soldado  
Se divierte, salta y me huele.

Me acompaña por la noche,  
se posa sobre mi cama.  
Le regaño con reproche  
porque me ladra y exclama.

Le gusta mucho comer  
y me acerca a la nevera.  
Pide carne para hacer  
y una salchicha casera.

Es una buena mascota,  
mitiga mi soledad.  
Su fidelidad devota,  
da la mejor amistad.

## ACARICIA MI ALMA ( estrofas Gil Polo)

Me fascinan tus besos sobre mi alma  
tu mirada sincera y cariñosa  
tu sonrisa jovial y bondadosa  
me producen ternura y hasta calma  
Acaríciame pronto con tus gestos  
tan manifiestos  
Caricias suaves  
palabras claves  
Sella tus besos  
tan embelesos.  
Siembra amor eterno en mi corazón  
hazme siempre feliz con tu pasión.

## SI TU ME AMAS.

Si tú me amas:

bésame mi alma  
porque mi piel y mis labios  
los besan cualquiera  
y mi alma solo la besa  
quien de verdad me ama.

Si tú me amas:

expresa tu amor con tus ojos,  
con tu mirada expresiva e intensa  
que nunca miente  
y que acaricia mi cuerpo y mi alma.

Si tú me amas:

sacrifica tus intereses por mí,  
ponte en mi lugar,  
construye día tras día una casa  
en mi mundo interior.  
Llénala de objetos hermosos  
que provoquen mi dicha.

## EL SOL.

EL SOL:

Sol centro del universo,  
los planetas giran a tu alrededor.  
Amaneces temprano en el alba,  
te asomas tímidamente entre las nubes.  
Con tus rayos verdeas los valles,  
abres los capullos de las flores,  
bailas con las aguas de los ríos,  
saltas con las olas del mar,  
calientas la arena de la playa.

Los seres humanos que contemplas desde el cielo,  
te añoramos y necesitamos tu luz y calor.  
acaricias y doras nuestros cuerpos,  
tus rayos penetran en nuestro alma  
y son semillas para el amor.  
Ahora día tras día mis deberes son diurnos,  
sumo luz a mis decisiones vitales  
y debo abrir las ventanas de la vida  
para continuar en mi camino  
aunque los demás no me comprendan  
iluminada por mi Dios Sol.

## DIALOGO DE PAREJAS (Soneto dialogado)

No logro comprender lo que tú sientes.  
Decías que me amabas ¿No es verdad?  
¿ Te has olvidado de aquella bondad.  
O ya estás desprovisto de alicientes?

Entiendo las razones por qué mientes  
Tus engaños dan inseguridad,  
¿No será otra mujer de tu amistad,  
La mayor confusión de nuestras mentes?

Aclara ya tus pobres sentimientos,  
Si tanto me amas, muéstralo con actos,  
modifica estos falsos movimientos.

-Repararé este daño con los pactos  
renacerá el amor nuevos momentos,  
construido sobre lazos muy intactos.

En este soneto el último terceto es la contestación de la pareja amonestada.

## La luna

» Sol de la noche

que refleja su blanca sombra  
sobre la superficie de las lagunas y ríos  
Sus rayos acarician las olas del mar  
y atraviesan las ramas de los árboles.  
Iluminas el lecho de los enamorados  
y gozas con ellos el amor.  
Brillas en el sueño de los niños  
con sus pesadillas fantásticas.  
Te apoyas en el bastón de los ancianos  
para facilitarles su caminar nocturno.

Desde el cielo nos contemplas a los humanos,  
las guerras que matan miles de personas  
y llenan los campos de batalla de sangre.  
La miseria de los poblados de chabolas,  
mendigos viviendo y pidiendo en las calles.  
Grandes palacios habitados por magnates ricos.  
Los campos de agricultura llenos de trabajadores  
que aran sin cesar la tierra durante la noche.  
Examina crímenes, prostituciones, violaciones,  
esclavitudes, traiciones y horrores.  
Pero también mira la paz, la calma y el amor.

Luna, la diosa olvidada por nosotros,  
todos los días nos vigilas.  
Cuántos monumentos en ruinas has visto,  
cuántas casas construyéndose,  
cuántas cárceles, hospitales e iglesias has iluminado.  
Paseas por las calles acompañando a las personas,  
relumbras a los coches que circulan por la carretera  
y a los barcos que zarpan desde el puerto.  
Los aviones que vuelan te atraviesan en el cielo.



¡Oh luna, linterna para el alma!  
Nos acompañas en nuestra soledad,  
en el llanto de los que lloran,  
en la alegría de los que ríen,  
en la furia de los que se enfadan,  
en el placer de los enamorados.  
Sin embargo, "eres la bombilla de la vida".  
y la inspiración de los poetas.

## Brillan las estrellas.( soneto melódico)

Esta **noche** relucen las **estrellas**  
Y sus **rayos** se **expanden** en la **cama**.  
Percibí tu **partida** que **reclama**  
estar **juntos** en **noches** como **aquellas**.

La **tristeza** y **abandono** me **sellas**  
Y mi **llanto** suplica tanto y **clama**:  
ser **amada** y **tratada** como **dama**,  
y **halagada** con **prácticas** muy **bellas**.

Me **acosté** deseándote **querido**.  
Añoré que las **luces** tan **brillantes**  
te **iluminen** y **eviten** tu **olvido**.

Conduciéndote **múltiples instantes**  
por la **senda** de **amor** **conducido**  
donde **brillen labores** muy **constantes**.

## EL MAR ( Senryu)

Agua cuantiosa  
con olas que acarician,  
baño de amor.

## La semilla del amor ( soneto doble)

»

Trabajando en la tierra de la vida  
con la siega debida,  
enterrando semillas diferentes,  
brotarán unos árboles fulgentes  
y malezas frecuentes  
en el campo del alma protegida.

" Corazón como fuente distinguida  
y maceta elegida".  
Sembraré los valores ascendentes  
para crear amores florecientes  
y sentires potentes  
con la mente muy clara y decidida.

Elegid unas fértiles semillas  
que se siembren con sueños amorosos  
y con besos melosos  
tras miradas hermosas y sencillas.

Si el amor nos retorna deseosos  
con los gestos de dulces pasioncillas  
y gozosas cosillas  
cultivemos los frutos poderosos.

» Este soneto doble tiene un ritmo melódico con acentuación en la 3ª, 6ª y 10ª sílabas en los versos endecasílabos y en la 3ª y 6ª sílabas en los versos heptasílabos.

## Carta de amor ( soneto sáfico)

CARTA DE AMOR (soneto sáfico)

Querido esposo: te marchaste solo,  
sin despedirme ni decirme nada.  
Llena de pena y soledad larvada,  
mi sufrimiento y desazón controlo

Desearía eliminar mi dolor,  
recuperarte hasta sentirme amada.  
Acompañarte y persistir calmada,  
Y procurar volverte un ser tortolo.

No me renuncies, retorna veloz  
Para besar mi corazón tan tierno.  
Y apaciguar mi tempestad interna.

Mi malestar por tu marcha precoz,  
Reclamará tener tu amor eterno  
Y tu certeza y lealtad fraterna.

## **EL GOZO DE AMAR( soneto alejandrino)**

Entraste por mi puerta, llegaste con afecto.  
Tu cara me asombró ya, brillaba tu mirada,  
decías unas frases con voz entusiasmada,  
tus gestos eran dulces, tu abrazo tan perfecto.

Tu imagen seductora produjo gran efecto,  
tus besos provocaban con gozo era extasiada,  
tus manos me tocaban, caricia tan colmada,  
placeres tan dichosos mejoran nuestro aspecto.

No engañes ni traiciones, ser franco es buen escudo,  
protege nuestras almas, cultiva un gran amor,  
mi vida con cariño y franqueza sella un nudo.

Exprésame sentires y afectos con candor,  
inunda con la dicha mi cuerpo tan desnudo,  
alíviame mis penas con gozo alentador.

## LA BRÚJULA DEL AMOR ( Décimas decasílabas)

Buscaré el cariño deseado,  
caminando por senderos duros  
muchos días radiantes y oscuros  
desorientado caigo cansado.  
Necesito encauzarme confiado,  
transportando una brújula buena,  
encontrando el amor como escena,  
disfrutar de unos besos gozosos,  
contemplarte con ojos mimosos  
y quererte con dicha y sin pena.

## Deseo sensual

Brilla la luna sobre nuestra cama,  
una sábana blanca nos cubre a los dos,  
acaricias mi piel con suave tacto,  
recorres y besas mis zonas corporales .

Tras el contacto sexual,  
una ola de placer nos abraza,  
viajamos juntos al "paraíso".

Mi deseo sensual es:

que con nuestro contacto corporal  
se fundan nuestras almas.

Los días que tu faltes  
escribiré lindos poemas  
para besarte con mis versos  
y recordar aquellas noches de amor.



## La cena.

Me gustas cuando te veo,  
cuando llegas a casa cansado de trabajar,  
cuando lees el periódico,  
cuando miras la televisión,  
si hablas conmigo y me cuentas tus cosas diarias.

Me gustas más cuando estás de buen humor,  
cuando ríes y no lloras.

Pero cuando más me gustas es cuando me pides la cena  
te sirvo la sopa calentita y el pescado guisado  
me dices que esta muy sabroso todo,  
me sellas los labios con sabor a vino  
y tocas mi cuello con tus manos calentitas.

## Potenciaré mi fortaleza ( décimas espinelas)

La vida me pega palos,  
muchos problemas me abaten,  
mis ideas se confunden  
tras vivir momentos malos.  
Camino sin intervalos,  
avanzando hasta el final  
en un periodo crucial  
por las vías de este mundo  
tan torcidas que circundo  
con un trayecto triunfal.

Crecerá mi fortaleza,  
aumentaré mi estoicismo,  
aguantaré con altruismo  
mis motivos de tristeza.  
Combatiré mi flaqueza,  
derruiré mi desazón,  
animaré al corazón  
a vencer dificultades,  
descubriré las verdades  
que permita mi razón.

## El ruiseñor. Senryu.

Posa en la rama  
para cantar su amor  
a su linda hembra.

## Lucas el Travesti ( Relato corto)

Hola amigos, me llamo Lucas y quiero contaros una historia. Ahora estoy con la cabeza llena de rulos porque me estoy arreglando el pelo para salir con Jaime, mi novio. Me depilo los pelos de las piernas, afeito y visto un vestido negro estampado con lunares blancos que contiene volantes en el cuello, las mangas y el bajo de la falda. Me calzo con zapatos de tacón negros, me pongo pendientes y collar de bolas blancas, me peino con el pelo rizado y me pinto los labios rojo carmín y los ojos verde esmeralda. Antes de salir me observo en el espejo largo de mi armario y noto que parezco más mujer que antes. Me perfumo con agua de Loewe para oler más a una dama, cojo el bolso y salgo por la puerta de casa.

Habíamos quedado Jaime y yo en la entrada al parque del Retiro situada en la puerta de Alcalá. Jaime estaba esperándome le cogí con mi mano y caminamos juntos encariñados a través del sendero que conducía al lago. Llegamos allí y nos embarcamos en una barca para disfrutar un paseo. Jaime me comentaba las tareas realizadas los días anteriores a la cita y me decía con cariño que me quería, yo también le quiero pero " soy hombre y no mujer".

Me angustiaba mi problema de la bisexualidad y decidí acudir a la consulta del Doctor Martín para preguntarle sobre el cambio de sexo masculino a femenino. El médico me dijo que tenía que seguir un tratamiento con pastillas de estrógenos durante 2-3 meses que posibilitarían el crecimiento de mis mamas, la disminución del vello masculino y conseguir caracteres más femeninos como la distribución de la grasa corporal, el tono de voz. Después tendría que operarme para quitarme el pene y los testículos, elaborarme una vagina e introducirme matriz y ovarios en mi abdomen. Le comenté al doctor que aceptaba la idea.

Llego a casa pensativo, pues estaba planeando mi cambio de sexo y me siento en un sillón, veo la fotografía de Jaime en un marco colocado encima de la mesa y digo " Jaime te amo, qué problema tengo que soy hombre y quiero convertirme en mujer para casarme contigo".

## Mi viaje.

Me gusta viajar por el mundo,  
Contemplar los hermosos paisajes,  
las montañas, ríos y mares.  
Pasear por las calles de ciudades y pueblos nuevos,  
observar a la gente y los edificios.  
Mirar los monumentos como iglesias, catedrales,  
castillos, palacios, viviendas.  
Me gustaría dar la vuelta al mundo,  
Conocer nuevos países como China, Perú, etc.  
Durante el circuito disfruto mucho  
y creo que viajar es una hermosa experiencia.

Pero hay otro viaje necesario para nosotros  
como contemplar nuestro mundo interior  
y observar si el jardín de nuestro alma  
tiene flores hermosas regadas con amor  
o están marchitas y muertas.  
También tenemos que ser precavidos  
para evitar los peligros que hundan el jardín  
Como tormentas, terremotos, ect,  
Todos ellos nos crean sufrimiento.  
Debemos comprobar si las flores del jardín reciben su riego  
que en el caso de nuestro alma se llama AMOR.

## El Dragón ( serventesios)

Su cuerpo es verde, grande y escamoso,  
sus ojos de cristal, sus dientes finos,  
sus garras con un puente membranoso,  
su boca con colmillos muy dañinos.

Le gusta alimentarse de verduras,  
bebe agua de los lagos y los ríos  
Cautiva a muchas hembras con locuras,  
exhibe su valor y desvaríos.

Muy ágil, sobrevuela cual halcón,  
nunca llega a posarse sobre tierra,  
desciende hacia el alar del torreón  
y el guardia del castillo no lo encierra.

Si gruñe se supone rey del mundo,  
asustan sus rugidos y sus fuegos,  
sin embargo es un regio vagabundo  
que busca los refugios serraniegos.

Por todos es temido y se valora  
que ningún caballero con su espada  
le deja marca y sangre si perfora  
su cuerpo y gran cabeza exagerada.

Aislado y muy tristón se siente el pobre,  
le falta contactar con la persona.  
Quizás si vuela al cerro de su nombre,  
encuentre el gran amor de la dragona.

## Amor primaveral ( soneto acróstico)

**A**manece con luz la primavera.  
**M**e fascinan los valles verdecidos.  
**O**bservar los cerezos muy floridos.  
**R**esplandece este sol en la pradera.

**P**revalece mi amor, si soy sincera  
**R**eclamando sentires conmovidos  
**I**nundando con besos bienqueridos  
**M**is caricias conquistan tu mollera.

**A**traída del bello panorama  
**V**enceré los obstáculos presentes  
**E**vitando tu amor por otra dama.

**R**einiciando los gestos sorprendentes  
**A**maré con la fuerza de mi llama  
**L**iberándome de actos muy dolientes.

## Tiernas caricias ( ovillejo)

Después de tus besos de oro,  
añoro.

Recibir de ti propicias,  
caricias.

Dame zalemas externas,  
tiernas.

Hazme promesas eternas,  
manifiéstame tu amor,  
compórtate con candor.

Añoro caricias tiernas.

En el verso número 6 he efectuado una diéresis para que cuenten 3 sílabas.



## Besa mi alma ( Estrofas gil polo)

El amor verdadero se revela,  
con cariño sincero hacia mi psique,  
no con gesto amoroso que lo indique  
ni con frase de texto que lo apela.  
Manifiéstame amor con dulce trato  
y sin maltrato,  
día tras día  
con bonhomía.  
Engendra gozo,  
obvia sollozo.  
No me engañes y nunca me abandones  
Y si peco te pido que perdones.

Me fascinan tus besos sobre mi alma,  
tu mirada sincera y cariñosa,  
tu sonrisa jovial y bondadosa  
me producen ternura y hasta calma.  
Acaríciame pronto con tu mimo,  
que tanto estimo:  
Caricias suaves,  
palabras claves.  
Sella tus besos  
tan embelesos.  
Siembra amor eterno en mi corazón,  
hazme siempre feliz con tu pasión.

## Llueve amor llueve.

Llueve amor, llueve  
caen gotas limpias y transparentes  
riegan el jardín interior de mi alma,  
brotan flores hermosas,  
se abren y lucen sus pétalos con gotas de rocío,  
llueve con abundancia  
y llena el vaso de la dicha.

Llueve amor, llueve  
caen gotas oscuras y negruzcas,  
suena la tormenta,  
parten los rayos mi alma,  
se abren heridas sangrantes.  
Pero mi alma está seca  
y el vaso de la dicha vacío.

LLueve, amor, llueve  
moja mi corazón  
e inunda de dicha mi alma.

## El silencio

Llegas como el viento y enmudeces  
los campos, las vías y las casas  
y te pregunto:  
¿En qué cristal escondes las palabras, los gritos,  
los llantos y los ruidos del bosque y la calle?  
¿Cómo limpias el sonido de las olas del mar al agitarse,  
de los árboles al ser azotados por el viento,  
el ladrido de los perros, el maullido de los gatos,  
el canto de los jilgueros y nuestras frases?  
¿ Quién cura tus golpes, quién sana tus heridas  
Cuando se acaba el silencio por las tormentas lluviosas,  
cuando se oye agitar una campana?

Eres capaz de comunicar mucho más que las palabras:  
los gestos de amor dicen mucho más que un te quiero,  
huyendo del sonido eres el mejor sonido  
y en las noches oscuras plasmas el amor de las parejas,  
acompañas a los solitarios en sus andares,  
escondes dentro de ti heridas, problemas y palos de la vida,  
para evitar males mayores.  
Y eres tú silencio nuestro compañero protector de las desgracias,  
el que florece en nuestras noches de amor,  
el que nos hablas en nuestra soledad  
y nuestro eterno compañero después de muertos.

## La primavera ( haikú)

La luz del rayo  
florece los almendros  
verdean el valle.

## El fin del mundo.

La existencia de la Tierra tiene un fin,  
nuestro planeta algún día sucumbirá  
no sabemos la causa exacta pero puede ser:  
una guerra mundial nuclear que quizás sea la causa más probable,  
la conflictividad del mundo estallará y surgirá una guerra  
donde las bombas atómicas destruyan todo.  
También pueden ser debido a un calentamiento global excesivo  
que haga que la Tierra se incendie y destruya toda,  
a un meteorito o asteroide que caiga y estalle  
rompiendo el astro en pedazos.  
Cuando la existencia de nuestro planeta finalice,  
finalizará la nuestra existencia  
y moriremos todos nosotros,  
pasaremos a ser del todo a la nada  
a convertirnos en cenizas volátiles  
para que nos barra el viento.

Reflexionando sobre nuestra existencia,

Concluyo que el pasado se ha borrado

y nuestro futuro pende de un hilo

igual nos acompaña la muerte natural

o la muerte del planeta

y somos el tiempo que nos queda

hasta que volvamos a la nada.

## La mirada del amor ( senryu)

Con tu mirada  
comunicas tu amor  
en el silencio.

## Amanece mi amor ( soneto melódico)

Amanece mi amor en este instante.  
con caricias y besos zalameros,  
sentimientos y gestos muy sinceros,  
me provocas un gozo culminante.

Una estrella que brilla desbordante  
Ilumina mis pasos por senderos.  
Acompáñame en buenos derroteros  
sin engaño penoso que se implante.

Por la noche me coges en tus brazos,  
por el día me empino con euforia,  
cuando hablamos se estrechan nuestros lazos.

Si te pienso te guardo en mi memoria,  
pediré tu presencia y tus abrazos,  
nuestro amor legará una buena historia.



## Yo soy

Como el viento  
que mueve árboles, plantas y flores  
y fustiga mi cara.

Como la flor  
que hermosea sus pétalos en primavera  
y los marchita en el invierno.

Como el monte  
lleno de senderos rocosos  
y de un hermoso tapiz verdoso.

Como el pájaro  
que vuela contemplando el mundo  
y se posa en la rama de los árboles.

Yo soy la poesía  
que plasma la voz de mi alma  
y necesita llenar el vaso de la soledad  
que unas veces llora  
y otras veces sonrío.

## La flor ( haiku)

Reina del parque  
hermosean tus pétalos  
en primavera.

## Como leve sonido.

Como leve sonido son:

las hojas secas que vuelan y caen al suelo,  
el agua del río que se agita y corre,  
los movimientos de las astas de los molinos,  
el azote del viento a las ramas de los árboles  
y la lluvia que besa tu frente.

Como leve sonido son:

tus caricias bajo mis sábanas por la noche,  
el crujido de tus labios al besarme,  
el oleaje del mar cuando nos abraza,  
y tus pisadas con los pies descalzos sobre la arena.

Como leve sonido son:

mis latidos cardíacos que se aceleran cuando te veo,  
tus susurros cuando me dices " te quiero"  
tus lágrimas cuando te desahogas llorando,  
y el canto de amor del ruiseñor.

Como leve sonido es:

El recitar de un poema que dice que el amor nunca muere  
sino que mueren nuestros sentimientos  
y también las personas.

## La rana ( ovillejo infantil)

En la laguna aldeana  
la rana.  
Nada saltando la caña  
se baña  
Sale, mira la canoa  
y croa.  
Al señor sapo le loa  
se le acurruca en la cima  
le manifiesta su estima.  
La rana se baña y croa.

## Tu falta de amor me apena.

Observo que en ti resalta  
tu falta  
de sentimiento y fervor  
de amor.

Me abandonaste con pena  
me apena.

Sufrí tu mala faena  
mi alma se nota apagada,  
mi pluma escribe amargada:  
Tu falta de amor me apena.

## **Mi infancia.**

Recuerdo mi infancia

Como una época de sueños, ilusiones y metas,  
llena de vivencias y dificultades.

Recuerdo a mi profesora particular Paquita  
enseñándome a hablar, leer, escribir,  
calcular y darme conocimientos del mundo.

Recuerdo sus sabios consejos  
y su lucha por reintegrarme socialmente  
porque me encontró sorda y muda.

Recuerdo las aulas del colegio

Donde mis profesoras me explicaban diversas materias:  
lengua, matemáticas, ciencias, etc.

Y me pasaba horas y horas sentada en un pupitre.

También recuerdo los recreos donde jugaba con otros niños  
Saltaba a la comba, al escondite, corría, etc.

Pero era una niña solitaria que le costaba trabajo ganar amistades.

Recuerdo los paseos con mi abuelita  
que me contaba tiernas historias,  
y añoraba su cariño.

Mis juegos solitarios con mis muñecas:

Las vestía, lavaba, paseaba y daba de comer  
Como si fuesen mis hijas.

Recuerdo el aire frío que soplaba en mi cara,  
las hojas secas que caían de los robles.

También recuerdo los paisajes

que contemplé con mis padres en los viajes:  
las hermosas montañas con sus ríos y lagunas,  
y las playas con su inmenso mar.

Recuerdo que la época de sueños e ilusiones  
donde mantenía intacta mi inocencia infantil,  
tropezó con una dura realidad  
donde solitaria emprendía un duro camino  
para integrarme social y laboralmente  
en un mundo real lleno de intereses  
creados con el egoísmo de los humanos.

Recuerdo mi adolescencia  
como una época rebelde y problemática  
donde me di cuenta de que necesitaba un apoyo,  
un amor con quien compartir mi vida  
y continuar caminando hasta el fin de mis días.

## Los drogadictos ( romance)

Muchos jóvenes frustrados  
huyen del mundo real  
con el consumo de drogas  
para mitigar sus penas.

Primero prueban la droga,  
la sensación placentera  
les inducen a más tomas  
y alucina sus vivencias.

Pobres seres desgraciados,  
su cuerpo maltrecho enferma,  
su mente se deteriora  
y la muerte les espera.

Consumen y compran droga,  
arruinando su riqueza,  
los traficantes se forran,  
les engañan con ofrendas.

Seamos todos conscientes  
de este tremendo problema  
que destruye a las personas  
y aflige a la sociedad.



## No me olvides ( soneto melódico)

No me olvides amor, te necesito,  
si me dejas seré muy desgraciada,  
lloraré tu partida inesperada,  
solo pido que evites ser maldito.

La distancia te aleja rapidito,  
si regresas temprano a mi morada  
volvería contigo entusiasmada  
ofreciéndote amor de requisito.

No atormentes ni dañes mi sentir.  
Tu recuerdo lo quiero deleitable  
y guardado en mi mente el porvenir.

Nunca seas persona despreciable,  
Ni tampoco engañes con tu mentir  
Sé sincero y manifiesta ser fiable.

## La paella ( ovillejo)

La sirve una mujer bella  
Paella.

Nos quitará el hambre atroz  
De arroz.  
Lleva carne y otra cosa  
Sabrosa

La come gente golosa  
que disfruta de una fiesta  
y dice antes de la siesta  
paella de arroz sabrosa.

## ¿ Donde están?

Me encuentro en un campo vacío:

¿Dónde están los árboles, las plantas y las flores?

¿Dónde están los lagos y los ríos?

¿Dónde están las vacas que comen pasto?

¿Dónde están las golondrinas y los jilgueros que vuelan?

¿Dónde están los caballos que corren por el campo?

¿Dónde están las casas y las iglesias?

¿Dónde están mis amigos y mi familia?

¿Dónde está tu sonrisa y tu mirada de amor?

No veo nada y nadie

y me acompaña mi soledad.

## Mi jardín.

Un amanecer del mes de marzo  
paseaba por el parque  
llegué a un hermoso jardín  
con una fuente  
me senté a contemplarlo  
y a reflexionar.

Brillaba el sol entre las nubes,  
sus rayos se reflejan en el agua  
que brota con alegría de la fuente  
regando todas las plantas.  
Reverdecían los árboles y el césped  
que lucía como una alfombra florida,  
floreaban los capullos de las flores  
cubiertos por su rocío.  
Las hojas de los árboles acariciadas por la brisa,  
bailaban y lucían bellas.  
Un mirlo cantaba dulcemente  
apoyado sobre las ramas.

Una sensación de belleza primaveral  
penetraba en mi alma,  
creando un sentimiento de sosiego  
y quería analizar mi mundo interior.

¿Cómo será mi jardín interior?  
Muy florido con rosas rojas apasionadas,  
tulipanes que transmiten alegría,  
árboles con sus copas abiertas  
y una fuente de agua.

Si mi vida interior se apaga,  
se secarán todas las flores,

caerán sus pétalos en el suelo,  
la fuente se secará y no regará

Soy la jardinera de mi alma  
y la tengo que regar de vida  
si las plantas sucumben  
y mi alma no muere  
siempre nacerán flores nuevas  
que abrirán sus capullos  
reclamando amor.

## Tal vez encuentre

Tal vez encuentre:  
una hermosa noche  
con la pálida luz de la luna  
y las estrellas brillando  
que reflejen sus rayos  
sobre nuestro lecho.

Tal vez encuentre:  
el mar agitado con sus olas,  
oír el clamor de las olas.  
Observar como la espuma del mar  
moja nuestros pies  
mientras paseamos por la orilla.

Tal vez encuentre:  
un día caminando por un hermoso parque natural,  
observar la belleza de las montañas,  
contemplar los saltos de las cascadas de los ríos,  
notar que tu mano coge las mías  
y paseamos juntos felices.

Tal vez encuentre:  
un día que entre en nuestra habitación,  
tu marco con tu foto,  
tu carta de amor,  
tu blog literario con poemas de amor,  
tu ropa colgada en tu armario  
y te recuerde cariño.

Tal vez encuentre:  
vivencias buenas como diversiones, gozos, alegrías,  
vivencias malas como mentiras, traiciones, desengaños y cuitas.  
Pero la vida sigue adelante día tras día

hasta que una terrible enfermedad o accidente ponga fin a nuestra vida  
y nos enterrarán muertos.

¿ Será posible:  
que nuestras almas se encuentren después de muertas  
y continúe nuestra historia de amor?

## La rosa roja ( ovillejo)

La rosa roja es un tema,  
emblema.

Simboliza un amor brioso,  
hermoso.

Que vive el tierno señor  
de amor.

Esta flor es un primor  
con su cáliz perfumado,  
su pétalo colorado

"Emblema hermoso de amor"



## El criminal

El acusado es muy pálido  
con pelo rubio y rizado  
presentando un cuerpo escuálido  
y lleva un traje arrugado.

-Cometió un crimen atroz  
porque asesinó a una vieja  
la clavó un puñal feroz  
en una estrecha calleja.

-Frente al reo están los jueces  
con sus togas enlutadas  
le preguntan varias veces  
delante de gentes fiadas.

-El abogado perora  
y señala con la mano  
la multitud grita ahora  
y el fiscal reclama en vano.

-El juez dicta la sentencia  
condenado a catorce años  
en la cárcel de Plasencia  
para sancionar los daños.

-El criminal gime y llora  
sale de la sala triste,  
delante de su señora  
la dice tu ya cumpliste.

## Libérate mujer maltratada

Libérate mujer maltratada de:  
escuchar gritos e insultos de tu pareja,  
recibir palizas y látigos en tu cuerpo,  
amanecer con los ojos morados,  
llorar por las noches al borde de la cama,  
soportar en silencio tu tormento,  
sentirse incapacitada para atender a sus hijos,  
recibir trato discriminatorio en tu trabajo,  
ser violada a la fuerza,  
ser incomprendida y no recibir ayuda de nadie.

Libérate mujer maltratada y pide ayuda a:  
la familia, los amigos,  
las organizaciones sociopolíticas,  
denuncia al maltratador a la justicia  
y que padezca entre las rejas de la cárcel.  
Entierra tu pasado en una tumba  
y comienza una vida nueva,  
donde tus hijos vean tu sonrisa,  
recibas apoyo de tu familia,  
los dedos de tus manos se entrecrucen con los de tu pareja,  
tu boca saboree el néctar de tus besos  
y tus pies caminen por el sendero de la dicha.

## El pino.

Elegante y majestuoso árbol  
de raíces frondosas y hondas,  
luces la fortaleza de tu tronco,  
se ramifican tus múltiples ramas  
con tus alfileres verdosos.

El sol agoniza y abraza tu copa,  
el cielo te saluda con respeto  
que te mereces por ser el rey del parque.  
Te acompañan los olivos, robles, hayas,  
las flores del parque  
y los enamorados que se apoyan en tu tronco  
para acariciarse y besarse  
y aunque te sientas solo,  
nunca estás solo.

Por la noche la luna te sonrío,  
brillan los rayos de las estrellas  
en tus ramas y hojas pinosas.  
En medio del campo oscuro y silencioso,  
figura tu elegante armonía.  
Todos te contemplamos  
y nos inundas de paz y serenidad  
sin importarnos el tiempo.

Árbol que simboliza resistencia,  
aguanta vientos, huracanes, lluvias  
y toda clase de adversidades  
con su habitual fortaleza.  
Ojalá los humanos sigamos tu ejemplo  
y aprendamos de tu estoicismo  
para luchar en la vida.



## Mi bella morada ( coplas manriqueñas)

Bajo el bello firmamento  
vi la luna y las estrellas  
tan hermosas.

Tan veloces como el viento  
vuelan las gaviotas bellas,  
silenciosas.

Bailan las olas del mar  
con imponente furor  
que impresionan.  
Miro el monte al asomar  
desde un lindo mirador  
¡ Sugestionan!

En la cima de aquel cerro,  
avizoro mi morada  
tan magnífica.  
Dentro de mi ánimo encierro  
una llama enamorada  
tan prolífica.

No me dejes sin aurora  
durante toda mi vida  
lamentando.  
Soy la mujer que te adora  
y aunque sufra muy dolida  
vivo amando.

## Los ríos ( senryu)

Aguas que corren  
fascinan con sus saltos  
y bailan tiernas.

## **Mi osito de peluche( décimas)**

Está tumbado en mi cama  
este osito de peluche,  
le gusta comerse un chuche,  
su boca lo desparrama.  
Su carita tiene fama  
Con sus ojos tan vivaces,  
sus pelitos tan tenaces  
su cuerpo está muy blandito  
con el pelo muy blanquito  
le gusta llevar disfraces.

Desea mi compañía,  
la soledad lo entristece,  
el enfado lo enfurece,  
nunca me tuvo manía.  
Es mimoso todo el día,  
siempre desea jugar  
y su amistad fomentar.  
Quiere ser mi oso real  
y comer como un chaval  
toda clase de manjar.

## El almendro.

Llegó la primavera,  
verdeó el valle,  
floreció el almendro  
y mostró sus florecitas blancas y rosas.

**El árbol deseó besar con ternura.**

Un mal día de lluvia y vientos intensos,  
se marchitaron y secaron sus flores y hojas  
que cayeron tapizando el campo.

**El almendro lloró su soledad.**

**El sol acarició su copa,**  
y en sus ramas desnudas  
brotaron numerosos capullos.



## Pienso en tí (romance)

Pienso en ti durante el día,  
resides siempre en mi mente,  
no puedo borrar la imagen  
ni con tiempo suficiente.

Mi propia imaginación,  
mira tu ser claramente  
como los rayos del sol  
que percibo en el ambiente.

Sintiendo mi soledad,  
mi corazón es consciente  
del vacío de tu ausencia  
y añora tenerte siempre.

Mi alma se embarga de ti,  
tancallada e indiferente  
percibo que vibras en mi  
con tu voz lánguida y breve.

Por la noche al acostarme  
cuento las horas silentes  
pensando en ti con pasión.  
Se hace la llama más fuerte.

Al amanecer te añoro  
y sueño con los placeres  
que me brinda tu cariño  
y tus palabras alegres.

## El acto sexual ( senryu)

Toque carnal  
con olas de placer.  
Noche de amor.

## Tus caricias ( senryu)

Con tus caricias,  
me despierto dichosa  
por las mañanas.

## Las tinieblas

Gime la noche oscura  
con la luna y las estrellas tapadas por las nubes,  
no se observan rayos de luz de la luna ni de las estrellas.

Observo un valle vacío  
con árboles desnudos, cuervos que vuelan.

Suelo desértico,  
una persona solitaria pasea,  
sus pasos son lentos y apagados.

¿Cómo estará su alma?,  
Quiere que reviva su alma oscura,  
agujerada por los clavos del dolor,  
enferma por falta de amor,  
que renazca su alma el día de su muerte  
como las plantas que brotan de las semillas  
donde pueda huir de los terribles fantasmas del mundo, donde pueda encontrar una bombilla que la ilumine  
y que no se apague nunca.  
Y no llorar y no llorar.

## La infidelidad.

El amaba a su esposa con locura,  
sacrificó muchas cosas en su vida  
tales como gustos y cosas que apreciaba  
por hacerla feliz.

Pero un día inesperado  
leyendo los mensajes del correo electrónico de su mujer,  
descubrió que tenía un amante.

Decidió espiarla y observarla un tiempo.  
Un día paseando por el parque más cercano  
la observó besando a su amante  
y sintió como si una navaja la cortara el alma.

Un fuego de celos ardía en su mundo interior,  
se secaron todos los árboles y flores de su jardín íntimo,  
los pétalos y hojas marchitas cayeron  
y tapizaron el suelo del jardín con hojas secas.

Los árboles se quedaron desnudos  
y las flores marchitas murieron.  
Sentía un profundo dolor,  
se acostó con la cara empapada  
por una lluvia de lágrimas abundantes,  
empapó las almohadas y sábanas,  
no lograba conciliar el sueño,  
notaba como si los cuchillos le clavasen el alma.

Se levantó con un tremendo malestar  
y escribió un correo electrónico a su mujer:  
¿ Por qué me has engañado?  
¿ Acaso merezco tan vil desprecio,  
después de todo lo que te he dado?

## Mi lápiz.

Tengo entre mis dedos el árbol  
que engarza palabras, acentos,  
puntos y líneas.

Un árbol de madera vieja  
con el que cuento relatos,  
plasmo sentimientos de amor en poemas  
y olvido memorias.

Toco sus bordes y contorno con lentitud  
lo giro apoyado sobre su vértice  
y recorren mis manos sus narraciones.  
dibujó con mi hijo,  
escribió con Miguel de Cervantes.

Este árbol no puede estar solo  
ni abandonado en estanterías  
ni guardado en estuches  
quiere abrazar nuestros dedos  
y configurar palabras y dibujos  
con nuestra compañía.

## Disfruta mucho la vida ( villanelas)

Disfruta mucho la vida  
que la muerte nos visita,  
vence trabas enseguida.

No te muestres tan sufrida,  
suprime la mala cuita,  
disfruta mucho la vida.

Con la desazón derruida,  
fortaleza más incita,  
vence trabas enseguida.

Con gran ilusión construida,  
lucha por lograr la guita,  
disfruta mucho la vida.

Mantén tu misión cumplida  
que la pereza remita  
vence trabas enseguida.

Con esperanza nutrida  
y tu meta favorita.  
Disfruta mucho la vida.  
Vence trabas enseguida.

## Las libélulas ( haikú)

Cuando anochece,  
se mojan en el río  
muchas libélulas.



## **Tus manos.**

» **Son tus manos suaves,**

**como dos mariposas que vuelan,**

**como el delicado aleteo de los gorriones.**

**Son tus manos tiernas,**

**tus dedos hablan con dulzura:**

**con el pulgar tocas mis labios,**

**con el índice secas mis lágrimas cuando lloro,**

**con el dedo corazón retiras mis cabellos,**

**en el dedo anular posas el anillo de alianza**

**y el dedo meñique juega con los otros dedos.**

**Son tus manos necesarias porque ofrecen**

**las medicinas para curarme,**

**la comida para alimentarme,**

**las caricias que hablan de amor,**

**y besan mi alma .**

**Con tus manos agarradas a las mías**

**caminamos juntos por el campo de la vida.**

**Siempre las he añorado**

**y para buscarlas he subido cuestas y escaleras,**

**he nadado en mares y ríos,**

**he viajado en coches y trenes,**

**he abierto muchas ventanas y puertas.**

**Y hasta mi subconsciente te desea**

**porque en mis sueños te presentas**

**disfrazadas de hada hechicera,**

**que con tu varita mágica,**

**enciendes chispas en mi vida.**

**Y vuelas hacia mí**

**igual que las gaviotas sobre el mar**

## Es tu voz

Es tu voz:

una melodía que marcha con el viento,

un canto

que me da candor y satisfacción.

Un susurro

que escucho junto el rumor de las olas del mar.

Una caricia

cuando me hablas del amor que sientes.

Un llanto

cuando desahogas tus dolores.

Un gruñido

cuando tu ira te controla y no puedes más.

Un sueño

que anhelo mientras duermo en tus ausencias.

Eres tú

aquello que me hiere y me cura

Y tu voz

la nota que señala mi vida.

## Los celos ( senryu)

Otros amores,  
golpean fuerte mi alma.  
Heridas que arden

## La tormenta de mi alma

» Suenan truenos en mi alma,  
noto como si me clavasen alfileres,  
llueven lágrimas amargas.  
Me siento vacía como un desierto,  
solo percibo tus reproches y riñas  
no me manifiestas tu afecto,  
me veo en medio de un desierto,  
recibiendo golpes y heridas de piedras  
que en medio de la tormenta sangran mi alma.

Muchas veces me pregunto:  
¿Me amas de verdad o no?  
¿No seré un objetivo de tus intereses egoístas?  
Yo aturdida entre los truenos  
me cuestiono a mi misma:  
¿No me habré equivocado de marido?  
La noche oscurece el desierto,  
el cielo está nuboso y tormentoso,  
me veo solitaria,  
rodeada de pájaros que picotean  
y llenan de llagas mi cuerpo y mi alma  
que sangran y duelen.

## La zancadilla

» Clara trabaja como informática en la oficina de la empresa GP internet y se dedica a diseñar programas nuevos para los ordenadores que lanza la empresa. Desempeña sus tareas en un despacho rectangular de 150 ms cuadrados de superficie que posee largas mesas con ordenadores y sillas giratorias. Está acompañada de 4 personas que colaboran en el mismo proyecto de crear nuevos programas. Clara es muy trabajadora y competente, su espíritu creativo fue causa de prestigio para su empresa y Carmen, su jefa la elogia con frecuencia.

Clara entraba todos los días a su despacho a las nueve y media, primero miraba su correo electrónico y la programación de su trabajo. A las once se iba a tomar un café con sus compañeros durante media hora, sus relaciones eran fluidas, aunque Rosa estaba celosa de sus éxitos profesionales pero no lo manifestaba. Volvía a su oficina y muchos días antes de comer subía al despacho de Carmen para comentar opiniones acerca de los proyectos informáticos. Se quedaba trabajando hasta las cinco y muchos días se quejaba del cansancio por el exceso de trabajo.

Un lunes Rosa pensó: yo no aguanto más a Clara y empezó a fijarse en sus debilidades y errores para criticarla en el despacho de la jefa. Empezó a efectuar tareas para fastidiarla: un día le introdujo un virus en su ordenador y lo estropeó, otro se equivocó de programa, aunque lo corrigió, otro le pinzó el cable del ordenador para paralizarlo y otro se olvidó de una tarea importante. Empezó a acudir al despacho de Carmen para criticarla. Llegó un momento en que su desprecio se convirtió en odio, deseaba destruir a su compañera de cualquier manera y la calumniaba en el despacho de la jefa inventándose historias falsas acerca de su trabajo hasta tal punto que llegó a culparla de problemas que sucedían durante sus ausencias por enfermedad y vacaciones.

Clara empezaba a sentirse incómoda y disgusto en su trabajo, discutía con Carmen quejándose de las difamaciones de Rosa. Carmen la llamaba de continuo para pedirle explicaciones y siempre se disculpaba. Un martes le preguntó a Rosa ¿Por qué me persigues y descalificas? Y la contestó: "no soporto verte brillar en la empresa".

El problema se agravó a lo largo del tiempo y Rosa un jueves le dijo a la directora de la empresa elige entre ella o yo, o se va ella o me voy yo. Carmen no lograba entender el problema y estaba confusa, no sabía cómo actuar.

Ante este panorama le dijo Clara a Rosa o te callas o te denuncio en un juzgado, pero aún así no lograba frenarla los pies y ésta se crecía día tras día. Un miércoles Clara discutía con Carmen y le comentó que rechazaba a Rosa como compañera porque la perjudicaba y la estaba poniendo la zancadilla y que pedía 2 posibles soluciones o cambio de compañera o cambio de despacho, pero que seguirá desempeñando el mismo trabajo. La comentó que no iba a dejar la empresa por este problema y que si no frenaba la situación iba a tener que poner una denuncia.

Clara acudió al sindicato y le comentó al abogado su problema, éste le dijo que su caso era el de un acoso laboral por parte de una compañera y de una jefa que no solucionaba el problema aún sabiendo lo que pasaba. Se despidió del letrado y éste le dijo que iba a tomar cartas en el asunto. A la semana siguiente Rosa recibió una carta de la asesoría jurídica del sindicato en la cual decía que la iban a denunciar por acoso laboral a su compañera. En vista de esto solicitó una entrevista a Carmen para pedirle cambio de puesto en la empresa y la directora harta del problema la rebajó de categoría y le encargó que ordenara la biblioteca de la empresa.

Por fin cesó el problema y Clara trabajaba todos los días a gusto con sus 2 compañeros. Rosa se dió cuenta de que había salido perjudicada con sus actuaciones.

Hasta que un viernes Clara recibió una carta sorprendente de otra empresa de informática donde la ofrecían un puesto mejor con más sueldo y decidió cambiarse a pesar de no haberlo solicitado.





## La enferma de Alzheimer.

María perdía memoria con 70 años,  
su esposo Fernando estaba preocupado  
observa su deterioro mental progresivo.

El médico le acaba de diagnosticar Alzheimer,

María exclama:

aunque mi mente se deteriore,  
pierda mi memoria y mis facultades.

Algún día no podre reconocer tu cara,

ni pronunciar tu nombre

y terminaré olvidándote,

hasta que finalmente me quede inválida

sentada en una silla de ruedas.

Yo te amo Fernando

y quiero que me acompañes

me cojas y acaricies mi mano,

me digas te quiero

y estés conmigo

hasta que exhale mi última respiración.

## El dinero.

Monedas de metal del monedero,  
billetes de papel del billeteo,  
y diferentes tarjetas de crédito  
que gobiernan el mundo porque compran muchas cosas.  
Este mundo real es una tienda  
donde todo se compra y se vende .  
Con el dinero compramos:  
la salud con los servicios médicos y las medicinas,  
la comida que comemos a diario,  
nuestra ropa para vestirnos,  
la casa con sus muebles y artículos de hogar.  
los cursos y la enseñanza,  
el coche y los medios de transporte  
pero nunca compra la felicidad ,  
ni el amor ni el cariño de una familia.  
Es triste observar personas que están en la miseria,  
pidiendo limosna en las calles

o acudiendo a cáritas, asociaciones de caridad

y comiendo en comedores de caridad.

Personas codiciosas e interesadas por el dinero,

políticos corruptos.

Familias enteras que se desmoronan

por falta de amor y porque se rigen por intereses codiciosos,

parejas que se rompen por falta de amor.

No será mejor que sea el AMOR y no el dinero

el que gobierne el mundo,

viviríamos en un mundo más justo y feliz.

## En tus brazos ( soneto inglés)

En tus brazos me quedo adormecida,  
apoyando en tu pecho mi cabeza,  
abrazando mi carne enternecida,  
y mi mente se ensueña con viveza.

Tu ternura conquista el corazón,  
es tu beso un bálsamo deleitable,  
que provoca y enciende mi pasión,  
y mi amor se transforma en perdurable.

Son tus manos caricias para mi alma  
son tus ojos palabras amorosas  
es tu cuerpo un individuo que ensalma,  
en las noches de estío calurosas.

Me abrazas con cariño mi figura  
y adormece las noches con dulzura.

Es un soneto inglés endecasílabo con rimas ABAB, CDCD, EFEF, GG.

## La muerte de mi padre( décimas espinelas)

Me causó pena tu muerte,  
notaré mucho tu ausencia  
y a pesar de mi dolencia  
no dejaré de quererte.  
Te deseo buena suerte  
si comienzas otra vida  
que sea más complacida,  
que no sufras los tormentos  
del mundo con sus eventos  
tu alma será bendecida.

Captaste mi corazón  
con tus muestras de cariño,  
fuiste tan fiel como un niño  
paliando mi desazón.  
Suplica con tu oración  
mi protección y cuidado  
de este mundo complicado,  
encázame en buen sendero  
y si alguna fecha muero  
puedas tenerme a tu lado.

Se que estarás con tu esposa  
en el vergel celestial  
viviendo la paz total  
y una vida fabulosa.  
Visitaré más tu losa,  
te dejaré muchas flores,  
y adoraré con fervores  
esperando en un futuro  
estar contigo seguro  
y que siempre rememores.

## La fiesta de Halloween.

La fiesta de Halloween divertida,  
celebramos el día del terror  
con disfraces, dos bailes y comida  
y nos emborrachamos por error.

Las personas se visten de vampiros,  
ogros, brujas, demonios y difuntos.  
Estos jóvenes lanzan dos suspiros  
saltan, cantan y juegan todos juntos.

La calabaza luce ante la entrada,  
colocada en la mesa circular  
y es la protagonista reputada  
porque alegra la fiesta popular.

En la noche del miedo y del amor  
los romances y juegos bulliciosos  
nos despiden Octubre con clamor  
porque inauguran tiempos deliciosos.

## El ocaso ( haikú)

En el ocaso  
un cielo colorido  
luce en el valle.



## Las llaves de mi corazón.

Tienes tu las llaves

para abrir la puerta de mi corazón

y la morada de mi alma.

Cuando entres, camina despacito,

besa y acaricia sus paredes,

siéntate a relajarte en un sofá.

Riega las macetas de la dicha

para que florezcan sus capullos.

Si quieres puedes ingerir una pócima mágica

y convertirte en un pajarito

que vuela entrando y saliendo por las ventanas

pero que no puede salir de la casa

porque la puerta está cerrada.

Tú tienes dentro de tu alma las llaves,

no las pierdas porque sino no puedes

visitar mi morada del amor

y terminará convirtiéndose

en una cárcel donde reina la soledad,

seré prisionera de mi desazón

y tu habitarás en mi mente.

¡Cariño si quieres recibir mi amor:

"cuida y conserva las llaves"!

## El amanecer ( haikú)

Se asoma el sol  
saludando a los pájaros  
que van volando.

## El ocaso ( romance doble)

A última hora de la tarde  
vemos la puesta del sol  
reinando en el bello valle  
cubriendo el mar con color,  
y perspectiva elegante.

» Caminado con bastón  
entre rocas deslizantes

escondo mi gran dolor

fruto de un desamor grande

y mi alegría murió.

Si el ocaso me inspirase

versaré mi desazón,

con imágenes de sangre

que esa pena derramó.

## Las hojas secas del otoño.

Las hojas secas otoñales

tapizan como alfombras las calles y las praderas,

caen y dejan los árboles desnudos,

bailan con el viento,

flotan en los ríos y los lagos.

Muchas veces las contemplamos

y vemos un paisaje otoñal colorido.

¿Qué pasará si se secan las hojas del amor?

El árbol de nuestra alma se desnudará,

sus troncos y hojas se secarán y caerán

y si no brotan pronto hojas nuevas que lo renazcan

navegarán nuestras lágrimas como los ríos.

## Amor otoñal ( romance doble)

» Paseando por el campo,  
observé arboles muy secos,  
desnudos muestran sus tallos,  
hojas pardas en el suelo.  
Las lluvias componen charcos  
de nubes grises del cielo.  
El viento peina mis manos  
y acaricia nuestros cuerpos  
  
Mi soledad y mi llanto  
precisan alivio tierno  
que germine el amor bravo  
que arda la llama con fuego  
vivir un romance grato  
con cariño fiel de sello.

## Ensayan una nueva vacuna contra el SIDA

El día 15 de marzo del año 2016 se reunió la junta directiva de los laboratorios Kurt con un equipo de 10 investigadores para aprobar un ensayo clínico para experimentar una nueva vacuna contra el SIDA. El equipo de investigadores estaba formado por: el jefe, médico especialista en virología, 2 farmacéuticos uno especializado en elaboración de nuevos fármacos, otro médico investigador, una bióloga y 5 auxiliares de investigación.

Los laboratorios Kurt situados en Boston (USA), son un gran edificio de 6 plantas con muchas salas donde fabricaban y ensayaban nuevos fármacos contra enfermedades infecciosas. Era un centro de investigación anexo a un laboratorio farmacéutico.

Tras recibir una ayuda económica de 5000 dólares de la fundación Kalorinska comenzaron las investigaciones.

El equipo de investigadores estableció un protocolo de investigación basado en efectuar 2 ensayos experimentales el primero en 100 monos Rhesus y el segundo en 100 personas voluntarias durante varios años. El ensayo que efectuaron con 100 monos Rhesus concluyó que las vacunas proporcionaron cierta protección a los monos que fueron expuestos a una cepa SIV de extrema virulencia y difícil de neutralizar. Las vacunas no solo redujeron la probabilidad de contraer la infección sino que también redujeron la cantidad de virus en la sangre de los monos infectados.

La dosis del virus utilizado en los estudios animales fue 100 veces más infecciosa de lo que se registra en la exposición humana. Una vez vacunados los monos recibieron múltiples exposiciones al SIV durante un cierto tiempo. Los resultados demostraron que las vacunas inmunizaban a los monos.

El segundo ensayo clínico en personas consiste en una vacuna fabricada por anticuerpos que tienen una gran afinidad por la superficie del HIV que se unen a los receptores CD4 de los linfocitos, estas moléculas son el puerto de anclaje del virus antes de comenzar su infección.

Escogieron 70 pacientes que tenían SIDA y estaban medicándose con antiretrovirales pero no lograban erradicar del todo los virus ni su capacidad infectiva. Se comprobó que se reducía considerablemente el número de virus y en algunos desaparecía.

Se reunió el equipo de investigadores y debatieron las dificultades de los ensayos:

El jefe dijo:

-Surgieron como problemas los efectos indeseables en 20 pacientes como astenia, fiebre, urticarias alérgicas pero no fueron graves.

- Ha sido una tarea dura que nos ha costado 8 horas de trabajo diarias.
- La producción de elevadas dosis de anticuerpos es muy compleja y cara.
- Los errores humanos del equipo de investigación.
- Las averías de los aparatos de laboratorio.

Los investigadores presentaron el estudio en un congreso internacional sobre el SIDA que se celebró en Berlín y salió en el Newsday la noticia " Una nueva vacuna puede salvar a 35 millones de humanos del sida y acabar con la epidemia dentro de unos años".

El comité científico del congreso y los periodistas acordaron proponer como candidatos al premio nobel de medicina al equipo de investigadores de los laboratorios Kurt.



## El sauce llorón

» Sauce querido, sauce.

Cómo caen tus hojas en hileras

de color verde en primavera

y amarillentas en el otoño,

cómo danzan tus ramas al compás del viento,

cómo flotan las gotas de la lluvia en tus hojas,

cómo nadan estas en el río.

Sauce querido sauce,

tu belleza me fascina,

te contemplo y pregunto

¿ acaso lloras , eres llorón?

Y sin embargo nos ofreces cobijo,

contándote todas nuestras alegrías y penas,

arropas a los enamorados que se besan entre tus hojas

y apoyados en tus troncos.

Bajo tu copa viven la alegría, la tristeza,

el amor y la soledad.

Sauce querido sauce,

contemplarte es un privilegio,

calmas angustias inmensas,

alivias la tristeza y la soledad,

inundas de paz y serenidad

y eres un gran amigo

tan fiel que nunca traiciona

y nos acompaña en nuestros sentimientos.

Bajo las hileras de tus ramas

lloran mis lágrimas cuando me siento sola,

me cubren cuando sello un beso

y cuando te hieren y maltratan

sangra mi corazón.

¡Mi querido y hermoso sauce llorón!

## **Cuanta discriminación ( Autores Paloma Pérez del Pozo-Salvador González)**

» Es la discriminación  
tal afrenta para el hombre  
que solo decir su nombre  
produce consternación.  
Por tan grande sinrazón,  
tan vil y tan despreciable,  
se trata al más vulnerable  
de la forma más perversa  
y luego se tergiversa  
para hacerla más amable.

La amargura de la hiel  
medio mundo la ha probado  
cuando se vio segregado  
por el color de su piel.  
Y no puede ser más cruel,  
más fruto de la arrogancia,  
más maléfica, más rancia  
esta forma de desprecio,  
proceder este tan necio  
que es hijo de la ignorancia.

Es víctima la mujer  
de la maldad del machismo  
que cargado de cinismo  
puede hacerla perecer.  
Tan violento proceder  
nace en la desigualdad,  
su gran peligrosidad  
atenta contra la vida  
y debe ser perseguida

con toda severidad.

Qué diremos del estado  
donde todo homosexual  
se trata de criminal  
hasta ser ejecutado.  
El medio que esté callado  
ocultando esta noticia  
conociéndola en primicia,  
al no informar a la gente  
se puede pensar que miente  
y que su misión se vicia.

También por toda la tierra  
por las creencias políticas  
hay situaciones tan críticas  
que desembocan en guerra.  
Este fantasma que aterra  
cabalga en grandes falacias  
y promueve las desgracias  
que sufren los ciudadanos;  
con la opresión los tiranos  
destruyen las democracias.

La avaricia de un patrón  
en el mundo del trabajo,  
aun haciéndolo a destajo,  
conduce a la explotación.  
Qué terrible es la visión  
de niños en basureros  
o en sórdidos agujeros  
con manos encallecidas;  
¿qué valor tienen sus vidas?...  
¿Quiénes son sus carceleros?

Tantos discapacitados

sufren de grandes apuros  
para vencer tantos muros  
que tienen por todos lados.  
Claman los cielos airados  
por su integración social  
y en el mundo laboral,  
la sociedad se desquicia  
por esta gran injusticia  
si les niega lo esencial.

No caben en la memoria  
las terribles agresiones  
que en nombre de religiones  
tiñen de sangre la historia.  
Convertida en solo escoria  
se la ha llegado a matar  
por el hecho de rezar  
de una forma diferente  
a tal cantidad de gente  
en todo tiempo y lugar...

Un gravísimo problema  
está en estas diferencias  
que arruinando las conciencias  
es un ascua que nos quema.  
Si se tuviese por lema,  
como un desgarrado grito  
y en cada bandera escrito  
que todos somos iguales  
quizá acabarían los males  
de este inframundo maldito.

No hay mágica solución  
para tantísimo daño  
de este desastre tamaño  
que es la discriminación.

Pero si hay educación,  
si el pueblo tiene cultura  
podrá soltar su atadura,  
allí estará el fundamento,  
el esperanzado aliento  
de justicia y de cordura.

## El café ( ovillejo)

» De madrugada tomé

café.

Lo desayuno reciente

caliente

Con aroma lo fabrico

y rico

Un gran licor reivindico

que nos despeje del sueño

y con destreza diseño

un café caliente y rico.

## La sombra del amor ( haykú)

En la pared  
miro la sombra de ellos  
dándose un beso.



## Mis alas.

Soy un ave que vuela por el mundo

y tengo mis alas que me permiten desplazarme.

Un día sobrevolé encima de una ciudad,

contemplé ciudades ruinosas,

casas que se caían a trozos,

niños con ropa vieja y rota que andaban descalzos,

mendigos en las plazas pidiendo comida

porque el hambre les azotaba.

Y me pregunto ¿donde están la caridad y el amor?.

Salgo de la ciudad y sobrevuelo un parque natural,

me poso en la montaña a contemplar el maravilloso paisaje

y observo un lago,

me dirijo volando a él,

mis alas notan el agua fría

y observo una pareja nadando y besándose,

añoré esta situación con mis ideas.

Sigo volando y me acerco al mar,

bailo con las olas del mar,

noto un cosquilleo en mis alas

y me paro en una roca.

Observo un barco velero que navega,

una pareja que se besa y acaricia

y deseo vivir esta situación.

Sigo volando por el mundo

en busca de mi amor,

creo que me esperará en el nido

adosado a la rama de un árbol.

Me acerco al palomo que posa en el árbol

y con mis cucurucus le pido cariños,

que se acurruque a mí

y me mime.

No me corten mis alas,

quiero ser libre y volar,

cruzar el mundo entero

y quiero AMAR

y necesito buscarlo con mis alas.

## El árbol como pulmón del mundo.

Los árboles son los pulmones del mundo,  
absorbéis el monóxido de carbono del aire  
y producís el oxígeno que respiramos,  
cada persona necesita 20 árboles para respirar bien,  
purificáis el aire de otras impurezas,  
combatís el calentamiento global  
y la contaminación atmosférica.  
Tus raíces absorben el agua de la tierra,  
evitando la erosión del suelo  
y sois fuentes de frutos sanos que nos alimentan.  
Al amanecer el sol te saluda,  
al anochecer la luna te bendice,  
en tus ramas cantan los ruiseñores al amor,  
apoyados en tu tronco se besan los enamorados,  
cuando contemplamos los bosques  
nos sentimos fascinados por su belleza

y nos inunda una sensación de paz y serenidad

que es inspiración para los poetas, los pintores, etc.

Reclamo que todos los días del año sean DIA DEL ARBOL

Para concienciar a la humanidad

Que no corten árboles que los siembren y los cuiden.

Hay que luchar contra los intereses egoístas

de empresas inmobiliarias que para enriquecerse

desforestan bosques

y a los que talan árboles para construir muebles,

elaborar leñas para combustión, etc.

Si se plantasen árboles en la cuarta parte de la tierra

Se acabaría el problema del calentamiento global

y de la contaminación atmosférica.

La Tierra ganaría vida y Salud.

Querido árbol, te homenajeo

porque sois nuestros pulmones,

Fuente de salud, vida, belleza

e inspiración para el amor y las artes.

## Mis gafas.

Con mis gafas veo y no veo.  
Veo las sillas con diez patas,  
pero no veo las calles llenas de coches y personas.  
Veo la mesa de aire,  
pero no veo los robles y hayas del parque.  
Veo la puerta de gasolina,  
pero no veo la tierra tapizada de musgo al borde de los ríos.  
Veo el suelo sobre el techo,  
pero no veo los paraguas abiertos los días de lluvia.  
Veo la lámpara colgando en el mar,  
pero no veo el oleaje del mar.  
Veo la cabeza de las personas con cuernos de cabra,  
pero no veo los hermosos senos de las mujeres.  
Veo los pies de escoba,  
pero no veo los bañadores de los caminantes de la playa.  
Veo las manos como patas de avestruz,  
pero no veo dormir un profundo sueño en la cama.  
Veo los ojos con flores plantadas,  
pero no veo la nevera llena de comida.  
Y ahora ¿Para qué me sirven mis gafas?

## La tempestad y la calma

Un día muy lluvioso ,  
se oía el ruido de los truenos,  
un intenso oleaje azotaba el mar,  
el viento barría todas las hojas ,  
dejando los árboles desnudos  
y las aceras vacías.

En largas noches de insomnio  
mi alma angustiada  
filmaba su película  
con terroríficas imágenes  
que plasman mi agitado subconsciente  
despertándome una y otra vez.

Amanecen sucesivos días soleados  
Los rayos de sol dan vida a la naturaleza  
Brotan las hojas y los capullos  
en los árboles volviéndose verdosos,



el campo luce florido,

el mar nos saluda tranquilo.

Desde lejos miré tu hermoso rostro

Un rayo de luz penetró en mi alma

Mi corazón late acelerado

Tu imagen penetra en mi mente

Nos acostamos juntos por la noche

Vuelve de nuevo el amor a nuestras vidas.

Después de la tempestad brilla el arco iris.

## Los valles pasiegos ( coplas manriqueñas)

» Desde lo alto de la cima,  
miro los valles pasiegos,  
tan hermosos.

Una tarde con buen clima  
veo pueblos solariegos  
tan verdosos.

Tan rápida como el viento  
fluye el agua de los ríos  
cristalinos.

Caminando a paso lento  
contemplo los caseríos  
campesinos.

Las vacas mascan el pasto,  
bailan las hojas y ramas  
del hayedo.

En un ambiente muy fasto,  
observo que me reclamas  
un gran credo.

¡Ámame siempre querida!,  
manifiéstame tu amor  
con ternura.

Acaríciame en mi vida,  
compórtate con candor  
y dulzura.

La viva naturaleza  
y tu cándido cariño  
me fascinan.

El valle con tu belleza  
y tu mirada de niño

*me alucinan.*

## Vamos a jugar al patio

Llega la hora del recreo en el colegio,  
La profesora de matemáticas les dice a los niños:  
Iros al patio a jugar.  
Bajan los niños las escaleras del colegio cantando:  
"tilín, tolón, al patio a jugar,  
tilín, tolón ahora vamos a disfrutar,  
Olé, olé y olé"  
En el patio del colegio unos niños juegan,  
otros observan y conversan mientras se comen su bocata.  
Un grupo de 5 niños juega al baloncesto,  
intentan saltar alto para introducir el balón en la canasta.  
Jorge dice hala mi balón ha dado en el aro de la canasta  
voy a intentarlo otra vez.  
Va ganando Pedro cuyo balón ha entrado 3 veces en la canasta.

Un grupo de niñas saltan a la comba  
Una entra tropieza y se cae y dice "ay menudo coscorrón".  
Las 2 niñas que manejan la cuerda cantan:  
entra y salta la comba y baila divertida,  
salta, salta, salta, la, la, la.  
Van entrando una fila de niñas para saltar la comba  
y acompañan en los cantos a las otras,

Un grupo de 10 niños y niñas juegan al escondite  
Se sortean a ver a quien le toca buscarlos a todos  
Y sale Eva que es la que tiene que encontrarlos.  
Juan se ha escondido detrás del tronco de un enorme roble,  
Ana y Marta se han metido dentro del cuarto trastero del patio,  
Felipe se ha escondido detrás de un gran cubo de basura  
Eugenio y Carmen se han disfrazado de monstruos para no ser identificados.  
Eva los busca a todos y observa el pelo de Juan detrás del árbol  
Y le dice Juan ya te pillé.  
Le comenta su amiga Aurora que está comiendo:

Ana y Marta se han metido en el cuarto trastero  
Y Eva se dirige a buscarlas y las encuentra  
Y las dice "Qué listas sois pillinas"  
Hasta que al final de la hora los encuentra a todos.

Un grupo de 10 niños juegan juntos las partidas de las canicas y chapas,  
se arremolinan todos juntos en el suelo,  
va ganando Federico que lleva 5 partidas ganadas  
y le dicen todos " tramposo, tramposo".

Alejandro y Carolina se comen juntos un bocata  
conversan sobre los juegos y dicen:  
"mira como salta Cecilia la goma".  
Posaban con la goma sobre la cintura Gema y Carla  
y Cecilia saltaba alto pisando la goma,  
se metía entre las 2 gomas y seguía saltando.

Se acaba la hora del recreo,  
los niños enfilan para subir las escaleras del colegio  
y van cantando "tilín, tolón se acabó el recreo,  
a clase a aprender, tilín, tolón"

## La soledad de los ancianos.

» Resignados y tristes pasean Jorge y Manuel,

los años nunca perdonan,

el cuerpo envejece y se deteriora,

las enfermedades pasan su factura

con dolores, cansancio y malestar.

La vista se cansa, el oído se deteriora, el cerebro envejece,

y uno se resigna y espera recibir un día

la inesperada visita de la muerte.

Sus hijos hacen su vida,

y solo acuden al anciano en caso de susto o necesidad

padecen solos en sus casas

y otros muchos compañeros en residencias.

Saben que algún día pueden agonizar solos en sus casas

y caer de pronto muertos al suelo.

Se sienten solos sin una mano que les apoye

Y apenados por su soledad y su falta de salud.

¿Qué hemos hecho nosotros para que la sociedad nos desentienda,

y nuestros hijos no se ocupen de nosotros?

¿ Cómo podemos vencer nuestra soledad

que es como una losa de aire que nos aplasta?

## El barco velero (haikú)

En el ocaso  
un hermoso velero  
boga en el mar.



## Solo quiero que me consideren

Quiero que vosotros los lectores

me consideréis un poco

porque tengo pobre de mí una vida muy rutinaria,

todos los días madrugo a las 6

y me cuesta abrir mis párpados.

Mi boca sorbe un café con leche a pasos muy rápidos,

no me da tiempo ni a arreglarme bien,

soporto más de una hora de transporte en metro y autobús

todo para fichar en un reloj laboral a las ocho de la mañana.

Desempeño mi trabajo en una mesa con un ordenador,

me dedico a leer los adelantos científicos médicos

y a mandar correos electrónicos a un montón de personas

con información de avances médicos, cursos, congresos, etc..

Así se traduce día tras día mi existencia.

Las tardes las dedico a mis faenas domésticas,

me voy al supermercado a comprar comida,

limpio mi casa,

lavo y plancho ropa.

Realizo gestiones para promocionar mis libros publicados,

saludo a mi esposo que llega cansado del trabajo a casa

y cenamos juntos.

Pido un poco de respeto por ser humana,

tener tantos errores y faltas

porque soy una máquina manipulada por la sociedad

cuando me gustaría salir de este mundo laboral rutinario

y tener una vida más rica, más social, más creativa.

Me gustaría poder secar las lágrimas de las personas que sufren,

dar de comer pan a los hambrientos,

poder considerar a los que viven desahuciados bajo un puente

y alojarlos unos días conmigo hasta que encuentren casa.

Pero la organización de mi vida me lo impide

y tengo la obligación de mantener y educar a 2 hijas mayores

que son 2 soles que quiero que el futuro les sonría.

Pido algo de comprensión

por colgar mi vida en un perchero equivocado,

porque enciendo una lámpara cuando tengo que apagarla,

porque voy tirando piedras a las paredes

pero mis obligaciones me obligan a seguir este rumbo

Mis ideales de existencia tales como amor, comprensión, cariño

están guardados en el armario de mi alma

y mi vida real es un poco triste y rutinaria.

## La soberbia ( décimas espinelas)

» Las personas arrogantes

son vanidosas , altivas,

dominantes y cautivas,

muchas veces ignorantes.

Se creen muy importantes,

que son el centro del mundo.

Tras un fracaso rotundo,

nunca contemplan errores,

ni inconvenientes mayores,

aunque les marquen profundo.

Su contraria: la humildad,

traje de ilustres personas,

no añoran ser campeonas

actuando con seriedad.

Buscan su prosperidad

mediante el mejor ejemplo

aunque se les hunda el templo,

rectificando defectos

aprenden a ser correctos

y admirada les contemplo.

Soberbios, os aconsejo

que tornéis a más modestos

que demostréis buenos gestos

ante el fallo más complejo.

Los triunfos serán reflejo

de una labor trabajosa,

constante y meticulosa.

Que no queráis destacar

sino solo perpetuar

la tarea silenciosa.

## Sueños de amor ( senryu)

Sueños de amor

me despiertan de noche

quiere verte.

## Amor que vuela( romance doble)

» Ya quisiera ser el ave  
que se posa en tu ventana  
suplicándote que me ames,  
volando por las mañanas  
sobre tu lecho impactante  
cubriéndome con tu manta  
para poder contemplarte  
ver tu expresiva mirada,  
tocar tu cabello suave  
acariciarte la cara  
ser como el viento soplante  
posar en tu hombro con calma  
picar tu cuello con arte,  
abrazarte con mis alas,  
volar y comunicarte  
las impresiones de mi alma,  
porque mi amor es constante

y requiero ser amada.



## El hambre en el mundo.

En nuestro planeta millones de personas abandonadas

padecen grandes necesidades:

hambre, miseria, enfermedades.

¿Qué me pueden decir de la miseria del tercer mundo?

Los millones de niños esqueléticos que mueren cada día,

las millones de madres que no pueden amamantar a sus bebés

porque no tienen leche por estar infraalimentadas.

los cuerpos escuálidos y anoréxicos

que pueblan las selvas de Africa, Asia y Sudamérica.

Si millones de seres enferman y mueren porque no se alimentan

¿Dónde están las ideas y las obras de nuestros gobernantes?

No palian la falta de alimentos de millones de personas que mueren de hambre.

Padecen del hambre de ideas y de corazón.

¿Qué es peor tener hambre por no poder comer

o hambre por falta de corazón o sentimientos?

## Las guerras del mundo actual.

Noches muy frías que hielan los pies,  
bombas que estallan y explotan,  
incendian casas, barcos y aviones,  
se oyen ruidos estruendosos que dañan los oídos,  
las balas que estallan queman y cortan brazos y piernas,  
los charcos de sangre relucen en el suelo  
y una colección de muertos amontonados hacen pila.

Estos tristes hechos están sucediendo:

en el conflicto entre Afganistán y Pakistán que se está cobrando más de dos millones de vidas,  
en la guerra civil somalí con más de 500.000 muertos,  
la guerra contra el narcotráfico en México con más de 350.000 muertos,  
la guerra civil siria con 250.000 a 500.000 muertos,  
la insurgencia iraquí postestadounidense con más de 40.000 muertos,  
la guerra contra el estado islámico con más de 90.000 muertos,  
y otras muchas guerrillas en muchas partes del mundo  
Como veis entre todas suman una cifra de varios millones de muertos.

Y me pregunto

¿Porqué el mundo está tan loco para cometer esta barbaridad?

¿ Porqué matan a millones de personas?

Y creo que la respuesta es:

muchas veces los intereses económicos y financieros de los gobernantes y países  
priman sobre la vida de las personas,

aquí tenéis el ejemplo de la invasión estadounidense en Siria e Irak:

el mayor interés es quedarse con el petróleo para aumentar su riqueza

y engañan a la gente diciendo que invaden el país para acabar con las armas químicas.

Otros porque buscan beneficios económicos invadiendo terrenos  
para lucrarse con la agricultura, minería, petróleo ,etc...

Me gustaría que el mundo fuese más cuerdo

Y comprenda que esta barbarie de acabar con la paz mundial

no es el mejor método para aumentar sus beneficios económicos

**Y reclamo que se acaben las guerras**

**y que el mundo reinen la paz y el amor.**

**Este es el anexo sobre guerras y conflictos mundiales del momento actual ( de donde he sacado las cifras de muertos)**

**[https://es.wikipedia.org/wiki/Anexo:Guerras\\_y\\_conflictos\\_actuales](https://es.wikipedia.org/wiki/Anexo:Guerras_y_conflictos_actuales)**

## Las redes del amor (romance doble musical)

Teje tus redes extensas

para captar mi cariño

que va volando por fuera,

prepara el largo camino

para ir labrando con fuerza

bastantes hilos tejidos

que den soporte y firmeza

para aguantar nuestro nido.

Aniquilando el problema

que dificulta el destino

mediante mallas muy densas

para atrapar el conflicto.

Con nuestro amor como lema

si tú ponderas tus mimos

con tus caricias de seda

y tiernos besos queridos

que formen redes eternas.

**Es un romance doble de rimas asonantes con entonaciones en la 4ª y 7ª sílabas de todos los versos que le confiere un ritmo más musical y bonito al poema.**

## Mi amigo el fantasma.

Tengo un amigo fantasma  
que un día le conocí  
El no verlo me entusiasma...  
Le escuché cuando le oí.  
El apareció bailando,  
levantó mis sabanillas,  
mientras estaba soñando  
con terribles pesadillas.  
Se acercó a mí y me besaba,  
manifestó su cariño,  
desde entonces ya jugaba  
con él como el mejor niño.  
Volaban muchos juguetes,  
me calzaba y me vestía,  
me cortaba los filetes,  
servía comida fría.  
Me leía lindos cuentos,  
me arropaba con la manta,  
se escapaba con los vientos,  
verle volando me espanta.  
Venía a verme enseguida,  
limpiaba mi habitación,  
charlamos sobre la vida  
y me provoca ilusión.

## El avaro ( romance)

Conocí un hombre avaro  
deseoso del dinero  
que siempre lo amontonaba.  
Jugaba a ser financiero  
fiando grandes cantidades  
con intereses excelsos  
y nunca perdonó deudas.  
Se privaba de alimentos  
y otras cosas necesarias  
se mudó de palaciego  
por un pequeño pisito  
siendo el ser más opulento.  
Nunca regalaba nada  
ni socorría con hechos  
Tuvo su alma negra y triste  
y era un mezquino usurero.

## La calle

Desde mi ventana contemplo la calle, ...  
coches parados enfrente del semáforo rojo  
y otros que circulan por las vías.  
Personas paseando a sus perros,  
niños jugando con el balón en las aceras,  
madres sentadas en un banco conversando,  
parejas de enamorados encariñadas,  
ancianos que cojean con su bastón  
a lo lejos veo la plaza de la iglesia  
con mendigos pidiendo limosna en las puerta.  
Y me pregunto a mí misma  
¿ Qué significa la calle en nuestras vidas?  
para unos es un revivir solitario,  
para otros es un renacer  
y a alguno les quema sus vidas.  
Yo mientras paseo contemplo  
a todas las personas que transitan por la acera,  
me contagio de la alegría de los niños,  
de la soledad del anciano,  
deseo los cariños de los enamorados  
y sufro la miseria de los mendigos.  
Camino con mis piernas cansadas  
y mi alma escondida en un laberinto  
que se siente vacía y solitaria.  
Se impresiona por las vivencias  
y emociones de otras personas.  
Necesita alimentarse de amor  
y lo busca en cada uno de los rincones del paseo



## Amor surrealista

No sé si es razonable o no,  
pero después de un fracaso amoroso,  
soñé durante una noche  
una historia de amor  
con mi subconsciente confuso.

Estaba contemplando un paisaje precioso,  
sentada sobre la pradera,  
mi amor se convierte en una vaca,  
se acerca a mi lado,  
me observa con una mirada tierna de amor,  
me lame y me besa.

Estaba observando las flores de un almendro,  
un colibrí que posa sobre sus ramas,  
me canta una canción de amor,  
"Corazón mío, te amo".  
El pájaro voló y se posó en mi hombro,  
me ronroneaba y acariciaba,  
y no paraba de cantarme  
y manifestarme su amor.

Me bañé en la laguna del campo,  
su agua helada me enfrió mucho el cuerpo,  
nadaba sin parar atravesándola de un extremo a otro.  
Un lindo pez me contemplaba,  
¿Mi amor transformado en pez?,  
me pregunté a mi misma.  
El pez nadó y atravesó mi cabeza, mi cuerpo,  
mis senos, nalgas y piernas  
girando con sumo arte me acariciaba,  
al final se me acercó a mi cara  
y me besó en los labios.

Me desperté sobresaltada al amanecer,  
Y leí en el aire las palabras AMOR, AMOR, AMOR,  
escritas con letras de humo  
y fascinada de la situación,  
me pregunté a mi misma:  
¿no estaré delirando de amor?

## El árbol de navidad.

Este árbol de navidad,  
Lleva guirnaldas y bolas,  
Luces que se encienden solas  
brillan con intensidad.  
Pongo con benignidad  
los regalos sorprendentes  
que alegran a los parientes.  
Festejo con ilusión  
esta puntual ocasión  
donde estamos muy sonrientes.

Dentro de mis pensamientos  
otro hermoso árbol figura  
con nuestras fotos tan puras  
que muestran mis sentimientos.  
Aquí construyo cimientos  
con amor, paz y esperanza  
que potencio con confianza  
de lograr un lazo fuerte  
que nos permita la suerte  
de convivir con bonanza.

## Llega el invierno.( haikús)

Llega el invierno  
igual que un viento helado  
nos cubre el frío.

Negó en la noche,  
se borraron los rastros  
de las personas.

Las calles blancas,  
las montañas nevadas  
y el río helado.

Llamea el fuego  
en las gran chimenea  
de nuestras casas.

Un caldo ardiente  
nos alimenta a todos  
en la comida.

Cálido abrigo,  
de mantas y edredones  
tapan el cuerpo.

Necesitamos  
recibir más calor  
entre tus brazos.

## El faro ( haikú)

Reluce el faro  
sobre el acantilado.  
Bailando el mar.

## Mi amigo el loro.

» Tengo un gran amigo loro,

simpático y parlanchín.

Dentro de la jaula de oro

nos saluda cantarín.

Cubren su cuerpo las plumas

distintas y de colores.

Con tus ojos miras brumas

solo pido que no llores.

Picoteas el alpiste,

saturando tu apetito

y no tengas el despiste

de comerte un insectito.

Le gusta volar y andando

saltar de una barra a otra.

Se pasa el día charlando

su jovialidad empotra.

Nunca desea estar solo,

siempre pide compañía.

Le gusta jugar al bolo

y si gana cantaría.

## La sombra de la pareja

Bajo la luz de la luna

y los cúmulos blancos de fondo,

observo una bella sombra

de una pareja de enamorados.

Apoyados en la gran roca

donde rompen las olas del mar

el viento tapa palabras , susurros

y hasta el rugido del mar.

Rodeados de silencio,

manifiestan su amor

con miradas penetrantes,

se acarician y entrecruzan las manos.

La melodía de la noche

y el calor de los sentimientos

invita a la pareja



a besarse con ternura.

Después de observar la sombra, me pregunto:

¿ cómo será la sombra de mi amor

por las noches?

## Eres tú.

### Eres tú:

El sol que ilumina mi camino.

La luna que brilla sobre mi lecho.

Como el más hermoso mirador de montaña.

Como el agua de los ríos que baila y salta cascadas.

La rosa roja más hermosa del florero.

Como los cerezos que florecen en el valle en Marzo.

Como la alondra que vuela hacia su nido de amor.

Como la brisa que acaricia mi cara.

Una promesa, un canto, una caricia

en mis momentos románticos.

### Eres tú:

La sangre que brota de mis heridas.

La espada que llaga mi corazón.

Un terremoto que destruye las casas.

El trueno que azota el mar.

El bravo oleaje del mar que hunde los barcos.

Un huracán que derrumba los árboles.

Como las terribles pesadillas de los sueños nocturnos.

Como las hojas secas de los árboles que caen al suelo.

Un jardín repleto de flores marchitas.

Una lágrima, un llanto, un grito de dolor

en mis momentos dolorosos.

**Eres tú.**

La razón de mi existencia,

sin ti mi alma se apaga.

## Mis espejos.

Cristal transparente y luminoso  
donde contemplamos nuestro retrato.  
Me miro mi cuerpo en mi espejo  
y contemplo mi cara que envejece,  
comienza a tener arrugas  
En mi cabello aparecen canas.  
Me gusta probarme sombreros de pamelas,  
Gorras de visera y pañuelos.  
Me deleita cambiar de peinados  
desde el pelo suelto a coletas.  
Miro mi cuerpo y esto algo rellenita,  
Me miro con bañador,  
pienso que tengo que estilizar mi silueta  
con un régimen para adelgazar un poco.  
Me gusta probarme vestidos,  
Faldas, pantalones y camisas  
Y comprobar que traje me resalta y embellece más.

Dentro de mi alma también poseo un laberinto de espejos  
¿Cómo observaré mi alma?  
En un espejo miro el color de mi alma:  
Si está oscura y negruzca, grisácea o blanca y luminosa.  
La contemplo un poco grisácea con neblinas  
pero es luminosa.  
En otro espejo contemplo el amor:  
Las flores de mi alma ¿cómo están?  
Hermosas con pétalos abiertos y bellos  
que reflejan el amor.  
Algunas veces veo flores secas y marchitas,  
fruto del desamor.  
En otro espejo contemplo la ilusión y la esperanza:  
No sé si el campo de mi alma está verde con plantas vivas  
o amarillento con plantas secas.

Y me pregunto ¿donde viajará mi alma cuando muera?  
¿ en qué espejo podré verla?

Con mis espejos contemplo mi rostro  
Y me gusta viajar hacia mi mundo interior  
Y observar los espejos de mi alma.

## Mis reflexiones

Mi cerebro es una cajita de ideas

que danzan y fluyen como las piezas del ajedrez,

moviéndose y tropezando con otras piezas

y necesitan organizarse.

En el presente pienso y analizo mi mundo real

esta vida es un torbellino de vivencias,

me resulta muy duro promocionar mis dos libros nuevos,

es muy difícil salir de la barrera de conocidos y amigos

y llegar a la gente que no conozco, esto se arregla con mucho trabajo.

A pesar de ello ya he vendido cerca de cien libros.

Soy funcionaria del ayuntamiento de Madrid

Y no estoy a gusto ni conforme con el trato de mis superiores,

no me hacen ni puñetero caso.

Estoy casada con 2 hijas mayores que quiero mucho

Y estoy orgullosa de ellas,

La mayor buscando trabajo como ortodoncista y no lo encuentra,

esto le estresa , pero la digo que el día que menos se lo espere le llegará,

Quiere independizarse e irse con su pareja

A mi me da pena que se marche de casa, la echaré de menos.

Mi hija la pequeña está estudiando el MIR de psiquiatría,

Seguro que la vida le sonrío porque es muy inteligente.

Ella es muy feliz con su pareja.

Mi casa es muy grande y tiene mucho trabajo,

Mi marido y yo no paramos de hacer las tareas de casa,

Y cuando mi hija se independice buscaré una mujer

Para que me ayude a limpiarla.

También buceo dentro de mi mundo interior y pienso,

Necesito amar y ser amada,

Despertarme cada mañana rodeada de caricias,

sin embargo unas nubes de soledad lucen en mi alma.

Todos los días veo sentados a mis padres y suegros fallecidos

que tanto he querido en esta vida.

Todos los días siento algo, a veces para llorar

Y otras veces para sonreír.

Y ahora me pregunto:

¿ Para qué reflexiono?



## La alhambra de Granada ( Zéjel)

¡Vaya Alhambra de Granada,  
te contemplo fascinada!

En tus hermosos jardines,  
con olorosos jazmines,  
camino sobre adoquines  
una tarde iluminada.

¡Vaya Alhambra de Granada,  
te contemplo fascinada!

Tu arquitectura es hermosa,  
tus salas son majestuosas  
tu columna es gloriosa.  
Tu leyenda es perpetuada.

¡Vaya Alhambra de Granada,  
te contemplo fascinada!

Maravilla de la historia,  
huellas que dejan memoria,  
sus letras provocan gloria.  
Tu mansión es admirada.

¡ Vaya Alhambra de Granada,  
te contemplo fascinada!

## **Salvad a la Tierra Madre ( dueto de Paloma Pérez del Pozo y Mari Luz Reyes)**

**Mariluz Reyes/Paloma Pérez del Pozo**

**Poema sobre las conclusiones firmadas por 195 estados miembros de la Cumbre de París de Diciembre 2015.**

**¡Tierra madre, linda Diosa:**

**ya no gime ,no morís**

**en la Cumbre de París**

**hoy firman extensa glosa.**

**Para que viva tu rosa,**

**la que moría en el Hades.**

**¡Para ti Felicidades**

**por tu quisquillosa talla**

**en la maldita muralla**

**que destroza tus beldades!**

**La calentura global**

**deriva agentes nocivos**

**otros actos delictivos**

**postran el medio vital.**

**La suciedad ambiental**

**sube la temperatura**

**despilfarra el agua pura**

**y la estructura del suelo.**

**Ni las lágrimas del cielo**

**nos limpian la tierra oscura.**

**¡Año nuevo,con alma nueva,**

**por eso cantan las aves**

**y tan solo con las claves**

**sacan lobos de las cuevas;**

**y aquella flauta maleva  
es la biomasa feraz  
que préndase en toda faz  
para versar humanismo,  
unidad y patriotismo  
en el ara de la paz.**

**Contra la gran polución  
agítase dos mil quince,  
ni la rapidez del lince  
supera la propulsión  
de las firmas en cuestión  
para salvar el ozono  
del dióxido de carbono  
y todo lo que intoxica.  
Queremos la tierra rica  
y que no se muera el mono.**

**¡Oh, Tierra, globo divino  
de consenso y pura esencia  
pon siempre savia a la ciencia  
y que llueva mucho vino,  
pues se gesta en tu camino  
una floresta apacible,  
y el consumo sostenible  
pues un estrechón de manos  
es demanda en gritos sanos:  
¡Un mundo nuevo es posible!**

**Valga el verso como plata  
que suena como un torrente  
por salvar el medio ambiente  
y ver la Tierra novata.  
La Cumbre fué catarata  
de luceros y energía  
y encontramos la bujía**

**en los vientos, en el maíz  
y en la excelente matriz  
del resol en mediodía.**

**Tambores o cadenas  
sacamos punta del rollo,  
hay voltaje y desarrollo  
y rayos ultravioletas.  
Se conquistan duras metas.  
Muy dentro en los adamares  
de los ríos y los mares  
¡Oh delta, de mucho empuje,  
que el azul nunca embruje  
ni sea desliz de azares.**

**Después de las conclusiones  
firmadas por los estados,  
se notan firmes los dados  
y sublimes las canciones  
el ombligo y los pulmones  
respiran el aire puro,  
y aquel cielo tan oscuro  
la lluvia nos vuelve a dar.  
¡Qué gusto felicitar  
los que salvan el futuro!**

## Las nubes (haiku)

Cúmulos blancos  
que ocultan ese sol  
fuentes de lluvia.

## Tus besos (senryu)

Tus dulces labios  
me acarician el alma.  
Besos candentes.

## La soledad(senryu)

Dentro de mi alma  
mora un campo vacío.  
Le falta riego.

## Madre Amada (acróstico)

**M**adre fallecida y amada.

**A**yudabas en todas mis dificultades.

**D**omabas todos mis llantos.

**R**ecordada y añorada minuto tras minuto.

**E**strella polar que guiabas mis caminos.

**A**ñoro volver a verte algún día.

**M**uerta desearé abrazarte.

**A**limento de todos mis proyectos.

**D**iana de todas mis necesidades.

**A**compáñame con tu alma siempre.



## Bendita mujer.

Bendita mujer, tú eres la fuente de la vida

porque concibes a los hijos del futuro

para cuidarles y educarles como seres adultos

aconsejándoles que con su labor

fomenten el desarrollo de la humanidad.

Soportas día tras día trabajos y pesares,

tareas del hogar y muchas veces fuera del hogar.

Eres como las rocas

vences obstáculos y dificultades

en tu largo caminar por el sendero de la vida.

Eres una semilla de amor:

esposa que mimas al marido,

madre que vela por sus hijos,

hija que cuida a los abuelos,

hermana y amiga de muchas personas.

Eres un diamante en bruto

y te mereces un buen homenaje

el día internacional de la mujer.

## El pavo real ( ovillejo)

Animal hermoso y bravo,  
el pavo.

Su bella cola reluce,  
seduce.

Gestos de cariño siembra  
a su hembra.

Cuando está solo recuerda  
acurrucarse a su pava  
sin convertirla en esclava.

El pavo seduce a su hembra.

## Amor desinteresado ( madrigal)

Endulza mi presencia

con caricias y besos zalameros.

Mitiga mi dolencia

con tus gestos de amor muy placenteros.

Vive conmigo con mucha paciencia,

sé mi razón de vida y existencia

por encima de triunfos y dineros

sin acervos creados por terceros.

## El domingo

Como un ave que vuela

llegas durante el alba

iluminando nuestras vidas.

Nos infundes libertad a los humanos

porque nos sacas de las cuatro paredes

de las oficinas, trabajos, colegios,

donde trabajamos a diario

para poder comer nuestro menú.

Volamos contigo al campo

donde rodeados de la hermosa naturaleza,

contemplamos el baile de los ríos.

Te posas en las ramas de los árboles

y nos contemplas el cariño familiar,

el juego de los niños.

Mientras te acurrucas a tu hembra en el nido,

una pareja de enamorados se besa

bajo la copa de un árbol.

Vuelas hacia el mar,  
contemplamos que sus olas hienden las rocas,  
el balanceo de los barcos sobre sus aguas  
y escuchamos el bramido del mar.  
Vuelas hacia la torre del campanario,  
acompañas a las cigüeñas,  
se oye la música de las campanas  
el canto del coro de las misas  
se observan llenos los bancos de las plazas  
de ancianos charlando animadamente.  
Llega el ocaso con la puesta del sol,  
observamos que se acaba el día  
y sufrimos su agonía.  
Nos gustaría que todos los días fuesen domingo  
y muchos querrán convertirse en pájaros  
para volar con libertad todos los días.

## Mis zapatos ( tronante)

Mis zapatos los compro baratos,

a mis pies se le dan los traspies.

Mis zapatos me causan traspies ,

y mis pies no se curan baratos.

Mis zapatos recubren mis pies.

con traspies que jamas son baratos.

## La escuela de peces.

En el fondo del mar

hay una escuela de peces,

una casita de piedra rodeada de corales.

donde les enseñan cultura,

comportamiento y juegos a los peces.

El director de la escuela es don Atún

todos los días abre la escuela a las nueve de la mañana

y entran un cardumen de peces de todas clases y colores,

cantando y nadando joviales.

Las merluzas son un poco torpes,

siempre piden ayuda para aprender,

Los besugos son los más torpes de todos

y a los pobres no les hacen caso.

Los lenguados son muy listos,

han sido los primeros en aprenderse la tabla de multiplicar,

El pez espada es el maestro



y enseña a sus alumnos

a decir palabras correctas,

a sumar, a multiplicar, a restar....

y todos ellos juntos disfrutan aprendiendo.

Llega la hora del recreo y salen los peces a pasear,

danzando entre los corales,

juegan juntos al escondite,

a ver quien se esconde en la roca más grande,

y también viven aventurillas amorosas,

el macho y la hembra se buscan

y disfrutan con sus zalamerías.

Pero también tienen que tener cuidado con Don Tiburón

al que le han atado muy fuerte la boca

para que no la abra y muerda a los demás peces.

Un buceador los mira fascinados

y exclama ¡ Qué cardumen de peces tan vivo y divertido

es el que rodea a los corales !

## El partido de fútbol

El partido de fútbol anterior  
entre el Real Madrid y Barcelona,  
arropados por gente valentona  
se jugó en aquel estadio exterior.

Los equipos corrían el balón,  
delanteros, defensas y porteros  
que jugaban con pases bien certeros  
queriendo meter gol con ilusión.

Va ganando el Real Madrid: tres ?dos,  
el árbitro pitó las infracciones  
y señaló un penalti por lesiones,  
los equipos estaban empatados.

Eché al jugador con tarjeta roja.  
La multitud clamaba enfurecida  
que la liga no se da por vencida  
protestando al árbitro con congoja.

El partido acabó con un empate,  
los futbolistas salen del estadio  
agotados , frustrados y despacio  
y el público reclama el desempate.

## La escalera

Iba caminando por la calle,

encontré unos senderos llanos

y otros rocosos

con caminos dificultosos.

Igual marcha mi corazón en la vida,

con días felices en los que me acompaña el amor

y días malos en los que surgen dificultades

y otras veces caemos o nos falla el amor.

El amor es como una escalera

que tenemos que subir despacito

peldaño tras peldaño,

a veces tropezamos con peldaños rotos

y nos caemos lleno de heridas,

igual le pasa a nuestra alma

cuando recibimos los palos sentimentales.

Pero si queremos triunfar en el amor

debemos superar los problemas

**y continuar subiendo**

**hasta llegar al último escalón**

**y al llegar arriba**

**nos acompañará la dicha.**

## **Pinto al amor.**

Yo soy la pintora de este poema,

tengo un lienzo blanco delante,

dibujo imágenes en una playa,

el cielo con un sol resplandeciente,

azulado y despejado sin nubes.

Pinto el inmerso mar cuyas olas bailan

abrazado por verdes montañas,

varias gaviotas sobrevuelan sobre el mar.

Una pareja de enamorados pasea a sus orillas,

sus pies pisan con suavidad las arenas,

se mojan con la espuma blanca del mar,

y andan despacio.

Los dedos de ambas manos se entrecruzan,

los rayos de sol acarician sus cuerpos.

Sólo lucen sus trajes de baño estampados,

la brisa ondea sus cabellos.

Se acurrucan y se acarician

y sus labios sellan un dulce beso.

Si cojo el pincel para pintar pinceladas con palabras,

me pregunto qué imágenes son más adecuadas

y qué colorido debo darle al cuadro

para que resalten los sentimientos:

la pasión de color rojo la pinto en los labios que se besan

la esperanza de color verde la pinto en las montañas que abrazan el mar

la serenidad de color azul la pinto en el cielo y el mar

porque al verlos inundan calma

la luminosidad de color amarillo la pinto en el sol

y en el colorido estampado de los trajes de baño

porque iluminan el amor.

Una vez acabado el cuadro pregunto a los lectores.

¿He pintado bien el amor?

## Triste olvido.

Escoba que barre los recuerdos,  
las imágenes mentales e ideas,  
sepultura del amor  
que nace con una mirada especial,  
continúa con un beso  
y termina con el olvido  
acompañado muchas veces de lágrimas.

Eres como una nube fugaz  
que aparece y desaparece  
sobre un cielo gris  
carente del brillo solar  
y soplas un aire melancólico.

Amor, durante mi ausencia,  
¿Te acuerdas de mí?  
¿Qué sucederá si muero?  
Estaré enterrada en un solitario cementerio,  
carente de visitas humanas.  
¿Seré evocada o no?

## El desengaño amoroso.

La estructura de rimas externas es a ,b,b,a,a,c,c,d,d,c,

La estructura de rimas internas es b,a,a,b, b,d,d,c, c,d.

Te alejaste de repente,  
tan silente te marchaste  
tan hiriente me trataste  
te mostraste muy ausente.  
No me amaste tan candente,  
un desengaño sufrí  
y el daño que percibí  
yo lo asumí como extraño  
lo sentí con desestaño  
y tan hurraño te ví.



## El laberinto de mis sueños.

Anoche me acosté agotada,  
soñé con un complicado laberinto,  
andaba pasillo tras pasillo  
desorientada y ansiosa,  
en el primer pasillo descubrí peces encima de las plantas,  
en el segundo pasillo vi un monstruo tipo Frankenstein,  
y acto seguido una serpiente roja que me abría la boca con colmillos afilados,  
la clavé un puñal y brotó sangre verde,  
luego vi un niño descalzo vestido con un caparazón de tortuga.  
  
Caminaba perdida, no sabía encontrar la difícil salida  
y de repente escuché el tiro de un cañón,  
me asusté porque veía mi vida en peligro  
y de repente aparece un amigo  
me coge de la mano y me orienta a la salida del laberinto,  
mientras tropezamos con grandes obstáculos  
como un gran pulpo que nos quería abrazar con sus largos tentáculos,

una enorme araña que nos quería atrapar en sus telarañas,  
andando y andando deprisa llegamos a la salida del laberinto  
y nos abrazamos.

Me despierto y pienso:

¿ qué significan mis sueños?

no será que atravieso la vida desorientada,

sorteando toda clase de dificultades

## El circo.

Hoy vamos toda la familia al circo,

está repleto de gente

y nos sentamos en una butaca.

Comienza la función con el presentador

que nos anuncia en primer lugar a los domadores.

Sale un domador de monos

con los monos saltando, comiendo pipas y jugando.

Un mono lleva una gorra y vestido estampado azul,

salta de una rama a otra

y se coloca en la boca una pipa y fuma.

Otro mono desnudito ronronea,

dobra sus brazos hacia sus axilas

y salta y besa al domador.

El domador de leones desfila con tres leones,

les exige acrobacias a unos leones que no paran de rugir

y aterrorizan a todo el público.

El león Paco salta un aro ardiendo con agilidad,

el león Jaime hace el pino y sus bellas patas traseras lucen arriba,

la leona Rosa sube unas altas escaleras y se coloca en el techo

y todo el mundo exclama ¡huy, huy, huy!

Dice Tomás el domador" mis leones son los mejores acróbatas del circo"

y les ofrece a cada uno un filete de premio.

Salen los magos Jorge y Marta, ambos con sus varitas,

chisteras, pelucas y resto de utensilios.

El mago Jorge toca su chistera con la varita

y salen conejos, palomas volando, pañuelos de colores y flores.

La maga Marta se saca de su cuello muy escotado conejos, flores, etc.

Se coloca Marta debajo de una mesa dividida por una guillotina

y Jorge le da a la sierra para matarla.

Toca con su varita mágica Marta desaparece

y la busca por todo el circo y la encuentra debajo de una cama.

La levanta y la pasea por todo el circo.

Los niños aplauden emocionados.

Salen los malabaristas y trapecistas,

Efectúan ejercicios gimnásticos en el suelo con dobles y triples saltos mortales,  
se suben a una cuerda de 3 metros de alto que esta próxima al techo del circo  
y la atraviesan primero andando y luego montando en bicicleta  
con sumo equilibrio y agilidad que no se caen.

Cuando llegan al otro extremo saltan desde un trampolín  
dando volteretas y saltos mortales con dirección al suelo  
y caen con suma agilidad.

Los niños aplauden entusiasmados y dicen ¡Qué ágiles!

Salen los payasos Jaime y Juana dando traspiés con sus zapatones.

Juana lleva una peluca dorada y un vestido color fucsia con volantes,  
tiene un escote muy marcado y cuenta chistes,

Los niños se ríen y aplauden.

Jaime lleva un pantalón con tirantes y una camiseta de rayas.

luce un buen barrigón y se saca un globo del pantalón  
que lo suelta volando.

Anda dando traspiés con sus zapatones

Y se cae redondo al suelo, le levanta Juana

Y vuelve a caerse, se levanta con un buen moratón en la frente.

Dice vaya día más desafortunado tengo con estos zapatones

que no puedo andar y no me sostienen de pie.

El público se ríe " ja, ja, ja, ja....." y aplaude.

La función ha terminado y el presentador anuncia una rifa de juguetes para los niños.

¡A ver a quien le toca el premio!

Los niños les comentan a sus padres que se han divertido mucho

y que quieren volver otra vez al circo.

## El cochecito de mando.

Carlitos tiene un cochecito de juguete  
donde pasea a sus dos muñecos Jorge y Laura,  
y con su mando lo dirige.  
Camina el cochecito por la casa,  
Sube paredes, techos, se asoma a las ventanas,  
Baja al suelo, corre y sube a los sofás, las camas,  
las mesas y las sillas,  
los 2 muñecos disfrutas y dicen ¡olé, olé!

Un día soleado se va al campo  
Con su mando dirige al coche  
Y sube el tronco de un pino,  
Baja y corretea por el campo,  
Se acerca al lago y se baña,  
Luego coge todo el coche mojado  
Y le escurre el agua,  
Mientras los muñecos nadan en el lago.

Jorge y Laura son 2 muñecos de playmobil  
que les gusta mucho que Carlitos les pasee  
en su coche de juguete  
y les lleve a ver el mundo.  
Pero algunas veces se asustan  
con las piruetas y acrobacias de su dueño.

Un día les dijo hoy vamos a salir a la calle  
y les llevó de paseo en el cochecito de mando,  
pasearon por las aceras, se subían a los bancos,  
pero Carlitos tuvo un despiste con el mando  
Y sin querer lo sacó a la vía de tránsito de los coches grandes  
¡Qué desgracia: un accidente en la vía de tránsito!  
El cochecito fue algo atropellado por un coche grande  
aunque no se destruyó del todo.

Jorge se rompió una pierna y Laura se dio un golpe fuerte en la cabeza.

Carlitos llevó al sanatorio de juguetes  
a curar a Jorge y Laura sus dos muñecos,  
que luego continuaron recuperándose  
en su habitación en una camita  
y Carlitos les daba medicinas y comida.

El cochecito lo dejó reparando,  
le tuvieron que cambiar piezas  
y ponerle chapa nueva.

Desde entonces Carlitos se volvió más prudente,  
dejó de hacer locuras con su cochecito,  
sus dos muñecos se curaron del todo  
y sonrieron cuando paseaban por la casa.



## El frío (haiku)

Aire muy gélido  
que fustiga mi piel.  
Suelos helados.

## La incertidumbre política en España.

Después de las elecciones generales del 20 de diciembre,  
en las cuales ganó el partido popular sin mayoría,  
el país anda sumido en un desconcierto:

¿Quién gobernará España?

¿Se pondrán de acuerdo los partidos políticos para lograr una coalición?

¿Serán necesarias unas nuevas elecciones generales o no?

España que intenta salir de la grave crisis económica que sufrió  
no sabe qué futuro le espera, si seguirá mejorando  
o sufrirá un duro revés que nos deje igual o peor que Grecia.

Los españoles se sienten inseguros.

Mientras tanto los escándalos de corrupción salpican a los políticos  
y el pueblo ya desconfía de ellos,

nuestros representantes deberían dar ejemplo de honradez  
actuando de manera más limpia y gobernando para el pueblo,  
sin ambiciones desmesuradas de poder y dinero,  
que quizás sea la causa de que fracasen los acuerdos,  
las coaliciones y planes políticos para gobernar.

Los españoles necesitamos un gobierno  
que defienda nuestras necesidades  
y que levante el país, no que lo hunda.

¿Qué futuro le espera a España?

## Amame siempre (acróstico)

**A**cude siempre a mi lado.

**M**uéstrame tu cariño con franqueza y fidelidad.

**A**caríciame y besame con pasión.

**M**írame y acaríciame con tus dulces ojos.

**E**namora mi alma con gestos de amor,

**S**ueña conmigo por las noches.

**I**lumina el amanecer con tu mirada.

**E**scucha mis palabras y mis ruegos,

**M**írame y dime te quiero con tus ojos.

**P**rotegeme de todos los riesgos,

**R**ecuérdame en mi ausencia.

**E**nmarca mi foto y ponla en tu mesa.

## El tiempo

El tiempo es efímero,  
pasan los segundos, minutos y horas volando,  
perder el tiempo es perder una joya.

El tiempo es un diamante,  
necesita cuidados y planes  
en el sendero de nuestra vida.

El tiempo es como una brisa rápida,  
a veces nos acaricia y otras veces nos golpea.  
Se acrecienta dentro de nosotros  
y evoluciona desde nuestra cuna  
hasta nuestra tumba.

Nos acompaña en el caminar diario,  
en el amor, el dolor, el trabajo y el descanso.  
Este transcurrir trepa sobre nosotros,  
lo pisamos con nuestros pies al andar,  
ingresa en nuestros intestinos cuando comemos,  
calienta nuestro corazón cuando amamos,  
lo cogemos con nuestras manos,  
brilla delante de nuestros ojos,  
elabora nuestros pensamientos.

Es bello envejecer con él  
y guardar este diamante  
en el joyero de nuestros corazones  
amando al ser querido  
en nuestras propias vidas.

## Sentimiento de vacío

Se ha instalado en mis días  
una oquedad absorbida  
por el poemario que estoy leyendo,  
con un aire melancólico  
habita en el silencio  
hasta que despereza.

Entonces no soy yo. Sigo su brújula  
a cambio de residuos y migajas.  
Mi mundo interior es una caverna  
desprovista de objetos y personas  
y es difícil definir mi principal sentimiento:  
soledad, tristeza o vacío.

Salgo afuera,  
respiro el aire seco del vacío  
y no voy a ninguna parte.

## Mi perro y mi gato ( tronante)

Si mi perro se sube a un cerro  
y mi gato me lame este plato.

Este perro no lame mi plato  
y mi gato se baja de un cerro.

Si mi perro y mi gato se juntan  
van al cerro y se lamen mi plato

## Los frutos del amor.

El amor tiene sus frutos:

mucho cariño y dulzura,

una mente con cordura,

mostrarse siempre sincero,

es paciente consejero,

potencia la fortaleza,

te distingue con nobleza,

nunca hay precios ni tributos.

Si te plasmo mis sentires

Una llama de fuego arde,

que no se apague ni tarde.

Necesito contactar,

verte y poder deleitar.

Mostrar mis gestos de amor,

decir frases con clamor

conseguir que tú me admires.

## El delfín ( haiku)

Sale del agua,  
juega a saltar el aro  
el gran delfín.



## La fuente

Desde la fuente fluye  
el agua de la vida  
cayendo en chorros grandes y pequeños  
y saltando con cascadas.

Con sus gotas riega mi corazón  
y siembra la semilla del amor,  
la esperanza e ilusión  
que me motivan en mi vida.

El día que se vacíe y seque la fuente  
dejaré de ver correr el agua  
la soledad será mi dueña,  
y lloraré mucho.

Que no se acabe nunca  
el agua de la vida.

## La Paloma

Ave blanca, mansa y pacífica,  
que cruzas el mundo volando alto,  
en tus alas transportas la libertad y el amor,  
en tu pico llevas el mensaje de la paz.  
Tus ojos pequeñitos y negros denotan ternura,  
tu vestido son tus níveas plumas,  
tus patitas y alas te desplazan por el mundo,  
y picoteas para comer y amar.

La paloma un día salió de su destino  
Y volando atravesó el mundo,  
Se perdió y desorientó el ave,  
quería ir al norte y fue al sur,  
en lugar de ir a la derecha fue a la izquierda,  
volaba dando tumbos y tumbos,  
y buscaba su nido de amor,  
de repente escuchó cucurucucú, cucurucucú de su macho  
y se acercó a el,  
ambos se picotearon  
y con su ala abrazó el cuerpo del palomo  
como gesto de amor.

Alcé alto mi mano derecha  
que contenía alpiste  
y la paloma comía,  
se acurrucó en mi cuello,  
y me acariciaba con ternura,  
en agradecimiento a la comida y cariño recibidos.  
¡Qué ave tan hermosa y tan tierna!  
Es un ejemplo para los humanos que deberíamos aprender de ellas.

## Los días de la semana( pareados)

Los lunes:  
como patatas con atunes.

Los martes:  
practico todas las artes.

Los miércoles:  
compro varios sacos de estiércoles.

Los jueves:  
me quedo en casa porque llueves.

Los viernes:  
te digo que no me gobiernes.

Los sábados:  
nos citamos en el parque de los soldados.

Los domingos:  
jugamos varias partidas de bingos.

Durante toda la semana:  
trátame como a una hermana

## El parque de atracciones

Carlitos pasó el domingo en el parque de atracciones,

se fué con sus padres y 2 amigos del cole.

Volvieron a casa muy contentos

porque habían disfrutado mucho

en las atracciones del parque.

Montaron en la noria

que giraba y daba vueltas y vueltas,

cuando llegaron arriba del todo

Carlitos exclama: papá se ven las personas más pequeñas que mi dedo,

veo una vista panorámica de parte de Madrid

y cuando miro abajo ¡Qué vértigo!

Luego subieron a la montaña rusa

y el cochecito se deslizaba entre railes de muchas formas,

subía, bajaba, volteaba unas veces más despacio

otras veces tan rápido que los niños gritaban de emoción.

¡Uy,uy,uy,oh,oh,oh!

¡Qué emocionante!

Las barquitas de los rápidos les entusiasmaron,  
la barca subía, baja y volteaba por los túneles  
y un chaparrón de agua les mojó a los cinco,  
quedaron totalmente empapados y dijeron:  
ahora nos tenemos que cambiar de ropa  
porque estamos supermojados.  
Se cambiaron de ropa y subieron al tren del terror.  
Se metieron en un vagón y veían monstruos,  
esqueletos, serpientes  
y les abrazó a los niños un monstruo como Frankenstein :  
Uah, uah, uah que miedo nos da el monstruo.  
Se fueron a los coches de choque,  
los niños no sabían conducirlo,  
no manejaban bien ni los frenos ni el acelerador  
y venga recibir golpes por el choque de otros coches  
por un lado y por otro  
y Carlitos veía a su padre y le decía:  
papá que nos atropellan los coches de choque.

Al bajarse le dijeron los 3 niños a Rubén que es el padre de Carlitos:

¡Qué día tan divertido y emocionante, volveremos!

Rubén les prometió volver con ellos.

## La carta de amor ( ovillejo)

### La carta (Ovillejo)

Con tu recuerdo muy vivo,  
te escribo.  
Que rápidamente parta,  
mi carta,  
perfumada con mi olor,  
¡amor!  
El único receptor  
que de este mensaje quiero  
es tu corazón sincero:  
¡Te escribo mi carta, amor!

## Agoniza el árbol

El árbol está solo y enfermo,

Sus raíces se están secando

Ya no captan el agua de la tierra.

Su tronco está muy envejecido

Sus ramas se han vuelto frágiles y secas

Sus hojas caen al suelo

Ya no luce su belleza en el bosque

Y está dejando de ser pulmón de la Tierra

Porque no produce oxígeno.

Paseo por el bosque y lo contemplo,

solitaria y entristecida,

tantos olvidos, heridas y palos

Agonizan mi alma

y se marchita todo su jardín interior,

caen las hojas y se queda mi jardín con los árboles desnudos

y las plantas marchitas.



Voy a tirarme a las raíces del árbol

y dejar pasar la vida como vengas,

mientras mi cuerpo envejece y se encorva

muriendo día tras día igual que el árbol.

## ¿ Hacia dónde quieres volar?

Cuando me siento deprimida

y la soledad conquista mi alma,

siento deseos de escapar de la cárcel

y volar, volar, volar

como un pájaro libre

para volver a ser feliz.

Cuando tengo un disgusto

ya sea por recibir desaires de mi amor

por verme incomprendida,

o por culpa de las injusticias del mundo

y veo que la tierra me hunde hacia adentro

quiero salir de este negro agujero

y poder convertirme en pájaro

para poder volar alto

y huir de los males de este mundo

que como piedras lanzaderas

golpean e hieren mi alma

Me pregunto

¿Cuál será el destino que sane mi alma?

¿Hacia dónde quiero volar?

## Llegaste( soneto inglés)

Llegaste con las noches más hermosas,

anidando la luna en tu mirada,

brillaban las estrellas luminosas,

calmaste mi dolor ya acariciada.

Llegaste como bella primavera,

perfumando los campos y las sendas,

abriste a toda rosa jardinera,

apacando los males de reprendas.

Llegaste con la luz de la mañana,

con los rayos del sol resplandecientes

que iluminan mi vida cotidiana

sembrando las semillas emergentes.

Llegaste por mis sueños de verdad.

Entre la multitud y en soledad.

## Los carnavales (décimas espinelas)

Se celebran carnavales

a mediados de febrero

en el universo entero

con música y festivales.

Los disfraces personales

con caretas y vestidos

los lucen enloquecidos

niños, hombres y mujeres

disfrutando con placeres

y danzando muy bebidos.

Desfilando por las calles

se observa la variedad

de actores con calidad

disfrazados con detalles.

Los dolores que amuralles

con las caretas hermosas

y sus figuras graciosas,

la juerga tapa sus penas

beben y comen en cenas

con aventuras jocosas.

Los idilios amorosos

están cerca de la esquina

esperando a la madrina

de carnavales fastuosos.

Los enamorados briosos

cantan canciones de amor

ensalzando con honor

las figuras disfrazadas

que bailaban encantadas

esta noche de esplendor.

## La clave del éxito

La clave del éxito no consiste en no fallar nunca,

ni en vencer siempre

sino en no rendirse nunca

y ser perseverante hasta el final.

No te rindas

aunque llueva todos los días de tu vida,

aunque se te cierren las puertas,

aunque tropieces con mil piedras en el camino

y te caigas una y mil veces

levantate y comienza a caminar de nuevo,

convierte tu vida en un sueño

y tus sueños en realidad.

El perdedor es la persona

que se retira al primer fracaso

y el ganador el luchador que nunca se rinde.

Aunque tu salud te falle

y encuentres dificultades para curarte,

cuidate y lucha hasta que desaparezca el mal.

Aunque pierdas tu empleo,

ponte a buscar trabajo

y ve llamando una y mil puertas

hasta que una se abra.

Aunque te amenace la ruina económica

pide dinero como ayuda

y adminístralo para quitarte todas las deudas.

Aunque te falle el amor

siempre tendrás otra oportunidad

y lucha una y mil veces por conquistarle

aunque te diga que no cientos de veces.

No te rindas nunca

aunque llores desconsolado por las dificultades.



## El abanico.

Tengo en mis manos un abanico

con el cual manejo y desplazo el aire

que mueve la relación amorosa.

Los malos aires crean disgustos y problemas

como discusiones tirantes sin llegar a acuerdos,

palabras groseras e insultos,

egoísmos desmesurados

y malas aventuras e infidelidades

que ocasionan problemas en la pareja

generando rupturas, separaciones y divorcios

que provocan tristeza y desgracia.

Los buenos aires en la relación de pareja

crean relaciones afectivas cordiales,

buen comunicación en la pareja,

gestos de amor como besos, caricias

y relaciones sexuales felices

que nos siembran la dicha en la relación.

Muchas veces me pregunto

¿ Cómo tengo que manejar el abanico

Para desplazar los malos aires,

atraer los buenos aires

y conseguir un amor estable, fiel y franco

que provoque relaciones amorosas dichosas?

## Despues de morir nacemos.

Nosotros nunca morimos,  
nuestra vida transcurre día tras día,  
minuto tras minuto, segundo y segundo  
y como el polvo que acaba de caer en la brújula del tiempo  
caerá nuestra vida en nuestro último aliento.  
Aunque nos convirtamos en polvo enterrado bajo tierra  
nuestra alma seguirá viva.  
Aunque nadie sabe ¿Qué camino emprenderá?  
¡Misterio!  
¿Acompañaremos a Dios y a los seres queridos fallecidos?  
¿Nos reencarnaremos en otras personas?  
Nuestra vida acaba, pero nacemos una nueva vida  
que es posible que sea mejor que esta  
donde podamos ser más felices  
y nos veamos libres de los palos y sufrimientos  
que nos ocasiona este mundo.  
Y ahora me pregunto

¿Adónde irá mi alma cuando muera?

## Las prostitutas ( serventesios)

Prendan en la calle al amanecer  
con camisa ceñida y faldas cortas.  
Paran a los coches por distraer  
y lucen sus encantos tan absortas.

Se exhiben muchas noches en la sala,  
sus desnudos provocan a los hombres,  
cantan como una chica colegiala,  
se presentan y aprenden varios nombres.

Mantienen relaciones amorosas  
para ganar dinero y sin amor.  
Aguantan en la cama muchas cosas  
y enfermedades del consumidor.

Se contagian del sida y las venéreas,  
soportan drogadictos y borrachos.  
Sueñan con experiencias muy etéreas,  
son víctimas del sexo y sus empachos.

Desgraciadas mujeres prostitutas,  
explotadas por sexo y por dinero.  
Sufren su soledad, lo pasan putas  
y anhelan ser amadas con esmero.

Este poema es una descripción realista de las prostitutas, no daña la sensibilidad del lector.

## La lágrima

Llueven de mis ojos

gotas diáfnas

que cubren mi cara .

Son espinas llenas de penas, frustraciones y traumas

que se clavan en mi alma

y su rocío riega las flores del dolor.

Llorando me desahogo,

expulso todos mis tormentos.

Y aunque note los pinchazos de los alfileres,

riego mi alma con un nuevo bálsamo

que me alivia las nostalgias.

En este gesto es donde se descubren los buenos amigos

que son los que siempre te acompañan en tus llantos

y en tus momentos de apuro.

## Temores de una anciana.

Marta, una anciana de ochenta y dos años nunca salía de casa por no tener que bajar las escaleras . Temía caerse rodando y romperse la cadera como la sucedió hace dos años. También sufría de pérdida de memoria y cuando salía a la calle se desorientaba y era incapaz de localizar la calle en la que se encontraba . Los semáforos le parecían complicados porque no entendía bien el color de sus luces.

Nunca salía de vacaciones porque temía padecer un accidente de tráfico y al ver coches, trenes o aviones se horrorizaba.

Vivía sola en su casa y notaba día tras día un progresivo deterioro de su salud física y de su capacidad mental. Se sentía muy sola y abandonada y uno de sus mayores temores era perder el conocimiento y caerse muerta en su piso.

## Decir "te quiero"

Cuando se ama

es muy fácil decir : "te quiero"

con palabras habladas o escritas.

Muchas veces el silencio

huyendo del sonido

es el mejor sonido.

Podemos decir "te quiero" de otras formas:

Una mirada intensa y expresiva,

mirando las fotos del retrato de la persona amada,

abriendo el armario y observando el traje

que se puso la última vez que la besé.

Olfateando su olor en las camisas,

leyendo sus poemas de amor en su blog,

acariciando su cuello.

En las noches de amor

la cubrimos con cariño con la sabana,

que los dedos de mis pies acaricien los suyos,



disfrutando de la relación sexual,

besándola.

Otras formas de decir te quiero:

tumbándonos en la cama y evocando su imagen,

recordando las historias de amor vividas.

Cuando paseo por la calle

observar como caen los rayos de sol sobre su cabello,

apoyarme en un muro y contemplarla

y al llegar la noche ver su sombra bajo los rayos de la luna.

Si algún día falta esta persona la decimos " te quiero "

Mirando las fotos de nuestros encuentros en el álbum,

contemplando su retrato colgado en la pared,

besando todos sus objetos personales: ropa, colonias, plumas, cuadernos, etc.

y si muere: besando su tumba y dejándola un ramo de flores encima.

Así y de muchas maneras manifestamos nuestro amor.

## Campos de lavanda ( haikú)

En primavera( kigo),  
en campos de lavanda  
¡ Vuelan abejas!( kireyi)

## Paisajes de soledad

Recorría tranquila por la sierra  
un sendero por mí desconocido  
y llegué a un regato tan perdido  
que sentí se acababa aquella tierra.

Por doquiera miraba plantas mustias  
que morían por falta de sustento  
y a mi paso tenía el sentimiento  
que afloraban de pronto mis angustias.

Si contemplo el desértico paisaje  
tan carente de vida por completo,  
es esta soledad la que interpreto  
cual vacío que impera en mi viaje.

Mi alma, como este río, abandonada  
de tristeza se muere en mi interior,  
mas un viento me azota con furor  
y es tu amor que me tiene fascinada.

## El ratoncito Pérez

Carlitos es un niño de 7 años alegre y juguetón,  
sus dientes de leche se van cayendo poco a poco,  
cada día que se le cae uno va al baño a enjuagarse  
y antes de acostarse lo coloca debajo de su almohada.

El lunes se le cayó el colmillo derecho de su encía inferior,  
lo colocó bajo la almohada con una carta que ponía:

"Querido ratoncito Pérez, soy Carlitos y como he sido bueno  
quiero que cambies mi colmillo por un camión eléctrico  
para jugar y divertirme con él".

Por la noche apareció el ratoncito Pérez cargando un saco de dientes,  
le cambió el colmillo por el camión  
se lo colocó debajo de la almohada,  
se acercó al Carlitos para soplarle en la oreja y se fue corriendo.

Salía por la ventana con su saco y un duende lo transportaba volando en un avión,  
donde iban el ratoncito Pérez con su equipaje cargado de juguetes y dinero  
y el duende que pilotaba el avión de una casa a otra  
para visitar otras casas dejando regalos a los niños.

El avión daba volteretas y volteretas por el aire,

haciendo círculos de distintos tamaños

y ambos se divertían y reían a carcajadas.

Al ratito Carlitos notó algo en su oreja derecha y se sobresaltó:

"Qué cosquilleo siento".

Cogió el camión, lo desenvolvió y lo sacó del paquete,

estuvo jungando toda la mañana con el contento,

a la semana siguiente se le cayó la muela derecha

de su encía superior.

Puso el diente debajo de la almohada

y le dejó un trozo de queso al ratoncito

con una carta que decía:

Querido ratoncito cámbiame la muela

por un billete de 50 euros.

El ratoncito apareció y se comió todo el queso

dejando migajas de queso esparcidas en la cama.

Le dejó los 50 euros de premio y le dio un beso.

Cogió su avión y el duende le llevó a casa de Marta

que era una niña que le había dejado 5 dientes en la almohada

a cambio de un disfraz de princesa con la corona y el collar,

El ratoncito le colocó la corona y el collar

y la vistió de princesa.

Así se fue con su avión visitando a 20 niños por la noche,

a todos les dejó su regalo,

a cambio de recoger un montón de dientes.

A la mañana siguiente se fue a su casa

donde la ratoncita Pérez le esperaba

con un buen desayuno

y una buena cama donde dormían juntos,

vivían su historia de amor

y el ratoncito se sentía el ser más feliz del mundo.

## Llega la primavera ( haikú)

En primavera( kigo)  
florecen los almendros.  
¡ Canta un jilguero! ( kireyi)

## Como la copa de cristal.

Yo soy delicada y frágil como una copa de cristal,

necesito que me trates con mucho cuidado,

que me acaricies con tacto de seda,

que selles tus besos con mucha suavidad

que me protejas de golpes y palos

guardándome en la mejor vitrina

porque cuando me rompes

los cristales cortan tu alma

creando grandes llagas

haciéndote llorar de soledad

porque me has perdido

y has perdido el amor que calentaba tu corazón.

El amor es como una copa de cristal

que cuando se rompe se acaba

y no tiene arreglo

y aunque sus trocitos de cristal se peguen

ya no vive el amor.



Por eso te digo cariño

guarda la copa de cristal

en el armario de tu alma.

## El muerto sonámbulo ( romance)

Anoche en el cementerio  
resucitó un hombre muerto,  
caminaba entre las tumbas,  
sonámbulo y muy brujesco.  
Su cuerpo como un espíritu  
cubierto de trapos viejos,  
mozo andante y misterioso  
con poderes de hechicero.  
Pasó por la sepultura  
de su consorte Consuelo,  
con magia eleva la tapa,  
la contempla y la da un beso.  
Su antigua novia Lorena,  
mintió y le puso los cuernos,  
estaba enterrada cerca,  
le contempló su esqueleto.  
Su vecino Casimiro  
Viajaba en un helicóptero,  
se suicidó por tirarse  
y cayó estrellado al suelo.  
Su mejor amigo Lucas  
se drogaba con opiáceos,  
tras una inyección mortal  
se despertó de su sueño.  
A todos estos amigos  
inhumados en el cerro,  
su larga varita mágica  
levantó todos sus cuerpos.  
Movié todas las coronas  
soplando aire como viento  
las flores volaron alto,  
rompió ramas de los cedros.  
El noctámbulo cansado

de ver y andar por paseos,  
osa volver a su nicho  
y dormir como los pobres.

## Los candados del amor.

En París la ciudad del amor  
en el puente de las Artes  
que rodea el Río Sena prenden miles de candados  
de enamorados de todo el mundo  
que reclaman que su relación amorosa  
sea eterna y que no se rompa.

París, la ciudad de las luces,  
a orillas del Sena nació mi amor,  
bajo la torre Eiffel mi esposo me dijo te quiero  
y me dio mi primer beso,  
me juraste amor eterno en los jardines de las Tullerías,  
y luce el candado como símbolo.

Cuando nuestro corazón navega en mares tempestuosos,  
sufriendo las dificultades de la relación  
reclamo que las ondas magnéticas del candado  
colocado en el lugar donde nació mi amor  
penetren en nuestro corazón y lo calmen  
y que la llama del amor no se apague.

Querida París algún día te volveremos a visitar  
para besar el candado en el puente de las artes  
y ser radiados con su magnetismo.

## Nosotros no importamos nada.

Cuando salgas a la calle

pregunta porque los demás sienten indiferencia por nosotros

porque nadie se interesa por nuestros cabellos,

por nuestros cigarrillos o pipas,

por nuestras gabardinas,

por nuestros paraguas cuando llueve,

y por nuestros ombligos.

Somos seres deambulantes

Y ¿Qué pintamos en este mundo?

cortamos el día con un cuchillo

dejando de marca una gran raja

que sangra a borbotones

Y ¿Qué! Nadie hace caso,

nadie dice nada

cuando bostezamos al madrugar

y nos tomamos nuestro café con leche calentito,

nos preguntamos:

¿ porqué existe la alegría en este mundo,  
porqué salen carcajadas de nuestra boca  
porqué planeamos proyectos felices?  
cuando la niebla nos oprime en nuestros pasos  
y nos preguntamos al mirar los semáforos rojos  
de qué color será el día,  
de qué color será nuestra mente y nuestro alma  
y como podemos afrontar los minutos hirvientes de nuestros relojes  
cuando el viento se los lleva volando  
y ¿ Qué será de mi, de ti y de todos nosotros?

## **El desprecio.**

**Vuela igual que un pájaro de alas lesionadas**

**que nunca será veloz ni cariñoso.**

**Es igual que unos zapatos rotos con suela desgastada**

**que camina con altanería por las rocas.**

**La persona que te desprecia**

**aunque calces zapatos bellos y nuevos**

**te los mira igual que si estuvieran desastrosos.**

**Este gesto llamado desprecio**

**es igual que un vampiro de colmillos afilados**

**y que todo lo anterior.**

**Las víctimas del desprecio**

**ven su alma cubierta de borrascas y tormentas**

**y claman un grito de dolor.**

**Vil desprecio a veces hieres más que el odio,**

**notas cuestionado tu amor,**

**tu personalidad, tus sentimientos**

**y todos los gestos de tu alma.**

**Vil desprecio, cuchillo de punta afilada**

**que cortas y sangras el alma**

**llenando de grandes llagas todos los sentimientos.**

**¿Qué solución ofreces a tus daños?**



## Contemplo el mar ( octavas reales)

¡Oh mar!, cómo nos muestras tu hermosura  
cuando vemos tus aguas transparentes.  
Si se agitan tus olas con bravura,  
cambian desde tranquilas a movientes.  
Me acaricias el cutis con frescura,  
al bañarme en tus aguas atrayentes.  
Te saluda este sol esplendoroso  
que reluce en el mar tan majestuoso.

Te miro y notaré serenidad,  
llenas mi alma de paz con armonía.  
Disfruto contemplando tu beldad,  
me inspiras a escribirte poesía  
retratando con versos tu verdad  
porque nos acompañas cada día.  
Eres fuente de amor, consenso y gozos  
y nos calmas de penas y sollozos.

## Cuidad el medio ambiente.

La Tierra se está muriendo poco a poco  
y cuando su vida se acabe  
falleceremos todos los humanos.  
La contaminación atmosférica,  
los residuos industriales vertidos en las aguas  
y contaminando las praderas,  
asesinan día a día plantas, peces,  
animales mamíferos que enferman y mueren,  
personas que padecen hepatitis, gastroenteritis  
y otras muchas enfermedades mortales.  
Que sirvan mis versos para clamar  
ante toda la humanidad  
que sean conscientes del problema  
y que cuiden la Tierra,  
sus aguas que nutren y dan vida a las plantas,  
que son el hábitat de los peces,  
nuestra principal bebida y medio de higiene  
sus árboles que son nuestros pulmones  
porque consumen el dióxido de carbono  
y producen el oxígeno que respiramos.  
¡ No cortéis a los árboles,  
plantar cada día más y más arboles!  
Proteged las plantas que nutren a los humanos  
y a los animales,  
cultivarlas y cuidarlas con esmero.  
La contaminación de la Tierra  
favorece el calentamiento global,  
si sigue aumentando la temperatura del planeta  
sucumbirá la Tierra y los humanos.  
Evitemos los vertidos industriales,  
humanos y de automóviles  
depuremos las aguas y el aire  
plantemos árboles y plantas.

Gobernantes de la Tierra,  
tomad conciencia del problema  
y legislad medidas  
para evitar su catástrofe.

## Los indecentes.

Nuestros políticos son indecentes porque:

Engañan al pueblo con falsas promesas electorales aun sabiendo que no se van a cumplir.

Practican la corrupción y cobran del erario público miles de millones que deberían devolverlos.

Compran la justicia y evaden las penas judiciales pagando fianzas millonarias.

Los salarios de los diputados son de 3996 euros y con dietas pueden cobrar hasta 7000 euros mientras que hay trabajadores que solo ganan 500 euros.

Los diputados perciben 1800 euros por derecho a vivienda aun teniendo 3 o 4 casas propias , aun a expensas de los desahucios de mucha gente.

Se suben sus retribuciones lo que les apetecen.

Son los únicos ciudadanos que están exentos de pagar 1/3 de su IRPF.

Un ciudadano necesita cotizar a la seguridad social un mínimo de 30 años para poder jubilarse. Los diputados solo cotizan 7 años y los ministros con sólo jurar el cargo tienen derecho a la pensión vitalicia.

Un concejal de un ayuntamiento sin ningún estudio cobra más que un profesor, medico y juez.

Nombran a dedo asesores y consejeros públicos a familiares y amigos que carecen de preparación cultural y les conceden sueldos elevados.

Mientras tanto millones de trabajadores españoles cobran salarios muy bajos, no llegan a fin de mes, buscan comida en las basuras y otros tantos son desahuciados.

¡ Hasta cuándo podremos soportar las indecencias de los políticos !

## Esta noche soñé contigo ( alejandrinos)

Esta noche he soñado con tenerte en mis brazos,  
en mirarte la cara con ternura expresiva,  
manifestar mi amor con candentes abrazos,  
darte besos muy dulces, personarme afectiva.

Mis anhelos de amor se presentan en sueños,  
que deploran cariño, tus recuerdos perduran,  
en mi mente cautiva son tus gestos mis dueños  
que conquistan mi mundo con figuras que duran.

Dormiré enamorada con la luz de la luna,  
las estrellas que brillan en el cielo de noche  
me iluminan bastante para tener fortuna  
de adquirir tu cariño como máximo broche.

## Quiero sentir ( alejandrinos)

Quiero sentir tus manos, cuando tocan mi talle,  
y que tus labios rojos me besen con premura  
deseo que tus ojos me observen por la calle,  
y que tu voz alegre me cubra con ternura.

Quiero que tu cariño, me sea siempre fiel  
que demuestre ser leal, ardiente y sin mentira,  
jamás podré pensar en un engaño tan cruel,  
observar que mi pecho solo por ti suspira.

Tumbarme en la pradera contando las estrellas,  
sabiendo que estás cerca dormirme ya tranquila,  
perdida en tus abrazos en estas noches bellas  
pues todas tú las tienes si miro tu pupila.

Y cuando el sol nos deje su aliento más temprano,  
descubriré tu cuerpo despierto con la brisa.  
Querré que tu me lleves de nuevo de la mano  
al mundo de pasiones que tiene tu sonrisa.

## Florece los cerezos. ( tanka)

En primavera  
florece los cerezos.  
¡Impresionantes!  
Bajo un lindo cerezo,  
florece nuestro amor.

## El colibrí (haiku)

El colibrí,  
picotea la flor.  
Su vuelo es suave.



## Llora la noche.

La noche levanta su gran velo negro,  
brilla la luna de plata,  
las estrellas resplandecen  
pero el valle llora,  
el agua de sus lagunas se enfría  
y se torna triste.  
Reina el olvido en el valle,  
lo rodean montañas fantásticas  
que tejen su césped con nostalgia  
y se baña en aguas doloridas  
de los ríos que fluyen entre sus praderas.  
¿ Qué haré yo sobre estos valles,  
cogiendo ramas y flores,  
dejando las huellas de las suelas de mis zapatos,  
con mi corazón oprimido  
y mi alma llena de noche  
que vierte lágrimas de soledad.  
¿ Qué haré yo,  
si tus ojos ya no me miran,  
si mis oídos no oyen tu voz,  
si no observo tu rostro?  
La tumba de la noche,  
azota las ramas de los árboles,  
cuyas hojas lloran su desconsuelo.

## Mis pies remueven el césped( ovillejo)

Descansan bajo un ciprés,

mis pies.

Que complacidos se eleven.

Remueven

disfrutando como un huésped

el césped.

Aunque pase un cortacésped,

nunca los querré mover,

si no cesa de llover

mis pies remueven el césped.

## Abre un libro.

El libro que está en la estantería,  
frío y olvidados por los lectores  
dice " Abridme lectores",  
que necesito de vuestra compañía  
no me dejéis solo y abandonado.

Soy fuente de sabiduría  
mis páginas enseñan tanto o más que los maestros,  
Soy fuente de vida y emoción,  
mis poemas enternecen e impresionan a los lectores,  
la belleza de los versos cautiva,  
los cuentos distraen con sus relatos diversos.  
Las novelas que traman diferentes historias  
de amor, policíacas, biografías,  
históricas y de dolor  
muchas veces se convierten en las mejores amigas de los lectores  
pues sus historias les acompañan durante horas  
y les aconsejan lecciones para la vida.

No me dejéis solo en las estanterías  
porque puedo ser vuestro mejor amigo durante horas,  
soy leal , franco y no daño a nadie.

## Mis redes.

Salgo a pescar el amor con mis redes  
como mallas de cuerda anudadas  
que desde mi barco tiro  
hacia tu océano  
donde veo las pupilas de tus ojos, tu pelo enredado,  
tu camisa desabrochada y tus jeans descoloridos.

Envío señales luminosas a tus ojos  
que rompen su mirada como las olas del mar  
y naufragan en el inmenso océano  
pidiendo auxilio en silencio, sin palabras  
mediante señales de una inmensa soledad  
que se ahoga poco a poco en el mar.

Y cuando te atrapo con mis redes  
mi alma brilla como la estrellas del cielo  
y brindamos el cóctel de la dicha.

## La sensualidad.

Imán poderoso que atrae al sexo opuesto,  
cuyas ondas magnéticas provienen de nuestro cuerpo  
y de nuestro alma.

Seductora figura corporal,  
cuyas curvas dibujadas y armoniosas  
son coronadas por una rosa  
que perfuma la relación amorosa  
y el deseo que se oculta tras nuestras ropas  
se transforma en caricias suaves,  
besos candentes  
y culmina con la relación sexual,  
donde saciamos la sed del sexo.  
Sin embargo sensualidad y erotismo  
son tan diferentes como el blanco y el negro.

Desde nuestro alma  
las ondas magnéticas de la afectividad  
y el cariño atraen al otro sexo,  
sin embargo la frialdad lo distancia.  
Y eres tu sensualidad  
la colonia de la relación amorosa  
y el vestido de la pasión.

## La semana santa.

Llega la semana santa,  
tiempo de celebraciones.  
La muerte de Jesucristo  
nos salva de maldiciones.  
Festividad religiosa  
repleta de procesiones  
entre el follón popular  
desfilan los capuchones,  
transportan figuras sacras  
con sus pasos y en arcones.  
Misas y santos oficios  
rezando las oraciones  
y el coro popular canta  
emocionantes canciones.  
En la plaza de San Pedro  
de Roma, con sus balcones  
el Papa saluda al pueblo  
y recibiendo ovaciones  
dice quince vía crucis  
y concede bendiciones.

## Las cascadas (haiku)

Brillando el sol,  
saltan grandes cascadas.  
Las mira un ave.

## La rosa roja ( senryu) 7

Pétalos rojos  
con tallos espinosos.  
Flor de pasión.



## Las violetas (haiku)

» Bellas violetas  
nos muestra la maceta.  
Las riega un viejo.

## El llanto ( senryu)

Las nubes negras  
cubren mi alma dolida.  
Llueven las lágrimas.

## El encuentro.

Una tarde lluviosa y gris  
te esperaba apoyada  
en un muro de una vieja casa  
con mi paraguas chorreando.  
Te vi aparecer desde lejos,  
llevabas una parka empapada  
que goteaba mucho.  
Oía el sonido de los truenos,  
la circulación de los coches,  
el ruido sordo de tus pasos  
que te aproximabas a mi.  
Te acercaste y me abrazaste  
se empaparon nuestros cuerpos  
con la ropa mojada.  
Te acaricie tu pelo revuelto  
y tu cuello frío.  
Unos besos sabor a menta  
provocaron una lluvia de amor  
en nuestras almas.  
Y me pregunte  
¿Marcará mi vida este encuentro?

## La vida pega palos.

Numerosas situaciones reales

nos clavan clavos dolorosos en nuestra alma

y nos sentimos como si la tierra nos tragara

como si las olas del mar nos azotaran con intensidad

y sangramos a través de las heridas,

deseando verlas cicatrizadas un día

y renacer de nuevo.

Si nos visita la miseria

no podremos comprar comida en el supermercado,

tendremos que cogerla en las basuras

y comer en comedores de caridad.

Si nos desahucian de nuestra vivienda

Nos refugiaremos en sótanos

Y viviremos bajo un puente como los mendigos.

Se nos escapa la salud

Porque padecemos una enfermedad

Como cáncer, demencias, cardiopatías

Que poco a poco nos consumen y agonizamos

Esperando que nos visite la muerte

Contando los días que faltan con tristeza

e invadidos por la resignación.

Si nos conquista el desamor

Ya sea porque nos engañan con infidelidades,

Porque nos olvidan y abandonan

Porque nos cansamos de las dificultades de la convivencia.

Si nos golpean las injusticias

por el exceso de favoritismos, envidias,

por la opresión y explotación de los poderosos hacia los débiles,

por diversas discriminaciones,

muchas personas falsas nos sonríen por delante

y luego nos clavan el puñal por la espalda,

ante todas estas situaciones dolorosas

muchas veces nos damos por vencidos y sufrimos.

La vida pega muchos palos,

todos los que enumero y muchos más  
pero no debemos huir de las tormentas  
sino aprender a vivir con las tormentas  
y buscar un calmante para nuestros dolores.  
Construye una cabaña interior  
y refúgiate dentro.

## Si pudiera deshojar.

» Si mis manos pudieran deshojar

la luna y las estrellas,

los pétalos de las margaritas del campo,

las tepas, los laureles, los tréboles

de las ramas de los árboles

y arrancarlo todo y tirarlo.

Si se escuchara mi voz

llamándote en esta noche oscura,

donde deseo que el viento me acerque tu pelo.

¿Qué culpa tiene mi corazón,

si en la negrura de la noche,

mi pasión se esfuma

y mis dudas sobre tu amor

me llevan a deshojar los pétalos

y las hojas de las flores,

preguntándoles si me correspondes?

## La tortuga( ovillejo)

Me gusta comer lechuga,

tortuga.

Nado en el agua más blanda,

y que anda.

Voy con mi conchita dura,

segura.

Marcho lenta y con cordura,

me escondo con razón justa

siempre que algo me disgusta.

¡Tortuga que anda segura!



## La araña ( ovillejo)

» Siempre trabaja con maña,

la araña.

Muchos hilos que enmadeje

y teje.

Colgando entre las paredes,

sus redes.

Muchos insectos que enredes

con tu saña cazarás,

muertos te los comerás.

¡La araña teje sus redes!

## La aurora

Esta mañana me he levantado

y observé un cielo azul con nubes

una de ellas rodeada por un halo anaranjado

del sol que se asomaba entre ellas.

El paisaje se iluminaba,

contemplé los árboles desnudos del otoño,

el suelo tapizado por hojas secas de varios colores,

la gente se desplazaba a lo largo del camino

unos para ir al trabajo y otros ancianos para pasear,

los niños jugaban y marchaban al colegio.

Paseaba por la calle mirando el panorama,

iluminada por los tenues rayos de sol ,

la brisa del aire me peinaba

y acariciaba mi cara.

Añoré que el nuevo día fuese hermoso,

ausente de males y tropiezos.

Me pregunté a mi misma:

¿ Cómo será la aurora de mi alma,

qué sucederá cuando reciba sus primeras luces?

Quizás el colorido del amanecer

semejante al arco iris

se refleje en nuestra alma

y nos infunda ilusión y ganas de amar.

## Cuestiones vitales.

» El lugar donde vivo es una casa  
donde me quito la camisa,  
los pantalones, las mudas  
me contemplo desnuda ante el espejo  
y pienso que no me gusta mi cuerpo.  
Mi casa es grande con suelo de mármol,  
paredes blancas manchadas,  
una gran mesa redonda de mármol,  
cuatro sillas negras,  
y unas inmensas ventanas  
que se quejan de su soledad.

Hablo conmigo misma,  
me planteo si vale la pena,  
el transcurrir diario tan monótono,  
de levantarme temprano por las mañanas,  
asearme y vestirme rápido  
para irme a trabajar  
volver a casa para comer y dormir.  
Entre cuatro paredes  
estoy yo con mi esqueleto  
preguntándome ¿qué sentido tendrá mi vida?

## La familia vagabunda.

Conocí en el año 2000 a una familia vagabunda que sobrevivía en Estambul. El padre Musa de 37 años, la madre Emine de 34 años que estaba embarazada de 4 meses, ambos con 2 hijos, el mayor Omer de 4 años y la pequeña Leyla de 9 meses, todos presentaban aspecto deteriorado.

Musa llevaba un año en paro porque perdió su empleo por quiebra de la joyería donde trabajó, Emine era ama de casa y Omer que estaba estudiando en el colegio, lo abandonó por falta de recursos económicos. La carencia de dinero les había obligado a abandonar un pequeño piso donde habitaban y trasladarse a un sótano donde vivían mancomunidades de vagabundos. Dormían en viejos colchones colocados en el suelo y se arropaban con viejas mantas cedidas por las monjitas de caridad y pasaban frío. Emine por su embarazo dormía en un sofá arropada de mantas, pero estaba incómoda y algunas noches notaba contracciones en la zona inferior de su abdomen.

Acudían a desayunar, comer y cenar a un comedor colectivo de caridad regido por monjas católicas. Otras veces familiares y amigos les ofrecían comida, pero ellos carecían de dinero para acudir a un supermercado a comprar comida.

La familia recorría Estambul acompañando a Musa a buscar empleo, pero también buscaban alimentos y medicinas. Musa tenía grandes dificultades para encontrar trabajo debido a la gran crisis económica que atravesaba Turquía, estos últimos años cerraron muchas empresas y el paro crecía una enormidad. Omer algunas veces acudía a los parques públicos para jugar con otros chiquillos.

Estaban agotados de recorrerse todos los rincones de Estambul, iban a la Plaza de Santa Sofía, a la de la mezquita Azul, al gran bazar, al canal del río Bósforo y se recorrían todos los comercios. Musa buscaba empleo como comerciante. Un buen día Emine cansada de andar de un lado a otro empezó a tener dolores de contracciones acompañados de hemorragias y manchó su pantalón y el suelo. Se encontraba muy mal y su hijo Omer y pidió auxilio a unas señoras en la calle. La niña Leyla la tuvo que coger una señora. Llamaron a una ambulancia y transportaron a la madre al hospital de la beneficencia por urgencias. Los ginecólogos exploraron a Emine dolorida y con hemorragias y la diagnosticaron un principio de aborto. Decidieron ingresarla unos días en el hospital para su observación.

Musa estaba muy disgustado y desesperado por la situación de su familia y el estado de salud de su esposa y se desahogó llorando delante de unas monjitas de caridad. Unas enfermeras intentaron consolarle y tranquilizarle y una de ellas llamada Isa le ofreció su casa a Musa y a sus hijos temporalmente hasta que se recuperase Emine. Mientras tanto Isa le propuso hablar con su primo, dueño de un bazar en Estambul a ver si podía conseguir empleo de comerciante para Musa.

Transcurrió una semana, Emine estaba mucho mejor, se había recuperado del peligro de aborto, habían cesado sus dolores y hemorragias y los ginecólogos hablaban de darle el alta el día siguiente. Musa y sus hijos habían descansado en casa de Isa, se alimentaron bien, se ducharon y vistieron ropas nuevas. Sus aspectos mejoraron mucho, se les veían más animados y tranquilos. Isa habló con su primo y le consiguió un trabajo de comerciante de productos alimenticios en el bazar, iba a vender infusiones, especias y bebidas en un pequeño comercio turco. Musa habló con Ibrahim, el dueño del bazar y llegó a un acuerdo que a cambio de la mitad de su sueldo le proporcionaba un piso que tenía listo para alquilar. Su salario eran 1000 euros y tenía que pagar 500 euros por el alquiler, iba a ganar lo justo para comer y mantener sus necesidades. Isa le comentó a Musa la posibilidad de conseguir becas de estudios para que su hijo Omer pudiera

seguir estudiando. Esto sucedió un año antes de que Musa se alistara de manera voluntaria en el ejército islámico.

## El banquete ( ovillejo dodecasílabo)

Se celebró la boda de mi amiguete,

un banquete

Con un menú muy variado y asombroso,

delicioso.

Los comensales reímos y charlamos,

disfrutamos.

Bebemos juntos un champán y cantamos:

que sean felices los recién casados

y podamos recordar los invitados.

"Un banquete delicioso disfrutamos "

## Mis guantes ( tronante)

Mis dos guantes me quedan tirantes

Con mis manos tocaba los pianos.

Con mis guantes limpié varios pianos.

Con mis manos coloco tirantes.

Mis dos guantes recubren mis manos.

Los tirantes adornan los pianos.



## Te amaré siempre ( alejandrinos)

Transcurre el tiempo pronto, pero en mí se ha parado  
este lindo momento donde te conocí  
y todos los encuentros que ya hemos disfrutado  
desde aquél bello día que de pronto te vi.

Nuestro amor permanece, mientras nos aviejamos  
aunque nos salgan canas que tiñan los cabellos,  
se arruguen nuestros rostros y torpes caminamos,  
nunca se olvidarán esos instantes bellos.

Desde un amor lozano donde la ilusión prima  
a un cariño maduro rebotante de calma,  
siempre conservará mi deliciosa estima,  
la llama alumbrará con resplandor nuestra alma.

## Nostalgia primaveral (alejandrinos)

Sobre el jardín sombrío, miro el cielo tan triste,  
el olor de las flores penetra entre los muros  
de las viejas casonas cuyo dolor persiste,  
mientras muchos arbustos se tornan más oscuros.

El viento vapulea suelo primaveral  
Luciendo su verdor la florida pradera  
Las flores que relucen corola colosal,  
el ocaso deslumbra sus rayos en la vera.

El poniente camufla la mirada funesta,  
y nuestras almas lloran sus heridas penosas,  
aunque tanta belleza no encuentra su respuesta  
en varias emociones que fluyen dolorosas.

## Las gaviotas.

Aves que vuelan  
y contemplan el mar.  
Se baña el sol.

## **Sigo tus pasos.**

**Te estoy buscando amor  
y sigo tus pasos,  
contemplo las huellas  
de tus pisadas sobre tierra,  
las marcas de tus suelas de zapatos.  
Camino por la orilla del mar  
escuchando el rumor de las olas al romperse  
y miro tus huellas en la arena.  
Te sigo porque necesito tu amor,  
sigue caminando  
que lo importante no son los pasos que des  
sino las huellas que dejes  
y los pasos que no te atreves a dar  
también dejan marcas.  
Sigue avanzando por la vida  
Con pasos cortos y precisos,  
no te desvíes de tu camino  
porque te seguiré siempre  
y algún día mi esfuerzo de amarte  
tendrá su merecida recompensa.**

## ¿ Qué sentiré si te pierdo?

Sí algún día dejara de verte,  
me hallaré inmersa en un desierto vacío,  
caminando sola por la vida,  
mi alma lloraría sangre  
porque una navaja la cortó  
y siento un gran dolor.

Si te pierdo amor mío,  
aunque dejes de verme  
quiero ser una foto en tu album mental  
una caricia para tu triste alma  
y que me recuerdes en mi casa,  
mi cama, mi armario, mi retrato  
y que desde la mayor lejanía,  
tus brisas alivien mis penas.

Si desapareces de mi vida  
marchitarán las flores de mi jardín interior  
y tendré que podarlas y tirarlas  
para que no sangren las llagas de mi alma.  
AMOR MIO no me abandones nunca.

## ¿ Donde está Dios?

» Dónde está Dios?

Es un ser invisible,  
sin embargo está en todas partes:  
en las nubes del cielo,  
en la luz brillante de las estrellas y tenue de la luna,  
en los rayos de sol luminosos,  
en la verde pradera de la montaña,  
en los riachuelos que bailan ,  
en los jilgueros que cantan en las ramas de los árboles,  
en los muebles de nuestra casa,  
en las casas y aceras de las calles.  
No es sólo una figura que luce en las iglesias  
sino mucho más.

Nos acompaña en todos nuestros actos,  
cuando nos enamoramos,  
en todos nuestros gestos de amor,  
en nuestros sueños nocturnos,  
en las comidas caseras,  
mientras desempeñamos nuestro trabajo,  
en nuestros momentos de dolor  
en la más oscura soledad  
acompaña a los enfermos de los hospitales a los pobres y desamparados.

Muchas veces nos olvidamos de EL  
o le ignoramos.

Sin embargo en nuestros peores momentos  
cuando nos vence el dolor, el desamor,  
la soledad, la injusticia, la enfermedad  
la traición y la envidia  
EL está siempre presente con un pañuelo en sus manos  
para secar nuestras lágrimas  
Acordaos de Dios, no estáis solos.



## Ser honestos con el dinero.

El dinero nos satisface muchas necesidades

como la vivienda, alimentación, mobiliario, ropa,

medicinas y servicios,

pero nunca compra la felicidad,

la honra y honestidad,

los principios humanos

el respeto mutuo y el amor.

En la honestidad un hombre no se mide por sus riquezas

sino por sus valores.

Ser honesto es ser sincero, honrado

y aunque hoy día son escasas las personas honestas

porque abundan más los deshonestos

que son personas corruptas, mentirosas,

que dan más importancia a las riquezas materiales

a conseguir el dinero aún por vías retorcidas

y enriquecerse de maneras ilícitas



como hacen algunos políticos, empresarios y comerciantes.

Sin embargo el dinero nunca compra los principales valores personales

como el amor, la inteligencia, la honradez.

Solo pido a las personas que sean honradas

que la honradez reconocida es su mayor testimonio.

## ¿ Superará España la crisis económica?

Surgió en España el año dos mil siete,  
una fuerte depresión económica,  
miles de empresas fueron al garete,  
por culpa de una gran deuda astronómica.

El bajón del consumo de productos,  
producido por falta de dinero,  
un desorden de España sin reductos,  
hundieron el sistema financiero.

Muchas personas cesaron su empleo,  
se quedaron familias sin comida,  
peligran sus casas con lloriqueo  
surge una situación muy malvivida.

Difícil solución tiene ya España,  
sino se arregla todo se derruye  
el político promete y engaña,  
la inquietud popular nace y confluye.

## No te apartes de mi lado ( carta de amor)

Querido amor:

El camino del amor es muy largo pero si me das tu mano se acorta. Es un trayecto donde caminaremos en suelo fácil con pasos seguros y rocosos con resbalones . Si me acompañas mi camino será más llevadero y si me abandonas caeré y los golpes me provocarán muchas heridas.

No me dejes caminar sola porque me resultará más difícil, tropezaré, caeré y mis lágrimas bañarán mi cara y gotearán al resto del cuerpo.

Día tras día pienso en ti, te necesito como el aire que respiro. Te miro, te noto, te siento y te recuerdo en tu ausencia.

Requiero que nuestros dedos se entrecrucen cuando caminamos juntos en las vías de la vida porque seremos más felices juntos y percibiré que serás el principio y el fin y cada paso por andar nos acercaría más a los dos.

No te apartes nunca de mi lado. Solicito que en nuestro trayecto vencamos juntos todos los males de la vida como enfermedades, miserias, injusticias, disgustos, palos y golpes que recibimos en nuestro vivir día tras día y que nuestro amor sea un arma poderosa para vencer todos los obstáculos vitales. Que me des tu mano, me recibas con un beso y me despidas con otro contacto más candente.

Te pido todo esto porque TE AMO.

## La hipocresía.

Hermosa máscara que utilizan algunas personas

para fingir ser tus amigos,

mostrarse alegres y amables contigo

y luego elaboran su veneno

para clavarte el puñal por la espalda

hundiéndote y dejándote lleno de heridas.

Este mundo lleno de traiciones y envidias

donde los seres ruines manipulan e hieren

por interés propio,

quieren conseguir su beneficio

hundiéndote a ti

y utilizan el arma de la falsedad,

dejándote lleno de heridas que sangran

y tu alma llora con desconsuelo.

Sin embargo esta falsedad

es la semilla de mi fortaleza

porque gracias a las mentiras, falsedades,

traiciones y malos gestos

hoy soy más fuerte,

a pesar de que me hiere mucho más la hipocresía

que tropezar con una roca difícil

y caerme en el camino

me infunde a trabajar más mi escudo

que me protege y da fortaleza.

## Los lirios ( soneto dodecasílabo)

» Rebrotan los lirios en campos de mayo,  
sus formas presumen de cuantos colores,  
perfuman los aires con gratos olores  
y en tanta belleza, mi ser en desmayo.

Sus vidas alegres suplican de un rayo,  
gran regalo del sol ,señor de fulgores,  
un pájaro pinto me canta de amores  
que escucho con gozo ¡ feliz no soslayo!.

Los lirios más blancos declaran pureza,  
aquellos azules dirán lealtades,  
si gualdos intensos encarnan viveza.

si abundan morados, justicia, bondades  
cuán rojos de sangre de cuánta nobleza.  
¡Son todas las flores mis debilidades!

## Los jazmines ( haikú)

» Pétalos blancos,  
se enredan en panel.  
Perfuman todo.

## El ramo de novia ( haiku)

Blancas orquídeas  
para casarme alegre  
en primavera.



## **Mi diario.**

» A menudo observo hermosos cuadernos de piel,  
que se abren y cierran con sus llaves  
con una colección de folios encuadernados  
que describen las vivencias diarias,  
desde encuentros familiares, con amistades,  
hasta sentimientos de amor, soledad  
y muchas veces desahogamos nuestros lloros  
mojando sus páginas con nuestras lágrimas.

Mi diario es invisible  
oculto estás en mi mente  
tu llave está guardada en el armario de mi alma  
con mi pluma escribo frases  
que vuelan al cielo.

Sin embargo me cuestiono  
si debería cambiar mi diario mental  
por un cuadernillo escrito  
para recordarlo cuando sea anciana

y guardar en el mis secretos.

## Tu cara

Es tu cara un mundo de sentimientos y emociones,

el espejo de tu alma

donde tu mirada breve e intensa

me dice " te quiero" sin mentir,

cuando frunces el ceño manifiestas tu sorpresa,

cuando lloras se ve tu tristeza

y riegas con lágrimas tus mejillas,

cuando te enojas tensas sus músculos.

Es tu cara una imagen,

sueño con ella por las noches,

la miro en el marco de las fotografías

o en algún cuadro pintado.

Es un recuerdo en tu ausencia,

habitas en mi mente de continuo.

Necesito verte feliz con una sonrisa

y que tu mirada me exprese amor.

## La oficina.

» Me atraes cuando me saludas al entrar en tu despacho,  
cuando te veo consultando el ordenador,  
escribiendo tus documentos y archivándolos,  
si te levantas y te acercas a la ventana,  
si ordenas todos los papeles de tu mesa,  
si te levantas para acudir a consultar al despacho del jefe.

Me atrae tu mirada suave y tierna,  
tus cabellos morenos medio revueltos,  
cuando paseas con tu traje azul marino  
y luces tu esbeltez.

Me atrae mucho más que me hables con cariño.

Sueño con besar tus labios,  
que me acaricies con tacto suave  
y embeleses mi alma .

## El suicidio

» Hoy ha despertado de una larga noche de penurias  
con las llagas del dolor sangrantes,  
ha dejado las sábanas empapadas de lágrimas.  
Su alma clama enferma de soledad,  
muchas veces uno se pregunta  
si desea vivir o no  
si es necesario un intento de morir.

Se corta las venas de la muñeca,  
derrama sangre sobre las manos,  
empapa las sábanas  
y el sabor agridulce de la muerte,  
tan añorada como temida  
le conquista el misticismo del sufrimiento  
y el deseo de borrar las grandes heridas de su corazón  
provocadas por la falta de amor  
que fue el que borró su ilusión por vivir.

La muerte le cubre como un velo,  
una neblina conquista su cerebro  
y lo adormila dejándole inconsciente,  
su corazón apuñalado sangra por última vez  
exhala su última inspiración de aire  
y clama: ahora dejaré de sufrir  
Muchas gracias amiga MUERTE.

## La foca ( ovillejo)

» Disfruta como una loca,  
la foca  
Jugando con la pelota  
que bota  
Se baña en agua salada  
y nada.  
Me saluda entusiasmada,  
es una gran compañera  
que siempre será sincera.  
La foca que bota y nada.

## El buho ( seguidillas)

Ave rapaz nocturna

posa en la rama

con plumajes diversos,

enormes garras,

pico muy curvo

ojos azafranados

nos muestra el búho.

Su vuelo es silencioso,

siempre chuclean,

cazan sus animales

que luego cenan.

Su oído es fino,

su vista es minuciosa

nos velan listos.

Estas seguidillas tienen la estructura 7, 5 A( rima asonante), 7 ,5 A ( rima asonante), 5B ( rima asonante)

7 y 5 B (rima asonante).

## El huevo.

Observé un huevo blanco  
que lucía como una perla  
apoyado en una copa.

Al romper su frágil cáscara  
vi deslizarse su clara viscosa  
encima de su coraza.

Debajo de su clara transparente  
contemplé la yema dorada  
que relucía como un sol.

Me sentía inspirada por el huevo  
en un ambiente relajado  
de una cocina.

Este fué mi primer poema que escribí cuando era niña observando un huevo en una cocina.



## Tu ternura( soneto melódico)

Tu ternura conquista mi cariño,  
son tus besos un néctar de pasión,  
tu mirada predice tu ilusión,  
me acaricias sumiso mi corpiño.

Tu conducta asemeja la de un niño,  
tus palabras provocan conmoción,  
con tus gestos enciendes mi emoción,  
con tu afecto constante me encariño.

Cuando faltas me siento deprimida  
aunque añore volver a vislumbrarte  
y juntarnos más veces en la vida.

Tengo afán de tener que demostrarte  
tanto amor y placer por ser prendida  
por tu grato interés por acercarte.

## Amor en el río.

Un día de verano caminando por un sendero

notamos un calor sofocante

y mientras contemplamos un precioso paisaje

vimos fascinados un hermoso río

en el cual caía una espectacular cascada.

Nos sumergimos en el río para refrescarnos.

Mientras el agua fría nos refrescaba,

y acariciaba nuestra piel,

nuestros corazones se calentaban

y manifestamos nuestro amor

con caricias, besos y abrazos,

nadamos en el río

y nuestros brazos bailaban en el agua,

el sol iluminaba nuestro corazón,

tras una serie de besos candentes,

nuestras almas suspiran de gozo.

Maravilloso el paisaje

y fascinante el amor.

## La jacaranda ( haikú)

» También florece  
debajo del sol tibio  
la jacaranda.

## Apaga la luz

### Apaga la luz

quiero que reine la oscuridad

y luzca mi soledad.

### Apaga la luz

quiero borrar con una goma

tu recuerdo de mi mente

y que el tiempo lo sepulte.

### Apaga la luz

estoy desengañada

y quiero enterrar en una tumba

nuestra falsa historia de amor.

### Apaga la luz

de la bombilla

de mi vida

quiero estar sola en un mar negro

### Apaga la luz

pues me voy a dormir

y necesito encontrar en sueños

la medicina que calme

los dolores de mi alma.

## Vivir sin vivir.

Morir sin morir  
y vivir sin la vida  
es el hecho más absurdo  
que nos puede suceder.

## El trovador. ( soneto polimétrico)

Desde el balcón de casa, mira la bella dama 14

como le cantan cinco trovadores 11

sus canciones de amores 7

que entusiasmada se encarama. 9

Delante del excelso panorama 11

su emoción la rebose de múltiples rubores 14

mientras escucha a los señores 9

su preciosa y romántica soflama. 11

Sus mandolinas suenan 7

con música muy bella y melodiosa 11

mientras sus tristes almas se alegran y serenán. 14

La dama contenta y mimosa 9

goza mientras estrenan 7

una canción de amor empalagosa. 11



## Tengo miedo.

Tengo miedo y me siento  
como una noria que gira y da vueltas en mi interior  
y excita mi alma.

Sube y baja, y cuando llego a lo más alto  
observo el suelo con pánico  
porque temo caerme y estrellarme.

Tengo miedo de contraer un cáncer y morirme,  
de que el Ébola visite mi casa,  
que mis hijas se maten en un accidente,  
que mi amado se canse de mí y me abandone,  
de arruinarme y que los bancos embarguen mis propiedades,  
de que me desahucien de mi casa y me dejen tirada en la calle,  
de ser víctima de puñaladas traidoras de la gente.

Tengo miedo, el día es gris y lluvioso,  
triste sin la fiesta del sol.  
Este mundo podrido agoniza,  
la gente está asustada porque no sabe cómo terminará  
y la muerte del mundo acaba con mi vida.  
Mis ojos no ven nada y mis oídos no oyen nada.

## El laberinto.

Caminando por la vida,

atravieso senderos llanos

los días tranquilos.

Y senderos montañosos

los días problemáticos

donde tropiezo con las rocas

y caigo una y otra vez.

Inmersa en mi sentimiento de vacío

y mi incertidumbre pues no sé elegir camino

y tengo miedo a equivocarme.

Me encuentro un día un laberinto,

atravieso un círculo tras otro

me pierdo en el sendero,

doy vueltas y vueltas

y no sé adónde camino en la vida.

Estoy perdida y clamo auxilio

porque no sé por dónde transitar

para conseguir lo que busco.

Me pregunto a mí misma

¿Cómo soy?

¿Qué sentido tendrá mi vida?

¿Dónde estará el amor, la paz y la felicidad que necesito?

¿Cómo puedo elegir?

¿Cómo puedo lograr una vida mejor una vez muerta?

Y entre tantas preguntas concluyo,

mi vida es como un laberinto

que necesita preguntar y encontrar salidas.

## Los lagos de covadonga ( coplas manriqueñas)

En Asturias un verano  
gozamos el senderismo  
tan hermoso.

Este paisaje asturiano  
deslumbra en el alpinismo  
más verdoso.

Desde lo alto de la cumbre  
contemplo los grandes lagos  
que fascinan.

Aunque la vista vislumbre  
deseamos los halagos  
que culminan.

Mientras nos enamoramos  
múltiples besos candentes  
nos encantan

Los dos juntos dialogamos  
de compromisos pendientes  
que se implantan.

## Las mariposas ( haikú)

Vuelan de día,  
posan sobre las flores.  
Las mira un niño.

## El mar ( senryu)

Agua cuantiosa  
con olas que acarician,  
baño de amor.

## Mi retrato personal.

Quiero plasmar en un poema  
mis retratos y análisis personales.  
Soy un espíritu noble vestido de carne,  
cuyos átomos moléculas y células  
forman tejidos y órganos  
para cumplir sus funciones vitales,  
en un organismo que trabaja a diario  
mi corazón late y bombea sangre,  
mis pulmones atrapan el aire ambiental  
que unas veces es puro y otras contaminado.  
Mi aparato digestivo digiere la comida  
y mi sistema metabólico elabora los nutrientes  
para dar vida a diversas células.  
Todas mis células y genes son una continuación  
de las de mis padres que me engendraron.

Me introduzco en mi alma  
donde viajo a menudo  
y observo una persona de fondo noble  
pero llena de cicatrices  
que se formaron cuando cerraron  
múltiples heridas recibidas  
a causa de los palos de la vida.  
Me quedé sorda con 2 años  
y una terrible lucha acompaña mi vida.  
Atrás quedaron envidias, discriminaciones,  
incomprensiones que llagaron mi alma.  
Yo como una hormiguita iba laborando  
y luchando día tras día  
para vencer las dificultades.  
Y a este mundo le pido primero comprensión  
porque soy igual que los demás  
y cuando me equivoco

cosa que me sucede mil veces  
porque no soy perfecta  
solo pido que me comprendan y me den la oportunidad  
de reconocer mis errores  
y que no me peguen palos.  
Pido que no me envíen  
porque mis éxitos me los he trabajado duro,  
día tras día he ido labrando caminos  
para conseguir mis metas.  
Yo si que podría envidiar a los demás  
porque consiguen muchas veces las cosas  
con más facilidad que yo.  
Me gustaría ser considerada  
igual que los demás  
y no ser discriminada.

Me gusta pasear por la vida,  
respirar el aire puro de los campos,  
oler el perfume de las flores,  
escuchar el canto de los ruiseñores.  
Contemplar la belleza del paisaje  
y del mar  
y extasiarme de ellos  
que para mi son poesía.

Necesito alimentarme de amor  
y la soledad algunas veces me aconseja  
pero si es duradera me deprime.  
Sola he nacido y sola moriré,  
mi cuerpo se transformará en polvo  
y no sé adónde viajará mi alma.  
Solo te pido a ti amor que me recuerdes  
y me deposites una flor en la lápida de mi tumba.  
Soy un ser humano igual que otros muchos seres humanos.

Nota: la imagen es el retrato de la autora y el poema una reflexión sobre sí misma.



## **Mi institutriz ( prosa poética)**

Llegaste tu Paquita ,hace varios años cuando era una niña. Me encontraste igual que una paloma moribunda, me curaste y me hiciste volar. Yo acababa de convalecer de una grave enfermedad infecciosa, me había quedado sorda y muda. Fuiste mi maestra, amiga, hermana y madre. En un solo papel habías desempeñado mil facetas.

Me abriste las puertas del mundo. Día a día me enseñabas los cuadros de nuestro entorno real. Distes luz a mis ojos, sonido a mis oídos,tareas a mis manos, lenguaje a mi boca y vida a mi ser.Me trasladaste del aislamiento a la comunicación social. Al principio nuestra lengua era de signos y luego salieron una y mil palabras de mi boca. Primero leía, más tarde nombraba, pensaba, me emocionaba y sentía. Pinté el mundo con mil colores, empecé con los tonos blancos y negros y después mi mundo se trasformó en un arco iris.Escribiste un libro en mi cerebro y me convertiste en su lectora.

Una semilla de amor e ilusión sembraba toda tu labor. Fuiste la escultora que moldeó una nueva Paloma, cada día marcabas una forma e iluminabas la figura con nuevos matices. Con tus sueños e ilusiones me convertías poco a poco en la muñeca que tu añorabas. Me acercaste a la realidad y me enseñaste a recorrer los mil caminos necesarios para desenvolverme en la vida. Y ahora, gracias Paquita porque de tu simiente comí y empecé a volar por el mundo. Con el tiempo llegué a ser médico y escritora. Te recordaré con cariño toda mi vida.

## **El faro.**

**Enclavado en un bello acantilado,**

**donde rompen las olas del mar**

**se halla el faro grande y majestuoso.**

**De día es un mirador de hermosas vistas panorámicas**

**Y por la noche orienta a los barcos**

**que navegan sobre el mar.**

**Soy como el faro**

**ilumino la noche de tu alma**

**cuando tu amor se apaga y brilla la soledad.**

**Y por el día soy la brújula**

**que te guía en el sendero del amor.**

**Si algún día mi luz fallara**

**¿ Cómo podré encaminarte en el sendero del amor?**

**y acaso serás como un barco perdido**

**navegando entre grandes olas**

**cuya resaca te desorienta aun más y más.**

**Por eso te digo cariño:**

**" cuídame que soy tu faro"**

## El ratoncito Pérez ( cuento infantil)

Carlitos es un niño de 7 años alegre y juguetón, sus dientes de leche se van cayendo poco a poco, cada día que se le cae uno va al baño a enjuagarse y antes de acostarse lo coloca debajo de su almohada.

El lunes se le cayó el colmillo derecho de su encía inferior, lo colocó bajo la almohada con una carta que ponía:

"Querido ratoncito Pérez, soy Carlitos y como he sido bueno quiero que cambies mi colmillo por un camión eléctrico para jugar y divertirme con él".

Por la noche apareció el ratoncito Pérez cargando un saco de dientes, le cambió el colmillo por el camión se lo colocó debajo de la almohada, se acercó al Carlitos para soplarle en la oreja y se fue corriendo.

Salía por la ventana con su saco y un duende lo transportaba volando en un avión, donde iban el ratoncito Pérez con su equipaje cargado de juguetes y dinero y el duende que pilotaba el avión de una casa a otra para visitar otras casas dejando regalos a los niños.

El avión daba volteretas y volteretas por el aire, haciendo círculos de distintos tamaños y ambos se divertían y reían a carcajadas.

Al ratito Carlitos notó algo en su oreja derecha y se sobresaltó:

"Qué cosquilleo siento".

Cogió el camión, lo desenvolvió y lo sacó del paquete, estuvo jugando toda la mañana con el contento, a la semana siguiente se le cayó la muela derecha de su encía superior.

Puso el diente debajo de la almohada y le dejó un trozo de queso al ratoncito con una carta que decía:

"Querido ratoncito cámbiame la muela por un billete de 50 euros".

El ratoncito apareció y se comió todo el queso dejando migajas de queso esparcidas en la cama.

Le dejó los 50 euros de premio y le dio un beso.

Cogió su avión y el duende le llevó a casa de Marta que era una niña que le había dejado 5 dientes en la almohada a cambio de un disfraz de princesa con la corona y el collar.

El ratoncito la colocó la corona y el collar y la vistió de princesa.

Así se fue con su avión visitando a 20 niños por la noche, a todos les dejó su regalo, a cambio de recoger un montón de dientes.

A la mañana siguiente se fue a su casa donde la ratoncita Pérez le esperaba con un buen desayuno y una buena cama donde dormían juntos, vivían su historia de amor y el ratoncito se sentía el ser más feliz del mundo.

## El jazmín.

Amanece cada día

esta perla del jardín

con gotas de rocío en sus corolas,

abres tus pétalos de par en par

reclamando que te miren,

perfumas el aire que respiramos

y engalanas tu hermosura

trepando por los panales del jardín

reclamando que se fije en ti tu amor.

Jazmín bella flor del jardín ,

sueñas con el amor que algún día llegará

olerá tu fragancia

y te acariciará tus pétalos,

en los cuales escribes

un poema a la femineidad.

Bajo la luz del sol esperas que chupen tu polen,

las abejas, avispas, mariposas o colibrís,

trepas y saludas a las otras flores.

Por la noche te sonrío la luna

y brillas bajo sus rayos

como la reina del jardín

esperando a que tu amor te bese.

## Vuelan las gaviotas.

Un atardecer de verano,

golpean las olas con fuerza contra las rocas,

unas gaviotas vuelan sobre el mar

y otras contemplan tu paseo

posadas en las enormes rocas.

Te miro pasear por el borde de la orilla,

tus piernas conmueven al mar,

tu rostro moreno luce sus encantos,

y mientras las gaviotas se desplazan a la lejanía

me cuestiono:

¿Hacia dónde volará mi amor?

¿Dónde se desplazarán mis sentimientos?

¿Qué futuro me espera?



## Las vacaciones de verano

Todos deseamos descansar del trabajo  
y disfrutar un mes con la familia y amigos  
olvidándonos de nuestras preocupaciones .  
Nos gusta salir de nuestro entorno habitual  
y viajar en cruceros, viajes organizados,  
O estancias en playa o en montaña.

Cuando nos marchamos cargamos nuestro equipaje interior  
Con ilusión de amar,  
gozar de vida familiar y relaciones amistosas tranquilas y felices.  
Necesitamos cargar nuestra alma de paz y serenidad,  
con los encantos naturales del mar y la montaña  
y dejándonos contagiar por ellos.

Cuando se acaban las vacaciones  
Contamos con tristeza los pocos días que faltan  
a casi nadie le apetece volver al trabajo  
y todos quieren seguir disfrutando del cariño  
recibido de la familia, pareja y amigos  
y del placer de contemplar las maravillas naturales.

## La piscina ( ovillejo)

Llena de agua cristalina,  
piscina.

Nos alivia del calor,  
frescor.

Se bañó mi contertulio  
de julio.

Su dueño tiene peculio,  
sirve comidas con fama  
a gente amena que exclama:  
"Piscina frescor de Julio".

## Las olas del mar ( haikú)

Se agita el mar,  
cuando bailan sus olas  
e hienden las rocas.

## El calor ( haikú)

Sudando a chorros,  
humedezco mi cuerpo.  
Abrasa el sol.

## **Sigo tus pasos**

**Te estoy buscando amor  
y sigo tus pasos,  
contemplo las huellas  
de tus pisadas sobre tierra,  
las marcas de tus suelas de zapatos.  
Camino por la orilla del mar  
escuchando el rumor de las olas al romperse  
y miro tus huellas en la arena.  
Te sigo porque necesito tu amor,  
sigue caminando  
que lo importante no son los pasos que des  
sino las huellas que dejes  
y los pasos que no te atreves a dar  
también dejan marcas.  
Sigue avanzando por la vida  
Con pasos cortos y precisos,  
no te desvíes de tu camino  
porque te seguiré siempre  
y algún día mi esfuerzo de amarte  
tendrá su merecida recompensa.**

## La vela.

Su alma se apaga lentamente

igual que la escuálida vela que se derrite

mientras se consume por la luz encendida.

Su mirada triste brilla

igual que la llama.

Ansioso de ser querido,

necesita alimentar su hambre de amor

con una candela encendida en su alma

pero que nunca pueda derretirse

y se pregunta ¿ Cómo puedo prender la flama,

para iluminar mi corazón

y que la luz de mi cirio interior no se apague nunca?

Quizás si renaciera el amor

prendería la luz igual que una cerilla

con besos ,caricias y miradas candentes

Y que un "te quiero silente"

alumbre en mi ánima

como la llama de la vela.

## El anciano ( glosa a Rubén Darío)

Este del cabello cano  
como la piel del armiño  
juntó su candor de niño  
con su experiencia de anciano;  
cuando se tiene en la mano  
un libro de tal varón,  
abeja es cada expresión  
que volando del papel  
deja en los labios la miel  
y pica en el corazón.

Varón experto y maduro  
que sería un gran maestro  
librándonos del siniestro  
en todo momento oscuro.  
Nos augura un buen futuro  
con constantes enseñanzas



redactadas en semblanzas

con certera sugerencia

que rijan la convivencia

y reciban alabanzas.

Siempre debemos cuidarle

no dejarle nunca solo,

los peligros que controlo

podrían hasta matarle.

Intentamos agradarle

tratándolo con esmero

esté casado o soltero

para que sea feliz

y nunca tenga un desliz

doloroso y duradero.

## Mis poemas ( décimas espinelas)

Son hijos de mi cabeza,

los siente mi corazón,

los disfruto con pasión

y trabajo con firmeza.

Siempre venzo la pereza

de escribirlos con paciencia.

Son mi razón de existencia

cuando muera vivirán,

mi vida prolongarán

y mitigarán mi ausencia.

Son mi más cierto retrato,

describen mis pensamientos,

expresan mis sentimientos,

por eso no los maltrato.

Con mi arte les doy formato

refinando su hermosura,

oyendo música pura,

con palabras apropiadas

creo estrofas conjuntadas

con mi selecta escritura.

Son mis más fieles amigos,

me acompañan en mi vida

y noto muy complacida

que nunca me dan castigos.

Siempre serán mis testigos

en mis alegrías, penas

vivencias malas o buenas,

progresos, dificultades,

falsedades y verdades

con sus momentos y escenas.

Con mis poemas intento

comunicar mis sentires,

y vencer malos decires

con sugestión y talento.

Ellos son un instrumento

que impulsa mi humanidad,

y eleva mi dignidad.

Me infunden a tener suerte

y que después de mi muerte

sellen mi inmortalidad.

## La alegría.

Llegas como la brisa suave del amanecer,

acariciando los rostros de las personas,

las hojas verdes de los árboles,

barres el suelo de la calle,

apareces como una ráfaga de viento

y te marchas enseguida.

Sin embargo te necesito:

como el pan que como cada día,

como la sábana que me arropa por las noches,

añoro verte correr como el agua de los ríos,

mirar que te mueves como las olas del mar

y que nos bañas a todos.

Eres el bálsamo que alivia el dolor,

que cura mis heridas internas

que me hace feliz en medio de las tormentas que sufre mi alma,

me haces sonreír en medio de las catástrofes,

eres la luz que brilla en medio de la oscuridad.

Por eso te pido alegría que me acompañes  
en mi caminar diario por la calle,  
en el campo, en el mar,  
que entres por la ventana de mi cuarto  
y duermas conmigo en las noches de insomnio  
que te presentes con la luz del sol  
si al amanecer abro mi ventana  
y que en el ocaso  
corones mis pensamientos.  
Que inundes de optimismo mi vida  
y me enseñes a ser fuerte.

## Mi barquito de vela.

Tengo un barquito de vela,  
quiere navegar por mar  
flotando sobre las olas  
y entre rocas asomar.

Contemplar lugares bellos.  
Ir a la playa y mirar,  
construir castillos de arena,  
ir con niños y jugar.

Revivir grandes leyendas  
de sujetos de ultramar.  
Buscar tesoros piratas,  
hallar fortuna y copar.

Divertirnos navegando:  
cantar, bailar y pescar.  
Disfrutar las vacaciones  
y con sueños fabular.

## Un baño de amor gozoso ( ovillejo)

Mientras veraneo este año,  
un baño.  
Disfrutamos con vigor  
de amor  
Tu abrazo tan cariñoso,  
gozoso.  
Nuestro contacto es meloso  
arropados de agua fría  
mientras nadamos te oía  
"Un baño de amor gozoso".



## **Se valiente.**

**Ser valiente no significa carecer de miedo**

**sino tener coraje para luchar, luchar y luchar**

**aunque veamos grandes adversidades en el camino.**

**No debemos ser cobardes,**

**dejarnos influir por la opinión de los demás,**

**manipularnos por ellos**

**dejarnos llevar por el miedo**

**y no ser nosotros mismos.**

**Tenemos que programar grandes proyectos**

**y saber mantenernos a pie**

**aunque nuestro proyecto se esté cayendo**

**a pedazos por dentro.**

**El mundo real está lleno de dificultades**

**y la vida no es un camino de rosas**

**Hay que tener valor con el amor, la familia, el trabajo y todos nuestros proyectos**

**para mantenernos firmes hasta el final**

**igual que las rocas que observamos en la playa**

**cuando paseamos a su lado.**

## La cebolla(haiku)

La corto y lloro,  
conjunto de aros blancos  
con piel tostada..

## El libro del amor.

Escribes con besos en mi libro de amor,  
acaricias mis letras con tus manos,  
tus cabellos figuran como marcapaginas  
en las hojas donde plasmo mis sueños románticos.  
Y mi despertar eres tú  
con tu mirada brillante y sonrisa fiel  
me dices "te quiero" sin palabras.

## El loro (haiku)

Tan parlanchín  
con plumas de colores.  
Saluda al sol.

## El conejo (haiku)

Conejo blanco.  
Desde la madriguera,  
miras el campo.

## Te saluda el amor

Te saluda el amor cada día  
con el baile de las olas del mar,  
el paseo de los enamorados en la orilla,  
las estrellas del mar en la playa,  
los rayos del sol que broncea cuerpos.

Te saluda el amor cada día  
con el salto de las cascadas de un río,  
el crujir de sus aguas revueltas,  
la mirada majestuosa del paisaje  
y la apertura de los capullos florales.

Te saluda el amor cada día  
cuando entres por la puerta de tu casa  
abres la ventana para ver volar a los pájaros,  
miras circular los coches por las vías,  
y saludas a la gente de la calle.

Te saluda el amor Cada día  
con mi mirada intensa de amor,  
el beso que sello en tus labios  
cuando cojo tus manos y te acaricio  
y cuando te escribo un poema de amor.

¡Enciende día tras día la vela del amor  
y serás bienvenido!

## La cobardía ( farfulla)

Este mundo rebosa cobardía,  
las personas miedosas,  
no vencen trabas liosas.  
Debemos potenciar la valentía,  
enfrentarnos a escollos  
y luchar sin frangollos.  
Sin huir de los problemas todo el día  
ser muy firmes y fuertes  
no persistir inertes.  
y armarnos con poder más energía.

La farfulla es una estructura creada por Maramín cuya estructura es 11A, 7B,7B,11A,7c,7c, 11A, 7d,7d, 11A. con rimas consonantes.

Frangollos es sinónimo de tarea fácil o chapuza.



## El gazpacho ( ovillejo)

Batido por un magnate,  
¡Tomate!.

Hace un gazpacho exquisito,  
¡Fresquito!.

Lo mezcla con pimientico  
¡Y rico!

Le pregunto a Federico  
¿Qué puede darle sabor  
para atraer a un señor?:  
¡Tomate fresquito y rico!

## El amor ( greguería)

El amor es una rosa que florece con riego y se marchita sin riego.

## Mi mamá canguro

Mi mamá canguro tiene el pelo grisáceo,  
es esbelta y posee unos ojos muy expresivos,  
con sus patas traseras salta varias veces,  
con sus patas delanteras coge cosas  
entre ellas el pasto que come.

En su abdomen tiene una bolsa  
donde me alojo yo que soy el cangurín Jolín  
junto con bolsas de comida que lleva a casa.

Mientras mi mamá va caminado y saltando,  
contemplo el campo australiano,  
observo una encina donde Emma mi amiga ardilla,  
sube y baja y pasa de una rama a otra,  
se para y se come una bellota  
y me saluda:

Hola Jolín ¿ Como te va la vida?

y le contesto  
pues paseando con mi mamá

que es muy buena , me cuida y me mima.

Me dice Emma, ¡ Que suerte, yo aquí en la encina,

día tras días las paso luchando por sobrevivir

y no sabes los peligros y dificultades que paso,

que si me ataca una fiera y me mata,

que si los labradores cortan el árbol y se cae

y muchos días veo mi vida en peligro.

Le contesta Jolín, ya será menos amiga.

Mi mamá canguro me amamanta,

me encanta su leche,

me coge y acaricia con sus manitas,

me baña en los lagos más limpios

y se sienta al lado mio a tomar el sol

hasta que nos sequemos.

Es muy tierna y cariñosa conmigo,

a mi padre y mi hermano mayor

les coge hierbas del campo

y se las lleva en una bolsa

para darles de comer.

Mi papá y mi mamá se quieren mucho y se besuquean.

## La niebla

Neblina que flota en el aire,  
difumina y borra los árboles que desfilan en el bosque,  
las farolas de la calle.

Las personas no se ven.

El interior de mi alma se enturbia por unas neblinas.

¡Cuán sola me siento!

mi amor se difumina y se escapa,

¡Reina la soledad en el bosque,

en la calle y en la vida cotidiana.

Todos somos objetos que arrastran esta espesa niebla  
y danzamos por la vida sin saber adonde vamos.

## La gota ( haikú)

Lágrima clara  
cae y moja mi piel,  
flota en la flor.

## El agua como fuente de vida.

EL AGUA, FUENTE DE VIDA:

Distinguido tesoro que brota en las rocas,  
como un río caminas sobre tierra arenosa,  
vas fluyendo hasta el mar donde desembocas  
luciendo tu colosal belleza .

Cuando me lavo me fascina tu pureza y frescura,  
me limpias y embelleces todo mi talle,  
eres la bebida ejemplar que nos hidratas el organismo,  
nos aportas energía a nuestros tejidos y órganos,  
sin ti moriríamos todos.

Alimentas las raíces de los árboles, embelleces su copa,  
eres la gota que abre los capullos de las flores  
y enverdece los valles.

Tu consumo conforta a los animales, las plantas y el suelo terrestre.  
¡Oh agua bendita cuánto purificas la contaminación ambiental!

Clamemos los poetas con nuestros versos  
para evitar que los residuos industriales y domésticos  
contaminen las aguas y causen destrozos ambientales,  
enfermen a plantas, animales y personas  
y provoquen la destrucción y muerte de la tierra y sus seres vivos.  
Cuidarla con esmero porque el agua es fuente de vida.



## No seas cobarde en el amor.

El sentimiento de amor,

el deseo de poseer la persona amada

y manifestar nuestro cariño

con gestos amorosos como caricias, besos

y hasta la relación sexual

debe ser franco, firme y fuerte.

Nunca debemos dejarnos vencer por el miedo

a toda clase de dificultades que puedan surgir

y que enturbian la relación como desengaños,

infidelidades, rechazos y hasta fracasos.

Los amores cobardes nunca llegan a amores,

la persona que se acobarda nunca demostrará su cariño

y perderá la oportunidad de alimentar su alma

con su alimento más necesario que es el amor

para conseguir su felicidad.

No tengas miedo al rechazo ni al fracaso:

acércate a la persona amada y se su amigo ,

ábrete poco a poco para que te conozca,

conquistala lentamente con un cariño

que progrese suavemente

hasta llegar a la relación amorosa plena.

El camino del amor no es fácil,

su trayecto es espinoso muchas veces,

debemos ser valientes y superar los escollos

de manera suave y paulatina

hasta verlos superados totalmente.

Espero que estas reflexiones sirvan

para que pueda superarse uno de los problemas

que más nos quitan la oportunidad de amar: la cobardía,

que por desgracia es muy frecuente en el momento actual.

## La bruja pirula.

Amiga, bruja pirula,  
lleva traje negro y largo,  
sombrero alto por encargo,  
tiene una escoba muy chula.

Corre, salta y sobrevuela  
por la tierra con su escoba.  
Juega y ríe como boba  
con los niños de la escuela.

Hechiza a toda persona,  
cambia de sitio las cosas.  
Llora ante damas chismosas,  
y se torna muy tristoná.

Tirirí, , ras, tarará,  
sus embrujos nos convierten  
sus buenas bromas divierten.  
Tirirí, ras, volará.

## Mis pelos ( tronante)

Cubren mis pelos dos finos velos.

Un lazo blanco ciñe mi flanco.

Los finos velos lucen un lazo.

Mis pelos se abren sobre mi flanco.

Un lazo blanco coge mis pelos.

Dos finos velos tapan mi flanco.

## Una ventana nostálgica.

Me asomo a la ventana y miro.

Hago cuentas para contar árboles, flores, frutos redondos.

¿Cuántos muros de casas miro cayéndose?

¿Cuántas vacas mascan el césped?

Desde la ventana una araña teje sus redes

y su malla se extiende por toda mi persona

hasta penetrar en mi alma

Me asomo a mi ventana interior y miro:

mi alma herida por golpes, injusticias, disgustos,

siento una rebelión hacia el mundo real.

Y ¿cuántas llagas tiene mi alma?

¿Cuántos algodones, tiras de tiritas y vendajes necesito poner?

¿Cuánto tardarán las heridas en cerrarse y cicatrizar?

¿Cuándo recibirán su recompensa mi esfuerzo y mi lucha?

¿Cuándo veré reconocido y premiado mi trabajo?

## La televisión ( ovillejo clásico)

Vemos la televisión,  
acción.

Miráis un largometraje  
salvaje.

Requerimos un aporte,  
deporte.

Comunico a mi consorte  
que se muestra emocionada  
y me escucha entusiasmada:  
¡Acción "salvaje" el deporte!

## El perro( haiku)

Cuando anochece  
mientras callan los campos.  
El perro ladra.

## Las piedras.

Las piedras que miramos en los caminos,  
unas pequeñas y otras grandes,  
tienen mil utilidades en nuestras vidas  
y nos dicen mil cosas.

Con ellas podemos construir una casa,  
elaborar el fondo de un río artificial,  
esculpir una figura como el David,  
crear las hileras de un camino,  
tallar un monumento megalítico o dolmen,  
sentarnos en ellas a contemplar el monte,  
son puntos de apoyo en las escaladas,  
pueden ser armas mortales  
y refugios para los que quieran reflexionar.

¿Que significan las piedras?

Para unos belleza,  
otros las quieren utilizar en cosas útiles,  
para otros son armas letales  
y para mi son puntos de reflexión.



## El perro (soneto)

Expresas tu emoción con tu mirada.  
Tu lenguaje es tu cola en movimiento,  
cuando estás triste ladras un lamento.  
Corres y saltas firme la escalada.

Me pides la comida deseada  
y al despertar el hueso es tu contento.  
Tu lamido es un beso al sentimiento,  
tu compañía imagen deseada.

Tiendes a demostrar fidelidad  
con tu gran lealtad y tu franqueza  
me sigues hasta ver la eternidad.

Tu alma es una gran fuente de nobleza,  
un ejemplo vital de humanidad  
carente de mentira y de vileza.

## Los olivos

Los campos andaluces  
hermosean con la luz del sol  
y nos muestran sus frondosos olivos  
con sus exuberantes ojitas y aceitunas.  
Se conjuntan formando hileras  
iluminados por la luz del sol.  
Olivares coloreados de naranja  
lucen su belleza en el ocaso  
por la noche los olivares nocturnos  
reciben los rayos de luna plateada,  
los campos lucen al amanecer,  
cual hermoso enjambre de olivos.  
Ojalá tantos olivos enseñen  
en primavera sus flores racimadas  
en el otoño sus ramas empapadas por la lluvia torrencial.  
Olivar por el caminito tus olivitas irán  
caminando en carromatos  
dirigiéndose a los molinos  
donde son trituradas por los campesinos  
para elaborar el aceite de oliva  
que nos aliña todas las comidas.  
Bajo tus ramas pasaron mil vidas,  
una pareja de enamorados,  
niños jugando en el campo,  
agricultores andaluces,  
ancianos que se sentaban en el banco a contemplarse.  
Y yo me pregunto cuando te veo  
¿Cuántas vidas se esconden en cada una de las aceitunas?  
¿Cuántos te han necesitado?  
¿Cuántos han llorado?  
¿Cuántos han sudado?  
Es un árbol que embellece los campos andaluces  
Y cuando te contemplo siento paz.

## El yoyó

El yoyo es una esferita  
que tirada por una cuerda  
sube y sube y lo podemos hacer volar,  
baja, baja y baja y puede caminar por el suelo,  
se enrolla y desenrolla,  
salta como un acróbata  
y dibuja con su cuerda en el aire  
un círculo, un triángulo, un columpio.  
Es un amigo inseparable del niño  
que siempre se le recuerda y echa de menos,  
me lo llevo al patio de recuerdo escolar,  
de excursión al campo  
a casa de mis abuelitos,  
a la fiesta de cumpleaños de mis amigos  
y de paseo por la calle.  
Los adultos cuando recuerdan su infancia,  
rememoran la imagen del yoyo  
que gira y gira, sube y baja,  
se enrolla y desenrolla  
pero nunca se olvida  
a este entrañable amigo  
que siempre nos acompaña y divierte.

## Noche de soledad

En el silencio de la noche,  
mi alma llora de soledad,  
las lágrimas empapan mi corazón,  
porque me he quedado vacía de amor.  
Los recuerdos golpean mi mente.

Entre las nubes grises del cielo  
vierten sus lágrimas la luna y las estrellas,  
que apenas brillan,  
la noche llora su soledad  
en medio del silencio y la oscuridad.

Las montañas se cubren de un manto negruzco,  
el mar ruge débilmente porque sus olas se apagan  
camino por un trayecto desconocido  
dominada por la melancolía  
y no sé adónde voy.

## Los calzoncillos

Una noche se acuestan juntos en la cama

el marido y la mujer,

el la dice susurrando al oído

Marisa estoy sin calzoncillos

y ella le contesta:

pues mañana te lavo unos

para que puedas ponértelos.

## La selva (haiku)

El alba aclara  
la pista de la selva.  
Lucen mis pies.

## El vuelo.

Como el pájaro que atraviesa las nubes

vuela sobre el mundo

y contempla las casas de las ciudades,

las montañas verdosas y rocosas,

los campos floridos,

los ríos con sus cascadas

los mares con su oleaje,

y los caballos que galopan.

Yo vuelo y atravieso el mundo

de un lugar a otro y contemplo

los hermosos paisajes,

las miserias humanas :

guerras, envidias, explotaciones,

avaricias, injusticias.

Pero en cada rincón de este mundo

busco el amor y me gustaría ser

El pájaro que vuela por el mundo,  
se posa en una rama junto a su hembra  
y le manifiesta su amor.



## Estoy cansada.

Estoy cansada de ser mujer.  
Me canso de mis pies, mis manos,  
mi pelo, mis zapatos y mi vestido.

Estoy cansada de estar cansada,  
de las chabolas, los coches de la calle,  
de escuchar los ladridos de las personas.

Estoy cansada de salir a la calle  
y mirar los tendederos de las casas  
llenos de ropa que llora lágrimas.

Estoy cansada de mirar en el calendario  
como pasan día tras día  
igual que las nubes en las tinieblas.

Estoy cansada de navegar por la vida  
en un barco azotado por olas gigantes  
sin saber el destino del viaje.

Estoy cansada de las puñaladas de las personas  
que son como picaduras de serpiente  
que envenenan y apagan mi alma.

## El amante vampiro.

Clara, una hermosa mujer de dieciocho años, acudió a la fiesta de fin de curso. Allí conoció a David un apuesto muchacho.

Le dice te invito a una copa Clara, ella dice sí. Le comenta David: -sois la mujer más bella de la fiesta, ¡me fascinas! ¿Te vienes conmigo? Clara le dice sí y ambos salieron juntos de la fiesta en un coche rumbo a la mansión de David llamada "La magnífica" situada en la urbanización residencial a las afueras de la ciudad.

Llegan a la mansión y suben a la habitación de David. Clara se desnuda y comenta David tienes un cuerpo escultural, vamos a disfrutar del amor. Se acuestan juntos, David la besa todo el cuerpo y la clavó sus afilados colmillos en la mama derecha y en el cuello y empieza a brotar sangre a borbollones. Se empapan las sábanas. Clara grita y dice:

-sois un hombre vampiro, ¡ay qué horror!

Clara le da una patada a David y le tira al suelo y se viste. Coge el abrigo y el bolso y se dirige corriendo a la calle. Corre dejando charcos de sangre por el camino y se siente mareada próxima a desfallecer. Encuentra una cabaña de madera y se tumba en un banco. Coge su teléfono móvil y llama a emergencias y le dice al médico: - he sido seducida y atacada por un hombre vampiro que me ha clavado sus colmillos en el cuello y en una mama y estoy sangrando mucho, siento que en cualquier momento voy a desfallecer y les facilita la dirección para que la localicen. A los diez minutos llega la ambulancia la curan las heridas y la tumban en una cama con sueros y medicamentos rumbo al hospital, piensan ingresarla y transfundir sangre para que se cure. Los médicos avisan por teléfono a la policía de los hechos sucedidos para que capturen al hombre vampiro.

David había salido corriendo de la mansión y se dirigía en coche a casa de su amigo Elías que también es un hombre vampiro.

Clara mejoró en el hospital y se curaba. La familia dejó el asunto en despacho de abogados y pusieron una denuncia en tribunales. La policía busca por todas partes al hombre vampiro pero no lo encuentran. ¿Qué sucederá con el hombre vampiro? ¡ Misterio!

## La tarta de fresa ( ovillejo)

La pido al mirar la carta

la tarta.

Con bizcocho y crema gruesa

de fresa.

Con qué gusto la mastica

"es rica".

Con gran arte la fabrica

el experto pastelero

y me dice con esmero

La tarta de fresa " es rica".

## La dionea ( haikÚ)

Esta dionea  
atrapa a las hormigas.  
Néctar dulzón.

**Observaciones**, la dionea es una planta carnívora con espinas que mata insectos y se alimenta de ellos. Los atrae para su captura con el olor y sabor dulzón de su néctar .

## La puesta del sol

Una puesta de sol colorida,  
corona el mar tranquilo ,  
pequeñas olas se apagan en la arena  
y mojan nuestros pies acariciándolos  
mientras caminamos juntos en la orilla.

El día se apaga y viene la noche,  
se marcha el sol y llega la luna,  
la brisa del mar acaricia nuestros cuerpos,  
tus palabras viajan en el viento,  
mientras me besas,  
de tu boca salen mariposas  
que vuelan con libertad sobre el mar.

Mientras me coges las manos,  
empiezan a brillar las estrellas  
y salen de las rocas y de nuestras manos

las gaviotas que vuelan sobre el mar.

Tu mente es un libro abierto

donde se esconde tu amor

y tu mirada comunica tu amor pero en silencio

sin decir ninguna palabra.

Se marcha el sol,

pero retorna nuestro amor.

## Clamo por la unidad de España.

La situación de España es delicada,

el país se divide y su unidad está amenazada,

los catalanes reclaman su independencia

y otros muchos la desean como los vascos, gallegos, etc.

Ahora los políticos catalanes claman la independencia de Cataluña,

los bancos y empresas amenazan con mudarse a otra región

el pueblo se abstiene de votar

y luego sale a la calle a manifestarse .

Los políticos independentistas de CIU han robado mucho

se han llevado millones a suiza

pero explotan y oprimen al pueblo catalán.

Acabamos de pasar la mayor crisis económica de la historia

en la cual hemos llegado a tener más de 6 millones de parados,

y hemos visto la quiebra de muchas empresas.

La salud del tejido empresarial es problemática

y necesita una buena terapia económica

que incluya medidas como incremento del consumo,

rebaja considerable de la presión fiscal, etc.

Si saliera a la calle y fotografiara a los españoles

mostraría un álbum de fotos con imágenes como:

gente desahuciada durmiendo debajo de un puente,

varias personas buscando comida en las basuras,

jóvenes sin perspectiva futura aburridos y fumando porros en un parque,

pandillas de amigos que se emborrachan en un bar para olvidar sus problemas,

obreros que se sientan en un banco a comerse una lata de sardinas

porque no les llega el sueldo a finales de mes.

flamantes diputados que salen del congreso con coches oficiales,

que se van a comer a los restaurantes de lujo

y a hablar en mítines en las sedes del partido,

solicitando nuestro voto para las elecciones.

Y a la hora de la verdad mientras el pueblo español se empobrece

ellos incrementan sus privilegios económicos día tras día,

sueldos elevados, muchas dietas y 1800 euros mensuales para vivienda,

cuando miles de españoles son desahuciados de sus casas a diario

porque no pueden pagar hipotecas ni alquileres mensuales.

El pueblo deberá unirse para impedir con su fuerza la corrupción política

y que estos gobiernen para su propio beneficio

y no para beneficio del pueblo.





## Incrementa tu felicidad:

Ser feliz es sentirse a gusto,  
contento y complacido consigo mismo,  
pero también con las personas que te rodean.  
Si convives con otras personas,  
intenta hacer felices a los que te rodean  
y te corresponderán.

Compartir con los demás nuestras penas y problemas  
los minimiza,  
pero compartir y difundir la felicidad,  
la agranda aún más.  
Establece metas en tu vida,  
camina por tu sendero ,  
sé constante en tu lucha diaria,  
para llegar a la meta hay que pasar obstáculos.  
Da prioridad a los problemas importantes:  
Falta de salud y amor.  
Si te falta el dinero para cubrir tus necesidades básicas:  
casa, comida, ropa, es preocupante.  
El resto de los pequeños problemas son tonterías  
y es mejor no preocuparse y pasarlos por alto.

Aprende que los fracasos en tu vida  
son lecciones que hemos de aprender,  
si nos falla una oportunidad de amor, trabajo, etc.  
siempre habrá otra posibilidad.  
"cuando una puerta se cierra, otra se abre".  
Potencia las pequeñas cosas que agraden a los demás:  
atenciones, cariños, diversiones.  
Si consigues que otras personas sean felices,  
te corresponderán pagándote la misma moneda.



## La pecera( décimas espinelas)

En el salón de mi casa

tengo una enorme pecera

que maravilla a cualquiera

con una roca muy crasa.

Nadan los peces en masa

con movimientos fluctuantes

buscan comidas constantes

Marchan todos divertidos

y se refugian reunidos

bajo las rocas flamantes.

Blas, un gran pez amarillo

nada en el agua deprisa

buscando a su hembra Lisa

escondida en un rodillo.

El pobre pez tan loquillo

quería mostrar su amor,

no tiene ningún pavor  
para luchar, encontrarla  
y más tarde deleitarla  
con su cariño y candor.

Cinco peces colorados  
nadan buscando comida:  
los copos de alga cocida  
suben y bajan tan liados.

Los niños ven asombrados  
tantos peces fabulosos  
con los corales vistosos  
que se mueven tan joviales  
y son amigos cordiales  
de peces maravillosos.

## late, late mi corazón.

Cuando me enamoro,  
se acelera mi corazón,  
y mi cuerpo evidencia signos  
del enamoramiento.

No hace falta que me digas o escribas " te quiero"  
ya me lo dice tu mirada intensa y dulce,  
con tus besos acaricias mi alma,  
tus caricias son suaves como la seda.  
y tu compañía me hace feliz.

Cuando te ví sentí un flechazo,  
una ola de escalofríos invadió mi cuerpo,  
y mi corazón bailaba como loco,  
no sabía lo que me pasaba  
hasta que me di cuenta de que me estaba enamorando.

Al cruzarse nuestras miradas

mi corazón late, late, deprisa y loco por amor.

## Mi musa

Todos los poetas necesitamos una musa

que nos inspire para escribir poemas.

Igual que los antiguos griegos tuvieron de musa a Calíope,

afirmo que mi musa es la luna.

Por la noche cuando estoy cansada y poco inspirada

miro la luna y la suplico que ilumine mi cerebro

con sus hermosos rayos y que me dé energías

para fabricar mis poemas que son hijos de mi cerebro.

La Diosa Luna nos mira y acompaña desde el cielo

y está esperando que nosotros acudamos a ella

para contarla nuestros problemas y solicitarla amparo,

yo cuando la inspiración me falla,

miro la luna a través de mi ventana

y la pido que ampare mi alma

porque mi poesía es la voz de mi alma



y a través de ella plasmo mis sentimientos de todo tipo:

amorosos, de soledad, tristeza y otros muchos.

Y ahora, Diosa Luna te agradezco tu mediación

para escribir este poema que te lo dedico a ti.

## El universo.

Durante la noche miro desde mi ventana

el inmenso cielo estrellado

y veo millones de luces brillantes

que en realidad son astros y satélites

girando en un universo.

Nosotros somos seres minúsculos

dentro de ese universo,

y rodeados de un inmenso vacío existencial,

nos cuestionamos nuestra futura existencia.

¿ Qué sucederá cuando estalle una guerra nuclear

o cuando la tierra se destruya por las catástrofes ambientales?

¿Tendremos que emigrar a otros planetas o no?

¿ Existe la vida en otros planetas?

El espacio es nuestro futuro,

atrás quedaron nuestras soledades,

amores que no podrían ser reales

en los paisajes, calles y casas

tendrán que viajar como los astronautas

hacia otros planetas.

Y este planeta que poco a poco se destruye,

nos destruye a todos

hasta estallar en mil pedazos,

nos va a obligar a ser astronautas

y buscar un planeta misterioso

donde podamos sobrevivir

mientras tanto los hombres estamos solos

y perdidos en este inmenso universo.

## Me iré

Me iré pronto

dejando señales, rastros y huellas,

que con el tiempo se borrarán

y terminarán olvidándose,

no me recordarán,

ni me echarán de menos.

Los senderos se quedan vacíos.

El viento levantará todos

mis folios con mis poemas

se perderán

y seré olvidada.

Abro las puertas de mi alma

y observo un desierto vacío

sin ningún caminante

ni ninguna fuente de agua

y me siento demasiado sola.

## Haikús de frutas:

### **FRESA**

Fresca sonrisa,  
corazón delicioso  
y roja pulpa.

### **SANDÍA:**

Pelota verde,  
de carne colorada,  
feliz sonrisa.

### **PLÁTANO:**

Luna menguante,  
vestida de amarillo  
y cuerpo blanco.

### **TOMATE**

Pelota roja  
con carne deliciosa.  
Reina en la comida.

## El pavo real ( senryu)

¡Pavo real !  
luces tu bella cola  
tan seductora.

## No me desampares

Querido hombre  
auxíliame en esta solitaria hora  
deja atrás tu indiferencia  
y tu frío sentido del olvido.

Una nueva herida brota  
en las raíces de mi alma  
ésta es dolorosa y sangrante  
y lastima mi seguridad interior.

Crece en mi mente  
una planta desgarradora y dura  
con encadenadas hojas amargas.  
Los latidos de mi corazón  
se apagan como las olas del mar  
y aunque se agiten más olas  
mi mundo interior solo vierte lágrimas.

No me olvides amor,  
Cobíjame bajo tus brazos,  
seca mi llanto  
y dame tu cariño.

## La existencia humana ( soneto alejandrino)

Nuestra vida transcurre desde aquél nacimiento,  
la juventud rebelde y repleta de ilusiones,  
es la etapa dorada, planeamos misiones,  
nuestra vida amorosa y laboral del momento.

La madurez despierta y nos golpea el asiento.  
La vejez nos enferma, lastima las visiones,  
esperamos la muerte con más resignaciones,  
hasta que ya exhalamos, nuestro último aliento.

Vida, qué nos espera después de ti: Misterio  
Es una nueva vida eterna y desconocida,  
después de ya enterrados en aquel cementerio.

Nos volveremos polvo. Poesía querida  
difundirás ya viva, nuestro ente interior serio  
durante años y años, después de existir con vida.



## Cuida tu salud.

CUIDA TU SALUD:

Tu salud es tu más grande tesoro,  
si algún día se pierde  
se terminará tu vida,  
ni el oro, ni el dinero,  
ni la bella naturaleza,  
ni el amor  
ni todas las cosas buenas del mundo  
podrán reemplazarla.

Cuida tu salud física,  
mental y espiritual.  
Come con moderación,  
evita el sobrepeso ,  
la desnutrición,  
disfruta de las verduras y frutas,  
sal a pasear y correr por la calle,  
duerme bien por la noche.

Alimenta tu mente y espíritu  
con tranquilidad,  
con amor, sé positivo,  
todos los problemas de la vida  
tienen solución,  
lo único inevitable es la muerte  
Cuida de manera integral tu salud  
disfruta de la vida que es breve  
y sé feliz.



## El blanqueamiento dental ( ovillejo)

El blanqueamiento dental,  
global  
Embellece más deprisa,  
sonrisa  
Vuelve tu boca más sana,  
lozana.

Limpia tus dientes con gana  
para combatir microbios  
y relucir sin agobios:  
"Global sonrisa y lozana"

## La boda de Pacho y Tecla

### LA BODA DE PACHO Y TECLA:

Rodolfo tenía una granja

con un corral de gallos, gallinas y pollitos

donde un día de casualidad

se quedaron prendados el gallo Pacho y la gallina Tecla.

Tan enamorados estaban ambos

que necesitaban celebrar su boda en el corral.

Rodolfo preparó la boda para celebrarla

invitando a todos los animales de la granja.

El cura sería el cisne Pascual

el monaguillo sería él ,

los padrinos serían el pato Damián

y la pata Clotilde,

Damián iba con traje de chaqué negro

acompañando a la novia Tecla

que llevaba un largo traje blanco con cola

que transportaban los pollitos Kike y Katy.

La madrina Clotilde llevaba un traje largo granate

Y en la cabeza llevaba un gorro con una mantilla negra española

Acompañaba al novio tan elegante vestido de chaqué

El pollito Juno llevaba una bandeja con las alianzas de los novios y las arras.

La pollita Iris llevaba el ramo de novias para dárselo a la novia.

En el corral están todos los invitados

y han formado un coro para cantar y tocar instrumentos musicales

Se escucha una melodiosa música en toda la granja.

El burro Jim toca la flauta,

el cerdo Tom toca los platillos,

un coro de pollitos canta

a las órdenes del director de orquesta

que es el perro Marcos

y un hermoso jilguero entona

una melodía de amor.

El cisne Pascual que es el cura

Les pregunta a ambos ¿os queréis?

El gallo Pacho dice que sí y besa a la gallina Tecla

después la coloca el anillo de alianza

y la da las arras.

El cura Pascual les dice " ya sois marido y mujer".

Suenan la flauta y la trompeta

y los invitados aplauden con sus patitas.

desfilan todos tras los novios

hacia la mesa del banquete

donde tienen servido su exquisito menú de boda

y los gallos cortan su tarta de boda

acompañados de la música de orquesta

que toca el gato Simón

después ambos se besan

y todos los animales de la granja les aplauden.

## Escribo al amor

Tu mirada de amor  
es un lenguaje lleno de metáforas,  
mi corazón lo interpreta  
y mi pluma escribe  
lo que dice mi alma.

## El dolor ( senryu)

Lluvia negruzca,  
moja mi corazón,  
lastima mi alma.



## El mar ( haiku)

Sobre el mar frío,  
navegan varios barcos.  
Brilla la luna.

## El sufrimiento del mundo ( romance doble)

El mundo sigue crucial

se notan los sufrimientos

como la guerra letal

donde los odios intensos

causan muertes que lloráis.

Las personas sin dinero

pasan un hambre brutal,

desahuciadas sin techo,

abandonadas sin sanar

qué injusticias curioso.

Se llega a discriminar

por raza, dinero ,sexo,

distintos estatus dáis

a los seres indefensos,

no se observa la igualdad.

Con corruptos traicioneros

usando la potestad

para subirse sus sueldos,

todos sufren malestar

y reclaman juramentos.

Si los hombres fuesen cuerdos

añorarían la paz,

rehuirían los enredos,

sembrarían bienestar

y serían más sinceros.

## El Mito del ave fenix

El ave fénix fue un mito egipcio y griego.  
Cada 500 años ardía en fuego  
y luego resurgía de sus propias cenizas.  
Sus lágrimas curaban enfermedades.  
Es el símbolo de la resiliencia,  
la fortaleza ante los males de la vida  
y la inmortalidad de los muertos.  
Los sacerdotes egipcios la veneraban,  
reclamando la resurrección de los muertos.  
¡Oh ave fénix protégenos de los males de este mundo,  
resucítanos y llévanos a la otra vida!.

## Mi gata linda

MI GATA LINDA:

Varios años después de muerta,

Linda, te recuerdo con cariño,

pues fuiste una gran amiga,

hermosa gata siamesa

con pelo beige, canela,

cara y cola de color café,

luminosos ojos azules,

pacífica y mimosa.

Te gustaba la compañía,

subías a mi asiento y me ponías tu cabecita

me pedías mimos,

me enseñabas tu plato,

maullabas para pedirme tu comida,

cuando enfermabas me pedías cuidados

igual que los niños.

Te gustaba jugar con mis hijas cuando eran niñas.

Dormías acompañada de los perros

y nunca te llevaste mal con ellos,

al contrario fuiste su amiga,

eras tan bondadosa

que no cazabas un ratón.

Te gustaba escaparte algunas veces de casa

para vivir tus aventuras amorosas

con los gatos del barrio.

A los 20 años falleciste de vieja

y ahora te recuerdo con frecuencia.

## El árbol ( haiku)

Manojo de hojas  
que brotan de las ramas.  
Come la ardilla.

## **No me comprendes.**

**Caminado por un sendero rocoso y difícil,**

**tropiezo una y mil veces**

**y me caigo, me lleno de heridas.**

**Te veo a ti diferente,**

**no me comprendes**

**ni me acompañas en mi trayecto,**

**primas tus intereses sobre los míos**

**y conviertes en una cuerda floja la convivencia**

**que algún día se puede romper.**

**Vuelan las horas, minutos y segundos**

**mi corazón se cubre de nubes,**

**los truenos nublan mi mente,**

**mis ideas se confunden en un laberinto**

**mis palabras se mojan en el agua del río.**

**¿Qué dirá el reloj ?**

**Una puerta cerrada obstaculiza la comunicación**



**y me veo caminando en un desierto**

**acompañada de mi soledad**

**Tengo una sed imperiosa**

**y necesito beber el agua de la comprensión.**

## Mis vuelos.

Soy un ave que vuela  
y atraviesa el mundo,  
contempla ciudades,  
montañas, bosques, ríos y mares.  
Salgo de la ciudad y sobrevuelo un parque natural,  
me poso en la montaña a contemplar el maravilloso paisaje  
y observo un lago,  
me dirijo volando a él,  
mis alas notan el agua fría.  
Vuelo por encima del mar  
y mis alas se mojan .  
Contemplo un barco velero  
con una pareja besándose  
y añoré esta situación.  
Sigo volando por el mundo  
en busca de mi amor  
creo que me espera en cualquier rincón  
en un árbol, una roca,  
con mis alas me desplazo en su busca.  
No me corten mis alas  
quiero ser libre  
y quiero volar  
para buscar y encontrar a mi AMOR.

## La gallina turuleca.

La gallina turuleca

ha puesto uno o varios huevos

donde nacen pollos nuevos

y se vuelve pizpireta.

Al señor gallo le inquieta

con sus largos cacareos

pero ella muestra flirteos

porque quiere conquistarle

y conseguir deleitarle

con constantes galanteos.

Un día estuvo tristona

porque se escapó un pollito

al escapar del huevito

y se volvió muy llorona.

Se quedó en su propia zona,

lejana del gallinero.

Se asustó del carnicero

que buscaba buenos pollos

y matarlos sin escollos

en un local matadero.

La pobrecita gallina,

solo quiere ser dichosa.

Trata a sus pollos mimosa

Y a su gallo le domina.

Quiere ser siempre la reina

de su corral y vallada

ser siempre muy respetada

que nunca la sacrifiquen,

que sus huevos se dupliquen

y ver crecer su manada.

## Paisaje de meandros ( haikús encadenados)

Sopla la brisa  
de la mañana fría  
en los meandros.

Cubren las nubes  
las cimas de los montes  
tapando el sol.

Un ave negra.  
observa los paisajes,  
expectadora .

La luz del sol  
se sumerge en las aguas  
de color verde.

Muchos meandros.  
Surcan y abren montañas  
impresionantes.

La primavera  
se asoma en el paisaje  
brotando plantas.

## Canto a San Valentín

San Valentín patrono de los enamorados,  
me inspiraste en tu día  
y como un ave que vuela en el cielo  
se acercó hacia mí el amor  
ocupó las estanterías de mi mente,  
anidó en mi corazón,  
mi alma se abrió como la flor,  
clamando cariño.

Estuvimos abrazados  
como las ramas de los árboles,  
de las que florecen bellas hojas,  
nuestros ojos hablaban el lenguaje del amor,  
nuestros labios se besaban con dulzura  
y la dicha coronó nuestras almas.

Ahora te canto a ti San Valentín  
una hermosa melodía  
escrita como poema  
que sirva para enamorar  
a los que les falta el amor.

## La partida de ajedrez

Una tarde del mes de septiembre se reunieron un par de amigos Eladio y Tomás a las 5 de la tarde a tomar café en la terraza de la casa de Eladio. Saborearon el café con un poco de helado de vainilla y charlaron animadamente durante media hora sobre los últimos acontecimientos de sus vidas.

Después sacaron un tablero de ajedrez y colocaron cada uno sus 16 figuras blancas y negras compuestas por un rey, una dama, 2 alfiles, 2 torres y 8 peones en ambos lados del tablero. Se sortearon y le tocó a Tomás las piezas blancas de las cuales empezó a mover primero el peón delante del caballo. Eladio siguió y movió un peón negro.

Se establecía en la tabla una batalla campal entre 2 ejércitos el blanco compuesto por un ejército español y el ejército del Congo que era negro. Ambos luchaban por conquistar una soberanía africana fronteriza con el Congo y querían derrocar al rey del otro ejército en jaque mate. En la batalla los soldados eran los peones que caminaban con sus lanzas, escopetas, arcos y flechas y todas sus armas para atacar a los soldados del bando enemigo. Los caballos conducidos por ilustres caballeros con lanzas se desplazaban por el tablero saltando espacios que les permitían llegar más fácilmente a los peones y derrocarlos. Los alfiles eran caballeros que se desplazaban diagonalmente por el tablero intentando derrocar a los soldados para poder atacar más fácilmente al rey la reina. Las torres acompañaban y protegían a ambos reyes. Todos los miembros del ejército luchaban con energía para derrotar al enemigo y la guerra se tornaba difícil.

Tras media hora de juego Tomás iba ganando porque tenía 4 peones, el rey, la reina, 1 alfil y 1 caballo, sin embargo Eladio sólo tenía 2 peones, el rey, la reina y un caballo. Ataca Tomás con el caballo a los 2 peones de Eladio que protegían al rey y a la reina y bate primero a la reina, Eladio se desmorona porque ya tiene prácticamente perdida la partida y con su caballo ataca a 2 peones y posteriormente Tomás con su caballo ataca al rey y dice jaque mate ya he ganado la partida: " conquistó El Congo y Tanzania y me convierto en su rey".

Los amigos nada más finalizada la partida se reían y decidieron celebrarlo brindando una copa de vino.

## La nieve ( haiku)

En el invierno  
se cubre la montaña  
de nieve blanca.



## **Si no te conocen**

**Si las personas de este mundo no te conocen  
pueden hacerse una idea o imagen falsa de ti  
te pueden ver como delincuente cuando eres inocente  
interpretar tus errores como malos actos  
cuando simplemente has cometido un fallo humano.  
Es necesario comunicarse para darnos a conocer  
pero no es tan fácil  
es difícil conseguir apoyo de los desconocidos.**

**En este mundo tan falso  
donde reina la hipocresía  
los poderosos muchas veces son más corruptos, ladrones, delincuentes  
y sin embargo se visten con una máscara para disimularlo  
y tienen dinero para pagar una fianza y evadir la cárcel  
cuando son acusados ante la justicia.  
Sin embargo el pobre que pasa hambre  
roba una barra de pan en la panadería  
porque necesita comer y no tiene dinero  
van y le encarcelan.**

**¿ Dónde está la justicia?  
¿ Dónde está la comprensión en este mundo?  
¿ Como podremos defendernos ante las malas interpretaciones  
de las personas que no nos conocen?**

## La bailaora flamenca.

Esbelta gitanilla de tez morena  
con ojos y cabellos color azabache  
recogidos con la peineta  
y su gracioso cuerpo  
envuelto en un vestido rojo con lunares blancos  
y múltiples volantes que vuelan.

Sales al escenario garbosa  
con tus zapatos taconeas tan elegante  
que el suelo vibra con ritmo musical  
tus manos tocan las castañuelas  
y tus movimientos asombran a los hombres.

Admirada por tu gracia y belleza  
conquistas a tu público  
que te aplaude y vitorea.  
Los guitarristas tocan el instrumento  
y entonan el cante hondo de amor  
que cantas con tus movimientos  
que bailan y expresan el amor .

Contemplas la última fila  
donde está el hombre que amas  
le lanzas un clavel rojo  
y le envías un beso a distancia  
ovacionando con tu mano graciosa al público.

¡Oh grandioso baile y cante de amor  
en la noche flamenca  
nos ofrece la gitanilla bailaora.!

## El mosquito ( haikú)

Pequeño insecto,  
que vuela lento y bajo.  
Nos chupa y pica.

## La montaña ( haikú)

Roca verdosa  
que se eleva hasta el cielo.  
La escala un hombre.

## Gestos de amor ( senryu)

Brillan tus ojos,  
hablas con tu silencio:  
" gestos de amor"

## ¿ como valoramos las cosas de la vida?

**Es necesario carecer de cosas para saber valorarlas,  
muchas veces cuando faltan valoramos lo que tenemos.  
Si estás triste valoras la felicidad,  
si te sientes solo estimas el amor,  
si te ves despreciado necesitas que te aprecien,  
si te hiere la hipocresía deseas la lealtad,  
si te hunde la cobardía aprecias la valentía.  
si notas mi ausencia sabrás si deseas mi presencia,  
si maltratamos a una persona en su ausencia sabremos considerar si fué un error.  
Si eres víctima de la miseria aprecias el dinero,  
si estás enfermo consideras la salud,  
si luchas en la guerra añorarás vivir en paz.  
Valora a las personas cuando estén contigo  
y no después de haberlas perdido.**

## Querido apareciste en mis sueños

Apareciste en mis sueños  
con tus cabellos alborotados,  
tu cuerpo garboso  
y tus andares majestuosos  
me llevabas de la mano  
caminando por el campo,  
subimos a un pequeño monte  
nos sentamos en una gran roca  
me acariciabas el talle  
y te acercaste a mi  
tus labios posaban sobre los míos  
y nos besamos  
tus ojos brillaban  
y tu mirada me decía te quiero  
sin embargo estuvimos juntos  
acompañando al silencio del monte  
donde hablaban nuestros gestos de amor.

## Suenan las panderetas.

Suenan muchas panderetas  
que van tocando los chicos  
cantando unos villancicos  
por las calles y glorietas.  
Las navidades inquietas  
con comidas y festejos,  
con regalos disperejos  
se reúnen los amigos  
bailando ante los postigos  
con sus trayectos complejos.



## Las dificultades de la vida

En la vida real tropezamos con muchas dificultades:  
errores humanos, falta de medios para conseguir las cosas,  
tropezos, fracasos, pero nuestra mayor dificultad son las personas tóxicas  
las que pueden hacernos daño por envidia, ambiciones laborales,  
celos amorosos, manipuladoras.

La mayor falta de ortografía que podemos cometer en la vida  
es no poner punto final a las personas que nos hacen daño.  
Evita y huye a los envidiosos, ambiciosos, manipuladores  
y todas aquellas personas que puedan hundirte en el camino  
Hazte amigo de las personas que te aprecien y sean francas y fieles  
en tu presencia y ausencia.

Los que son amables por delante  
y te clavan el puñal por tu espalda  
no son amigos, evítales.  
Huye de la hipocresía y de la falsedad.

Para conseguir las cosas en la vida  
hay que ser constante, perseverante  
y no rendirse nunca.  
Si tienes dificultades en tu vida amorosa  
lucha, lucha y lucha con buenos proyectos  
para conquistar a tu pareja amada  
hasta que veas que la has conquistado.

Muchas veces el mejor medio son los actos  
y no las palabras, pero se prudente  
y ten cuidado con lo que dices  
porque una palabra tiene tanto poder  
para construir y destruir una meta.  
Una palabra puede traer la paz o la guerra,  
la amistad o enemistad, etc.

Intenta caminar hacia adelante en la vida  
pero con buenas compañías  
y si no las encuentras es mejor ir solo  
que mal acompañado.

No evites a tus hijos las dificultades de la vida  
sino educale y enseñale a superarlas  
y no te rindas nunca.

## Nevada de amor.

Llega el frío gélido del invierno,  
las temperaturas descienden bajo cero.  
Un manto de nieve viste las montañas,  
Las calles, los parques y los ríos se hielan.  
Los niños juegan a elaborar muñecos de nieve.  
Nos gusta quedarnos en nuestras casas  
calentándonos bajo el fuego de la chimenea,  
y cenando una sopa caliente.  
Pero no solo nieva en nuestro entorno,  
Sino también en nuestros corazones  
que buscan calentarse con el abrigo del cariño  
y necesitan recibir gestos como besos, caricias, etc,  
aparte de calentarnos los cuerpos con el contacto.  
Una nevada misteriosa cae sobre nuestro corazón.  
Y me pregunto  
¿Cómo puedo protegerlo para que nuestro amor no se congele?

## La Navidad (haiku)

Se fue la tarde  
en un pobre pesebre  
nació Jesús.

## La inocencia.

Nunca mientes , eres siempre fiel  
vistes la sonrisa de un niño pequeño,  
te expresas en la mirada resignada del anciano,  
hasta visitas a muchos inocentes que moran en la cárcel.  
Sin embargo las personas poderosas y corruptas  
no te comprenden y te toman por tonta.  
Cuando tu hermosura supera al paisaje más bello  
y floreces siempre en las palabras francas  
en las amistades leales  
en las manos que ayudan  
y en las almas puras.

Eres hermosa como una flor,  
blanca y limpia como la nieve,  
leal y fiel como un perro,  
abrigas con mantos de ternura,  
miras con ojos de humildad,  
siempre caminas en trayectos rectos  
y nunca te desvías con falsedades.

Eres muy hermosa y nuestra mejor compañera  
querida inocencia,  
corona la cabeza de los humanos  
y guíales en tu trayecto  
con pasos firmes.

## La nochevieja ( haiku)

A medianoche  
las campanas anuncian  
el año nuevo.

## Oda a la esperanza.

La esperanza es como un árbol  
cuyas hojas son invisibles  
que coronan nuestro corazón  
y florecen en el momento menos esperado,  
la esperanza es el riego para las malas hojas  
que secan y caen por desazón  
ante la nostalgia por falta de amor ,  
ante las dificultades de la vida,  
como falta de empleo , dinero, salud  
y todo tipo de tropiezo.  
En el árbol caen hojas y mueren  
pero brotan nuevas hojas invisibles  
que anuncian buenas novedades.

Es el barco que navega  
en el revuelto mar de la vida,  
la esperanza es el ancla que lo sostiene  
y no la perdáis nunca  
porque ella alimenta y acuna nuestro futuro.  
Esperemos que este nuevo año 2018  
broten nuevas hojas  
en el árbol de nuestro corazón.

## Un rayo de luz.

Un rayo de luz penetra a través de mi ventana,  
resplandece en mi habitación  
ilumina el campo y los árboles ,  
abre los capullos de las flores en primavera,  
saluda a los pájaros que posan en los árboles  
y entonan durante el alba sus melodías de amor.

Un rayo de luz marca mis pasos cuando camino  
a través de las aceras de las calles,  
penetra en los escaparates de la tienda,  
me saluda cuando me detengo a mirar la calle  
apoyada en la esquina de una casa.

Un rayo de luz penetra en mi alma  
Ilumina mi corazón,  
y florece el sentimiento de amor  
Un rayo de luz se posa en tus ojos, tu cara, tus labios  
y manifiestan tu cariño  
mediante gestos como tu mirada intensa,  
tus dulces besos  
tus caricias sedosas.

Un rayo de luz viaja con el pájaro que vuela,  
atravesando, los campos, las montañas, las ciudades,  
los ríos, los lagos y el mar  
y transmite un mensaje de amor  
desde mi destino al tuyo.



## La paloma de la paz

Me despierto una mañana  
y veo volando una blanca paloma  
sobre este mundo tan revuelto  
lleva un gran mensaje atado a sus patitas  
que describe la palabra PAZ.  
Piden PAZ para el mundo,  
que cesen las batallas sangrientas,  
paz para las casas, las familias  
que las peleas se tiren por la ventana,  
paz para los campos  
para ver brillar el trigo dorado  
paz para el mar  
que las tormentas no hundan los barcos,  
paz para mi mente  
que no me enturbien los problemas  
paz para mi mano derecha  
para que pueda escribir lindos poemas  
y que dos manos unidas con paz plasmen amor.

## La amistad (haiku)

Riega la planta  
mas hermosa del mundo.  
Flor de amistad.

## **Me conquistaste ( décimas espinelas)**

**Me enamoré un día de ti  
y mi corazón sincero  
se transmite en un te quiero  
desde que te conocí.  
El destello que viví  
me penetra muy profundo  
provoca un cambio rotundo  
que retrata con ternura  
la romántica juntura  
y me fascina tu mundo.**

## ¿ Porqué me ignoras?

¿Porqué te pierdes del camino  
, te desvias de mi y te ausentas?  
¿Porqué no apoyas tu cabeza en mi hombro.  
al lado de mi almohada, en mi pecho?  
¿ Porqué no me besas como antes,  
y no acaricias mi cuello?  
¿ Dónde has escondido el calor de la llama  
que ilumina nuestras vidas?  
¿ En que mesa posa mi retrato.  
En que armario guardas el vestido que me regalaste?  
¿ Porqué no me buscas en casa, en la calle, en el campo?  
¿ Porqué no muestras tu afecto?  
Mientras tanto yo ando solitaria por un valle,  
lleno de trayectos difíciles  
y me siento sola y perdida.

## Mi herida ( ovillejo)

Derrama la sangre fluida  
mi herida

Trabajando con cordura  
se cura

Mi dolor se está calmando  
amando.

Trazo poemas mostrando  
estos auténticos versos  
con sentimientos inmersos

"Mi herida se cura amando"

## Tengo dificultades

Llega una noche oscura  
a mi vida diaria  
donde tengo un panorama incierto  
por las grandes dificultades  
y estoy andando  
por un camino lleno de rocas grandes  
donde tropiezo y caigo mil veces.  
Desesperada me paro una y otra vez  
porque veo amenazas que ponen en peligro  
mi vida amorosa,  
la tranquilidad en mi trabajo,  
muchas amistades,  
Cuando llega a nuestras vidas  
una fuerte tempestad  
que derrumba todo lo que tenemos  
nos embarga la tristeza y pesadumbre  
y aquí en este poema lloro letras  
y vosotros leéis mis penas.  
Me pregunto a mi misma  
¿ que puedo hacer para vencer a la tempestad?

## ¿ Qué significa la palabra AMOR?

Muchas veces mencionamos la palabra AMOR  
Pero me pregunto ¿Qué queremos decir?  
¿Qué significa esta palabra?:

Soportar en una esquina con mi paraguas  
durante muchas horas borrascas y tormentas  
mientras te espero.

Quitarte del fregadero  
y lavar toda la pila de platos  
después de comer con los amigos.

Pasarme tardes enteras al lado de tu cama  
dándote el vaso de agua y la pastilla  
cuando el cáncer consume tu cuerpo.

Mirar en el ordenador los recibos bancarios,  
discutir a gritos contigo  
y pedirte dinero prestado.

Notar tu frente ardiente,  
acariciar la piel de tu ombligo  
y dormir abrazada a tu espalda.

Darle el biberón al bebé  
pasear juntos con el cochecito  
y cambiarle los pañales.

A vosotros los lectores os pregunto:  
¿Qué quiere decir la palabra AMOR?  
¿En qué gesto escrito la observáis?

Al leer otros poemas me pregunto  
¿describen los poetas de verdad al amor?  
¿o son escenas románticas que adornan los versos?



## Quiero vivir

Quiero vivir como los árboles del campo,  
lucir mis pétalos como las rosas rojas,  
como el ciervo que corre por los valles,  
como el conejo que sale de su madriguera.

Observar que lucho contras las olas del mar,  
soportar con mi paraguas borrascas y truenos,  
subir las rocas de las montañas más altas,  
ser el futuro de un niño que aún no ha nacido.

Ser la música que bajo tantas camisas y jeans,  
baila con las parejas  
y alza su vuelo misterioso por el mundo  
igual que una paloma mensajera  
que traslada en sus patas una carta a la libertad .

Quiero vivir  
No quiero convertirme en polvo una vez enterrada,  
me gustaría que mi alma volase como los pájaros  
que pudiera acariciar a los peces del mar  
y verme irradiada por los rayos lunares.

Deseo que noten mi presencia  
igual que los grillos que cantan por la noche.  
En una botella que flote sobre el mar  
lean mis poemas escritos  
donde perduran eternamente mis sentimientos.

## Los trajes del amor:

Un día te conocí y me sentí atraída por:  
tus jeans descoloridos,  
tu camisa de cuadros desabrochada,  
tu barbilla a medio afeitar,  
tus cabellos despeinados  
tu manera de andar bohemia.

Pensé que me tenía que vestir para atraerte ¿ con cual traje?

Una hermoso vestido con falda con vuelo  
Unos jeans ceñidos y la camisa abrochada con un nudo  
Un bikini.  
Un sombrero de paja y unas gafas de sol de ray ban  
Una sabana vieja para taparme un desnudo y destaparlo  
Un camión romántico y medio transparente.

También podría vestirme con otras cosas que no son trajes:

grabar mi voz en una cinta para que me escuches  
cantar una hermosa canción de amor.

Una manzana roja.

Servirte un delicioso plato de ensalada.

Regalarte un libro de mis poemas para que los leas.

Irnos de viaje en el coche y meter en un cesto el sol, la luna, las estrellas,  
y todos los paisajes que visitamos.

Un hermoso álbum de fotos de nosotros 2.

Dime querido ¿qué traje me pongo para conquistarte?

## Los campos de olivos ( haiku)

Reluce el sol  
en los campos de olivos.  
Miro un cortijo

## Transcurre el tiempo.

El tiempo es un camino que va creciendo  
dentro de nosotros como un río caudaloso,  
su trayecto se va perdiendo entre las rocas  
y nunca podremos volver a caminar.

Es tan hermoso como lo que vivimos,  
resulta grato envejecer viviendo.

Día tras día el sol abre los capullos de la flor  
y aunque nuestro cuerpo se gaste  
reina un jardín en nuestro alma  
donde la luna brilla en sus piedras  
durante la noche.

Envejecemos, se arruga nuestra frente  
pero debemos regar las flores de nuestro jardín interior  
para que florezca nuestro amor  
y permanezca hasta que caiga la última cana  
mientras el río abundante corre.

## **Vuelve conmigo: carta de desamor.**

Querido apareciste un día en mi vida. No esperaba conocerte y cuando te vi sentí que en la maceta de mi alma brotaba la flor más hermosa que podría imaginarme y ahora me falta tu amor, llevo meses y meses sin saber nada de ti.

No hay destino más cruel para el amor que ser asesinado por el tiempo. Que el paso de los días lo ahogue hasta dejarlo sin alas y sin sueños. Que la escoba del olvido borre nuestras imágenes y que la flor del amor muera seca por falta de riego.

Querido, te amo y estaría dispuesta a tirarme desde el más alto escalón de mis sueños para poder alcanzarte y que renazca nuestro amor.

## Nostalgia otoñal.

Amanece un día de otoño,  
los rayos de sol brillan sobre el valle,  
las hojas secas caen y desnudan los árboles,  
tapizan como alfombras las praderas,  
vuelan con el viento  
y caen flotando sobre las aguas.  
Muchas veces las contemplamos  
y observamos un paisaje otoñal colorido.  
Caminado sobre el valle,  
mis pisadas siembran una amargura dorada.

En la tristeza fría y húmeda de la mañana  
el viento dijo  
con mi roce descubro los colores  
de los árboles, las hojas y los fondos dormidos,  
voy herido de falsas miradas,  
sentimientos oscuros,  
palos de la vida  
y nunca puedo llorar  
pero acaricio el llanto de las personas,  
el aullido de los perros,  
el grito del grillo que pasa hambre por la noche,  
y acompaño a los caminantes solitarios.  
Me conocen los niños y los ancianos  
y me muestran melancólico.  
Me escondo en el cielo nublado,  
en las copas de los árboles desnudos,  
en los ríos que se mueven y saltan con cascadas,  
saludo al ruiseñor que canta su melodía  
y me escapo por la noche  
huyendo hacia las mil estrellas que brillan en el cielo.

Camino sobre el valle,  
fascinada del colorido otoñal  
la melancolía otoñal penetra en mi  
y me pregunto:  
¿ Qué haré yo sobre el valle  
pisando con mi suelas las hojas secas  
y contemplando el colorido otoñal  
con mi alma oprimida por la soledad?  
¿ Qué haré yo  
sino observo tu rostro,  
si tus ojos no me ven,  
si tu mano ya no me coge  
y tus labios no me besan?  
Dios mío ¿cual será el bálsamo que alivie mi soledad?

## Mi muerte ( tema semanal del cuartel)

Mientras mi cuerpo se consume día tras día,  
un momento inesperado,  
me visita mi amiga invisible  
que es como una sombra instantánea,  
acaricias mi cuerpo sin manos,  
besas mi alma sin labios,  
aspiras la energía de mis órganos  
y como una vela que se apaga  
me quedo sin vida.  
Antes de exhalar mi último suspiro  
le pregunto a mi amiga "muerte"  
¿Qué futuro me espera?  
ser polvo enterrado bajo tierra  
o al contrario renaceré y viviré una vida desconocida.  
Después de morir me gustaría  
sellar mi inmortalidad con mis poemas  
con el gusto de ser leída por lectores de todas las generaciones.  
"Amada poesía tu immortalizas a los poetas".  
Este deseo es para todos los poetas del mundo  
incluídos mis amigos de poemas del alma.



## El árbol navideño

Este árbol de navidad,

lleva guirnaldas y bolas,

luces que se encienden de manera automática

iluminando todo el salón.

Coloco en sus ramas y en el suelo

los regalos sorprendentes

que alegran a los familiares.

Festejo con ilusión

esta oportuna fiesta

donde estamos muy contentos.

Dentro de mis pensamientos

otro hermoso árbol figura

con nuestras fotografías

que muestran mis emociones.

Aquí construyo cimientos

de amor, paz y esperanza

que potencio para convivir

y para lograr un lazo fuerte

que nos permita superar las dificultades.

¡Feliz navidad para todos!

## La flor de pascua ( haikú)

Bella poinsetia.

Luces tus rojos pétalos  
en navidad.

## Querida poesía

### QUERIDA POESIA

Poesía un día apareciste en mi vida  
como una persona desconocida.  
Sentí curiosidad por ti  
y te descubrí leyendo poemas de autores celebres.  
Otro día me visitaste  
iluminaste mi mente como los rayos de luna  
y empezaron a salir una y mil palabras.  
Brillaste como la estrella más bella del cielo,  
quemaste mi corazón,  
mojaste mi alma,  
trepaste por mi mente como una hiedra enredadera,  
desde entonces eres mi amiga diaria,  
y en tus versos escribo mi mundo interior.

Me llevaste de paseo por el mundo  
y contigo descubrí el hambre, la miseria, la guerra,  
el amor, la soledad y la melancolía.  
Necesitaba plasmar en tus versos  
lo que vivimos juntas,  
compuse un cuadro de palabras  
con un pincel marcaba las pinceladas poéticas,  
iluminando el paisaje con metáforas  
y cuando declamaba  
tu querida poesía tocabas con un violín  
el ritmo de mis letras.

Los humanos somos mortales  
y algún día descansaremos en paz en la tumba,  
sin embargo tu poesía nunca mueres,  
nuestros sentimientos, emociones,  
inquietudes y pensamientos

plasmados en las letras de tus versos  
seguirán vivos  
y los leerán futuros lectores  
años tras años y siglos tras siglos.  
¡Amada y eterna poesía  
tú immortalizas a los poetas!

## El ocaso otoñal

Ocaso otoñal:

El otoño ya asomó

coloreando el paisaje,

caen las hojas del árbol.

A última hora de la tarde

vemos la puesta del sol

reinando en el bello valle

luce el cielo con color

y perspectiva elegante.

Caminando con bastón

entre rocas deslizantes

escondo mi gran dolor

fruto de un desamor grande

y mi alegría murió.

Si el ocaso me inspirase

versará mi desazón

con imágenes de sangre

que esa pena derramó.

## el gato ( haiku)

Hermosa gata,  
se contempla su rostro  
en la laguna