

# Antología de martha alboran



Presentado por

*Poemas del Alma* 

## Dedicatoria

*S mi madre, que fue la que siempre me ha inspirado, a mis hijos que por ellos soy lo que soy , a mi*

*familia*

*Y principalmente a Dios, ya que es quien me dio esta forma de expresarme*

## Agradecimiento

A mi madre y a mis hijos  
Los amo

## Índice

mi momento

sin un adiós

te fuiste

y pensar que pudimos

te extraño

eres para mi

Te miro

Gracias

solo amigos

para ti

Recuerdos

mentir

Sueños

reflexion

tu recuerdo

nostalgia

un dia

mamá

22 de agosto

hoy me perdono

dia lluvioso

rutina

tu y yo

Quiere te

A nis hermanos

Ausencia

Enamorarse de mi ?

Niños

## mi momento

Hay momentos que no quiero ni pensar....

Siento una extraña sensación de vacío y extrema soledad que me duele y lastima cada día, es extraño que me sienta así, cuando estoy en la plenitud de mi vida.

Ahora que se supone que estoy bien, que todo a mi alrededor esta perfecto.....mentira , nada esta bien solo son apariencias , debo aparentar felicidad, si esa felicidad que esta muy lejos que no conozco que no hay.....

Por que sera ????

Martha alboran

## sin un adiós

*te vas ?, esta bien, yo no te voy a detener....*

*Es lo que has decidido y no voy a esperar una explicación, no la necesito..... Ya no.*

*Entenderé tu adiós.....es mejor así*

*No quisiste formar parte de mi vida nunca estabas cuando mas te necesite..... Y ahora no espero nada de ti, ni tu de mi..*

*Estamos a mano, no me debes ni te debo nada....*

*Te vaz en paz, sin decir nada ningún adiós..... Para que ,?, no . no pienses que voy a sufrir sin ti....ya no*

*Estoy tranquila. Estoy con dios*

## te fuiste

*no debiste haberte ido, aún faltaban muchas cosas por vivir a tu lado, por que ?*

*Me lo he preguntado mil veces desde que te fuiste, por que ?*

*No lo entiendo aun, no me conformo, no , aun no lo puedo creer, hace un año ya que estoy sin ti, y parece que fue ayer cuando te perdí,*

*Ha sido muy larga esta agonía de saber que no estas, que no regresarás, que ya no llamarás, que no te veré más*

*Tu.....ya no estas*

*Ya no escucharé tu voz, tu risa*

*Ya no huele tu perfume,ya no éstas en tu cama recostada descansando después de un día agitado.*

*Ay....que diera yo por por volverte a ver*

*No puedo con esto y sin más tengo que seguir y ser fuerte, pero sin ti como lo hago, .....Me haces mucha falta, te extraño demasiado....*

*Mama...*

## y pensar que pudimos

y pensar que pudimos llegar a amarnos con todo el corazón

Y pensar que pudimos nuestros sueños realizar...

Y pensar que pudimos , nuestras vidas juntar y seguir unidos hasta la eternidad....

Y pensar que pudimos un camino juntos andar, pero la vida nos tenía una sorpresa y nos hizo separar, cada quien siguió su rumbo y nunca sabremos que pudo haber pasado

Si nos hubiéramos quedado juntos.....

Y pensar que pudimos.

## te extraño

te he extrañado cada día que pasa, extraño todo de ti....

Me has echo mucha falta, día a día, noche a noche, pido a Dios por ti...

Tengo mi llanto contenido, intento ser fuerte y no pensar.....hay días que no puedo contener mis lágrimas, como hoy, que siento mas tu ausencia y ese gran vacío y esta inmensa soledad que me acompaña desafiandome...

Y sin más sigo

Camino, vivo solo por vivir y aquí estoy... Con la sonrisa fingida y con el dolor de tu partida

Esperando algún día desidas regresar a mi....

## eres para mi

*eres para mi, todo aquello que yo nunca imagine....*

*Eres para mi : la risa y el pensamiento, el amor que habita en mi.*

*Eres para mi, todo aquello que un día soñé tener....*

*Eres para mi, la ilusión que un día me hizo crecer....*

*Y todo aquello en lo que ahora me siento renacer y en lo que ahora quiero crecer..*

## Te miro

Te veo ahí sentado juntó a mi , y busco una sola razón que me haga entender como podría yo enamorarme de ti....

Busco algún detalle

Un motivo

Tan sólo una sola razón

Algo que me haga abrir mi corazón para que entres en el y te quedes ahí para siempre

Pero no, es imposible

Te miro y lo intento, te juro que lo hago

No, .....no puedo , es tan difícil creer de nuevo en tus palabras

Empezar de nuevo , no

Sería tener que olvidarme de todo aquello que me rompió el alma y acabo con mi ilusión

Aquello que casi me hizo perder el juicio, ya viví engañada mucho tiempo,

Creo que ya es hora de salir de este círculo vicioso de mentiras y de engaños, de desamor

Es tiempo de perdonar de sanar rencores ,

Y de olvidar todo lo que alguna vez hizo daño

Salir adelante es ahora mi propósito

Mi meta y mi lucha,,,

Martha Alborán

## Gracias

*Gracias, por hacer que me enamorara de ti, aunque tu nunca sentiste lo mismo que yo,  
Gracias por darme la ilusión de volver a sentirme viva y que como mujer valgo y merezco algo  
mejor, no se valió la pena abrir mi corazón para que entrarás en el ,  
Lo único que se es que el tiempo que duro, me hiciste muy feliz,  
Cuando te conocí por primera vez, nunca pensé que viviría algo así contigo .....paso y me gusto  
aunque la ilusión fue solo mía.....  
Por eso te lo agradezco por dejarme conocerte un poco nada más...  
Gracias a ti....*

Martha alboran

## solo amigos

Ven, acercate un momento

Dejame sentir solo un instante tu calor, y ver tu rostro una vez más, tocar tus manos, poder hablarte

Escuchame, no te Imaginas todo lo que me haces sentir,

Acaso no te has dado cuenta de todo lo que siento por ti,

Todo lo que hago por estar tan cerca y de poder tenerte así tan junto a mi, no , no lo has notado aún, solo me vez como la persona con la que puedes contar , y con quien compartir tus secretos

Solo somos amigos , no podrías verme de otra forma

Tengo que entender, sólo amigos y nada más

## para ti

Nunca pensé que llegaría el día  
En el cual yo perdería mi corazón  
Así tan de pronto,  
Sin avisar, es muy triste y muy duro lo que pase, comprendo que así tiene que ser, que algún día  
tendría que ser,,,,,  
Más nunca pensé que doliera tanto  
Y que fuera un dolor tan profundo y difícil de superar  
Yo te extrañare, por siempre  
Con cada día de mi vida, por siempre estarás en mi mente y en mi corazón

## Recuerdos

Es bueno recordar de vez en cuando esos pequeños momentos de mi , de mi niñez  
Aunque no hay mucho que decir:  
Son pocos los buenos recuerdos  
Por ejemplo:  
Me acuerdo muy poco de papa  
Ya que casi no convivió con nosotros, fue muy cortó el tiempo que duro  
Cuando se fue yo sólo tenía 4 añitos  
Desde entonces hasta a fecha de hoy no se nada de el, se donde esta  
Que tiene otra familia,  
Pero hasta ahí ,  
No me ha interesado nunca más e buscarlo, ya se le hizo la lucha de tener alguna comunicación y nada, no hay repuesta ni ganas ni algún interés de su parte, así que dejamos las cosas como están , sin palabras  
No tiene el sr. el más mínimo interés de saber de nosotros,  
Es como sí lo quisiéramos obligar a que nos de un amor de padre. A hijos, que nunca en su vida va a sentir,  
Hasta hoy , no se ha tomado el tiempo de darnos el pésame por la pérdida de nuestra madre , esa mujer que fue su esposa de la que ahora es viudo, por lo menos eso esperábamos y nada,  
Y pues que caray,  
Ni eso le importa, pues que le vamos hacer, así es el, así nació , así vive y así se morirá ,,  
Bueno pues ya que, ya ni hablar  
Aquí no pasa nada la vida sigue ya crecimos , ya pasó todo lo que nos toco vivir, el ya se hizo viejo, y el tiempo de búsqueda y de perdón se terminó  
Ya cada quien sigue su rumbo  
Muy lejano entre nosotros un gran abismo nos separa ya.

## mentir

Ya lo veía venir,....si, yo sabia que si te hablaba con la verdad te perdería....

Si, mentí cuando te dije que te amaba y que sin ti yo no era nada....

Si mentí...para poder tenerte, para estar contigo, deje todo por ti.... Y ahora que te hable con la verdad.... Te pierdo... Pero fue mejor así...

Mentir no sirve de nada....

Aun con todas las mentiras, no fuiste plenamente mio....

Es mejor así, que te marches

Realmente no funciono.

Estar sin ti será lo mejor

Mentir no sirve de nada

## Sueños

Cuando era niña, viví con muchos miedos e inseguridades y siempre soñaba , con ser una niña real, normal, que jugará , que fuera feliz

Que paso , que fue lo que hize mal

Para qué esto no fuera así

Ahora ya soy mayor, y aún no he podido terminar de romper esas cadenas que alguna vez me ataron para ser libre y feliz

Para sonreír con total libertad.....

.....si, quiero ser libre, salir conocer el mundo , la vida , vivir, si vivir ser yo por fin ser yo

Soltarme , caminar sola sin cadenas que cargar, por que pesan, hay como me han pesado todos estos años de mi existencia

Sólo ya espero que todo cambie ya

Estoy luchando por todo lo que quiero y deseo

Lo lograre ????

## reflexion

Hay veces que me siento tan deprimida , tan sin ganas de seguir en la pelea de la vida,

Se que lo que me pasa sólo es pasajero, pero de verdad que hay ocasiones en las que me dejo llevar y , lloro , me dejo caer, yo misma me derroto y pienso para que seguir, a quién le importó realmente, quién se preocupa por mi, yo vivo preocupada por todos y a la vez por nada,, no recibo nada y no esperó nada de nadie a cambio , sólo me preocupó ya que no puedo hacer nada por más que quiero,,sólo estoy ahí, como una sombra o el reflejo de algo o alguien y eso es lo que me mata , el no sentirme útil ,el no saber sí hago bien o mal las cosas, ?

Amo la vida como nadie, pero hay veces que ya no quisiera existir, para ver sí para alguien alguna vez fui útil , para ver sí me necesitaban realmente ,si me querían en realidad,se que esa no sería la solución ,,,,pero para mi no están cuando más los necesito, y sin embargo yo sí tengo que estar siempre no importa como,que ironía ? se que no soy perfecta soy sólo un ser humano igual que todos , con defectos, con errores , con virtudes, y aún así no me ven como tal....

No tengo problemas con nadie ( creo ),,soy muy solitaria, tal vez eso no sea bueno pero que más da ,

Así estoy siempre. "sola " tal vez ese sea mi destino

Tal vez será que por ahora ya no hay nada de que hablar....con quien lo tengo que hacer no hay comunicación ,no hay amor ni compañía no hay unión ..

Si ya no queda nada de que hablar,

Si ya no queda nada que callar, como puede ser que duela tanto...

## tu recuerdo

Hoy volví a Recordarte

Vinieron a mi mente muchos bellos momentos vividos a tu lado

Fue maravilloso todo lo que pase a tu lado...

Que tiempos aquellos, en los que la pasábamos de maravilla,

Los tiempos de escuela, los largos paseos que dábamos caminando por el parque ,lo recuerdas ?....

Que bello era todo en ese momento

Nuestras charlas;

Tantos momentos , que jamás olvidaré , los cuales aún recuerdo como si hubiera sido ayer, todo aquello que tuvimos tu y yo...

,,, sólo espero que tu también me recuerdes como lo estoy haciendo en este momento,,

..... Hoy es cuando más desearía que estuvieras aquí conmigo, compartiendo todo lo que ahora yo tengo, ....

Aún recordarás nuestras promesas ?

Nuestros sueños e ilusiones ??

Me gustaría saber....

Me he preguntado muchas veces que ha sido de ti, donde estarás , con quien ?

Quien te acompaña en tus tristezas y en tus alegrías , en los buenos y malos momentos...

Serás feliz ?

Ha pasado tanto tiempo , desde la última vez que nos vimos,

Ese último día , que me hiciste una promesa y que aún sigo esperando por ella, la cual guardó en mi mente y en mi corazón .... Con tantos años de larga espera, ....

Como será ese día, en que te vuelva a ver....

Ya nuestro futuro se vuelve incierto, por el tiempo y la distancia , la cual es cada día más grande entre tu y yo, ....

Y a pesar de todo esto, aún te sigo pensando igual como ese primer día que te vi por primera vez...,

Por qué eres y serás mi primer gran amor....

Martha

## nostalgia

Hoy empeze de nuevo con mi nostalgia, con esa tristeza, que aveces me llega y no se por que  
Es mi compañera más fiel  
Esta conmigo en el momento menos esperado  
Me acompaña siempre  
Y esas ganas de llorar irremediabilmente, que aunque me esfuerze por no hacerlo , sólo se da  
No se por que ,  
Sólo sucede y ya  
No puedo de tener, es algo como muy necesario para mi alma y mi mente...  
Es cuando todos mis pesares , ese dolor tan profundo que siento en mi ser salen , cual volcán en erupción  
Esas emociones a flor de piel  
Que hasta la canción más alegre , me parece triste  
El amanecer más bello, lo veo gris  
Cualquier simplicidad de la vida me parece poca ante mi tristeza  
..... Y después de ver la vida obscura y vacía y al desahogar mi alma de ese gran vacío  
Todo vuelve hacer normal y respiro con tranquilidad y mi alma , mi cuerpo y mi mente descansan ,  
Y sigo en este difícil camino de la vida con más ganas de salir de todo esto  
Y al final digo :  
Prueba superada y a seguir,  
Para después de un largo tiempo  
Volver a lo mismo  
Y así continuara mi vida hasta que acabe todo mi sufrir....

Martha Elsa

## un día

Un día pensé que todo sería muy fácil para mi,

Que no debía preocuparme por lo que la vida me otorgara, que todo estaría bien, bueno eso es lo que yo pensaba, vivía en mi mundo lleno de ilusiones y de fantasías, todo era bello a mi alrededor, no había tristeza, no había nada, era mi inocencia, la pureza de mi alma, la que me mantenía así,,

Hasta que un día.

Todo cambio, vi la realidad de la vida tal cual era en verdad,

No comprendía que me había pasado

Me habían quitado mi inocencia y esa pureza de mi alma me la arrebataron ,

Con tanta frialdad, que dañaron tanto mi alma , y mis sueños e ilusiones, ya no están más, todo desde ese momento se término.....

Ya no encuentro la felicidad.....

## mamá

Hoy estoy aquí, sigo a tu lado, no me he ido aún

Estoy bien aquí, contenta, sigo tus pasos, viendo como vives sin mi, el día a día después de mi ausencia, se que te hago falta, pero debes continuar y aprender a estar sin mi, yo seguiré a tu lado, siempre que me necesites, solo hablame y a tu lado iré, buscarme , en la brisa del viento, y el atardecer, mantenme viva siempre en tu corazón,,,por que yo siempre te amaré y pase lo que pase ahí estaré, esperando verte algún día

## 22 de agosto

Hoy hace 2 años que te perdí

Te me fuiste un día como hoy,

Sin decirme adiós , sin mirar atrás , sólo te fuiste, ....

Ha sido duro y triste, tener que vivir sin ti, no te imaginas. Lo difícil que ha sido seguir aquí sin tu presencia

Sigo sin aceptar tu partida, no me resigno?,

Simplemente no lo acepto

Te fuiste en el momento menos justo

Siento que aún teníamos muchas cosas que vivir juntó a ti, y ahora no se qué hacer sin ti

Me siento vacía , me falta un pedazo de mi vida, me falta todo sin ti

Se que hay personitas a mi lado que me acompañan que están ahí , pero no es igual, no llenan mi vacío , ni mi tiempo ni mi espacio,

Nunca me preparaste para ese momento tan difícil y hoy lloro tu ausencia y así será hasta que estemos juntas de nuevo,

Por qué no hay un día que yo no te extrañe....y piense en ti cada día

## hoy me perdono

*Hoy me perdonó si alguna vez tome decisiones equivocadas y sin quererlo hice daño a alguien que me amaba*

*Hoy perdonó a quien consciente e inconscientemente, me lo hizo a mí, o me hizo sentir que no era suficiente*

*Me libero del dolor y el sufrimiento por un pasado que no volverá y cierro puertas que pesan en mi interior...*

*Aceptando que el hubiera no existe*

*Y lo que viví sólo podía ser de esa manera*

## dia lluvioso

*Este día , con lluvia*

*Es en este momento. Que me llegan los recuerdos de todos aquellos momentos alegres de mi niñez, cuando jugábamos bajo la lluvia,*

*Pero también me llega la nostalgia de todos los momentos tristes por los que voy pasando por cada una etapa de mi vida, como en estos momentos, que me siento triste y nostálgica, me faltas tu, tu compañía, esas buenas charlas, los buenos momentos vividos contigo*

*El día esta gris, triste nostálgico, con lluvia, así estoy en este momento,*

*Pronto pasará y saldrá el arcoiris de nuevo*

*Y todo volverá a ser igual*

## rutina

*Un día comenzó con muchas ilusiones y promesas una historia de amor.*

*Pasaron los años todo parecía perfecto,*

*De pronto se volvió gris, se término, todos esas promesas y esos sueños se fueron , que fue lo que paso ?*

*Ahora solo son , golpes, gritos, malos tratos, celos, angustia, dolor,,tristeza*

*Que fue lo que paso ?, que hicieron mal ? Ya no hay amor,*

*No hay respeto, no hay comprensión, no hay comunicación, que sucedió, que los cambio, la rutina acaso ?*

*Alguien mas entro ?*

*Se acabo, ya no hay vuelta atrás*

*Se van muchos años de estar juntos*

*De recuerdos, nostalgia*

*La rutina lo acabo todo y no supieron o no pudieron entender lo que fue*

## tu y yo

Tu y yo ( nunca fuimos nosotros )

Nunca estuvimos unidos

No fuimos nada tu y yo

Así me lo hiciste saber cada día

Para ti, como para mi

Nunca compartimos el mismo sentimiento

Sólo eras tu y no había nada más

Minimizabas mi presencia, mi alma y mi ser,

Mi interés no era el tuyo, no éramos uno mismo

Nunca fuimos nosotros

Nunca fuimos nada

Hoy lo demostraste una vez más

Ya no estoy cerca de ti, ya hace tiempo me aleje y ahora como entonces veo la realidad como siempre, siempre quieres ser tu y nada más,

Quédate así,

Así seguirás siempre, ..... Sólo

Siempre. Sólo .

## Quiérete

*Quiérete, pero no solo te quieras cuando te digan que te vez bonita, o que te vez mas delgada.*

*Quiérete, cuando cuando una persona, te haga sentir lo suficiente.*

*Quiérete, cuando alguien te rompa el corazón.*

*Quiérete mucho cuando estés triste o cuando no sepas como salir de un problema....*

*Quiérete pero si vas hacerlo, hazlo siempre y no solo cuando te vaya bien...*

*Quiérete siempre, a pesar de todo...*

## A nis hermanos

para mis hermanos:

Solo para ustedes, les digo,,,,, hemos pasado por muchas cosas, desde peques, que sufrimos un sin fin de situaciones, pero aqui estamos, salimos de todo eso, de las enfermedades, hambre, pobreza, tristezas, malos tratos ( no a todos les toco ) de las alegrías , de todo, y siempre juntos, desde siempre, unidos soportamos y lo que falta, ahora ya casi todos tenemos a nuestra propia familia y claro luchamos para que no pasen por lo mismo, seguimos unidos, aunque ahora ya no nos vemos tanto, ,,,,

Recuerdo cuando eramos niños, que casi no peleamos, no habia necesidad, eramos tranquilos, jugabamos cuando no estaba el ogro y lo disfrutabamos mucho, no teniamos juguetes, nosotros improvisabamos, en casa no llegaba santa, ni los reyes magos, no hacian falta, aun asi eramos felices ( eso creo yo ), pues en nosotros no habia maldad, ni sabiamos que era santa y todo eso, si veiamos a los demas niños con sus juguetes, pero no pasaba nada, aunque dejenme decirles que yo siempre espere llegara, y no lo hizo,,,,, pero bueno

Aun asi eramos esos niños, con todas sus carencias, pero eramos felices,,,,, que tiempos aquellos,,,,, si ese tiempo pudiese volver, lo volveria a vivir, y si le pudiera cambiar algunas cosas si se las cambiaria, igual ahora en mi presente tambien lo haria,,,,, pero esa es la vida

---y saben lo mejor de todo esto, es que tenemos y siempre esta con nosotros, es nuestro motor, es quien nos tiene unidos y es quien lucho por nosotros, tambien sufrio igual o mas que nosotros no nos deja caer, y no podriamos hacerlo, ella si que se las vio negras por nosotros, y contra viento y marea nos saco adelante,,,,, tenemos mucho que agradecerle a ella,,,,, a nuestra madre, gracias por ser como eres, no dejes de ser asi nunca,,,,,

Y a ustedes hermanos yo les quiero decir que gracias por siempre estar ahi a pesar de todo siempre juntos en las buenas y en las malas y espero sigamos asi siempre,,,,, los amo a todos aunque no se los diga, y no se los demuestre, tal vez por que no sepa expresarlo, pero ahora asi lo hago,,,,,

Hay muchas cosas que tal vez se me quedan en este momento, pero es solo un poco de lo que les he querido decir,,,,,

----- a todos mis hermanos les digo los quiero por igual no tengo favoritos, para mi todos lo son, asi como estan los quiero con sus defectos, con sus virtudes,,,,, gracias por ser mis hermanos, y a ti mama gracias te amo, por darme esta maravillosa familia,,,,,??????

Su hermana mayor????

## Ausencia

Cuando alguien que amas se va de tu lado duele, su. Ausencia deja un vacío que no es fácil de llenar

Los días se hacen mas largos y tristes

Duelen los recuerdos

Duele el olvido

Duele la soledad

Duele la vida misma

Los días, las noches,

El frío, el calor, todo se torna , gris

Todo es igual....

No hay nada que pueda cambiar

El frío de su ausencia

Penetra hasta el fondo del alma

Sin poder hacer nada para remediar

Esta triste. Soledad, esta carencia de todo y nada a la vez

Cuando un gran amor se va , ya no queda esperanza alguna de que vuelva de nuevo ,

Todo cambia, hasta la misma forma de pensar y de ver la vida

Y sólo resta ver la vida pasar

## Enamorarse de mi ?

*Enamorarse de mi ?*

*--si alguien se va a enamorar de mi en algún momento,*

*espero que sea por mi forma de ser,*

*con la locura que me caracteriza que hasta en mis peores momentos me río*

*por que es la manera en la cual mi cuerpo expresa mis nervios ,*

*la atraccion física sólo dura un rato , la personalidad siempre, así que sí alguien va a enamorarse de mi, tendrá que aceptarme como soy...,*

## Niños

Cuando se es niño, y eres feliz, todo esta perfecto, eres sano,juegas, te diviertes, tienes una infancia bonita, pero cuando eres niño y te lastiman tu infancia, ya nada vuelve a ser igual, hay cosas que cuando suceden de niño ni el tiempo las borra, siempre están ahí Recordándote la miserable infancia que se vivió, todo lo que paso se graba no nada mas en la mente, se queda tatuada en tu alma y en el corazón, lo puedes llegar a perdonar todo aquello, pero no se borra, siempre estará pendiente esa .Esa explicación, de por que a mi,

Por que me paso a mi, que hize mal, yo no pedí nacer,para pasar por esto, para vivir esta vida tan cruel, a tan corta edad, que paso?...

Lo sucedido en la infancia es la espina mas dolorosa que se lleva siempre en el alma,

No hay amor, ni tiempo, ni terapia que lo haga olvidar....

Por que luego dicen, solo el tiempo lo puede curar, eso es Mentira !!!!

Se perdona pero no se olvida

Todo es parte de uno mismo

Es la cicatriz que llevas por siempre en el alma,

Que sucedió ?

Por que tuvo que ser así .....?