

# Poemas y abrazos para tu Alma

Francisco Gallardo Perogil



Presentado por

*Poemas del Alma* 

## Dedicatoria

*Dedicado con cariño para ti, que lees y sientes estos sencillos textos en tu corazón. Un abrazo infinito y luminoso.*

## Agradecimiento

Agradezco cada instante que fluye en este eterno presente, regalando infinitos detalles, llenando la existencia de emociones, sueños y esperanzas.

## Sobre el autor

Francisco Gallardo Perogil.

Autor de los libros:

\\\"Abrazos para tu Alma\\\"

\\\"EL Secreto está en lo Sencillo\\\"

Web:

<https://www.abrazosparatualma.com>

## Índice

Enciende tu sol

Trazos de eternidad

El vuelo de las águilas

Sol de otoño

Luz de luna

Hermosas lágrimas

Instantes

Paseo bajo la lluvia

Hacia ti mismo

Allí donde los árboles

Regala y recibe

Cooperar

Tu paz

Abrigo para tu Alma

Confianza

Entre susurros

Un instante sereno

Canciones de luz

Cosas sencillas

Latidos

Ramas de luz

Elementos

Volver a uno mismo

Un cálido abrazo

Y recordar...

Una encina

Querido pasado

Desde mi balcón

Oasis

Hadas

Nuevos vientos

Carta a tu alma

Inspiración

## Enciende tu sol

Enciende tu sol

En ti habita la luz y el amor de un hermoso sol que nace y se expande desde el fondo de tu pecho.

Conecta con tu interior en calma, serenamente, para hallarlo y sentir la paz de tu espíritu.

Es el brillo de miles de estrellas y galaxias que se refleja en cada espacio de tu ser.

Es tu propia esencia divina y eterna iluminando la vida dentro y fuera de ti.

Observa y valora ese sol dorado que eres, y brilla en cada instante con el resplandor de un ángel.

<https://www.abrazosparatualma.com/post/enciende-tu-sol>

## Trazos de eternidad

Trazos de eternidad

Noche en calma y amanecer suave donde nacen las más puras alegrías y las más bellas intenciones...

Paz en el silencio del alma que te mece dulcemente mientras descansas y serenamente duermes...

Pasos tranquilos y luminosos que transitan un atardecer cualquiera entre los montes pintados de colores dorados...

Flores y brotes tiernos de vida infinita, construyendo primaveras nuevas y ofreciendo eternas sinfonías...

Renaceres que palpitan entre corazones abiertos, enamorados del cosmos, navegando en consciencia por el transcurrir de los días...

<https://www.abrazosparatualma.com/post/trazos-de-eternidad>



## El vuelo de las águilas

El vuelo de las águilas

Mira la serena belleza que surca el cielo con el movimiento perfecto de un águila majestuosa y empoderada.

Contempla en ella el maravilloso reflejo de tu libertad, de tu fuerza y de tus propias alas.

Atrévete a soltar tus cargas y livianamente levanta el más alto de los vuelos con el impulso de tu alma.

Amplía tu visión desde otras perspectivas, utilizando los ojos de tu corazón con nuevas y creadoras miradas.

Vuela y sé un precioso nexo de unión entre las tierras y los mares, las colinas y los valles... con tu consciencia iluminada.

<https://www.abrazosparatualma.com/post/el-vuelo-de-las-águilas>

## Sol de otoño

Sol de otoño

Contempla la suave calidez de un atardecer de otoño que te acaricia en infinita paz.

Siente los tenues rayos de sol iluminando tu piel y despertando tu alma entera.

Es el momento de conectar con tu serenidad, con tu interior tranquilo y puro.

Es el espacio donde disfrutar la calma que te arrulla con cantos de ternura y amor verdadero.

Dorados colores te acompañan en este tránsito hacia lo nuevo, mientras la luz te muestra el reflejo de lo mágico y lo eterno.

<https://www.abrazosparatualma.com/post/sol-de-otoño>

## Luz de luna

Te ofrezco esta noche mis caricias de luna plateada para acompañar tus sueños y tus bellos deseos.

Te abrazo con la energía infinita del cosmos para llenar de alegría y vitalidad tu ser entero.

Ya no hay oscuridad pues yo ilumino tu cielo y tu vida, con destellos y brillos creando nuevos caminos que te acerquen a la plenitud del Universo.

Tengo estrellas para regalarte, y planetas que siempre te acompañen, llenando de amor tus espacios y todos tus mágicos momentos.

Soy la luz que nace del cielo para hacer que sean felices todos tus emociones y todos tus sentimientos.

<https://www.abrazosparatualma.com/post/luz-de-luna>

## Hermosas lágrimas

*Hermosas lágrimas.*

*Llora, mi niño, llora...*

*Limpia tu alma y tu ser entero con la dulzura y el amor de tus lágrimas  
cada vez que lo sientas.*

*Suelta y libera tus emociones y tus miedos para conseguir la paz y la libertad que anhelas.*

*Deja que el agua pura de tus ojos sane todas las heridas y te devuelva la armonía plena.*

*Confía en tu espíritu que te pide liberar todo aquello que te oprime y te aprieta.*

*Después.. Descansa en la serenidad de tu propio regazo y renace hacia nuevos caminos y experiencias.*

## Instantes

### Instantes

A veces llegan momentos mágicos en los que, súbitamente, sientes la conexión perfecta con tu ser más verdadero.

En ocasiones el tiempo se detiene y te invita a escucharte con atención e infinito cariño.

Son instantes de silencio y calma, cuando todo parece callar esperando que surjan los dulces brillos de tu alma.

Entonces el mundo se detiene y tu consciencia se expande en sintonía con cada suspiro del Universo.

Respiras plácidamente y tu cuerpo descansa de las prisas, para volver a ti en un precioso reencuentro.

<https://www.abrazosparatualma.com/post/instantes>

## Paseo bajo la lluvia

Paseo bajo la lluvia

Esta tarde he sentido pequeños regalos de lluvia en mi rostro, con la pureza de la brisa fresca acariciando y sanando heridas.

Un gris hermoso de nieblas ha cubierto con amor los campos para regar el renacimiento de vida.

Suelos convertidos en espejos donde se reflejan los rostros, las nubes y las hermosas encinas...

Vientos que susurran canciones desde lo alto para reconfortar tu alma y hacer feliz tu día...

Hoy ha regresado la magia de la preciosa luz plateada, inundando las montañas y llenando el mundo de armonía.

Gracias, mi querida lluvia.

<https://www.abrazosparatualma.com/post/paseo-bajo-la-lluvia>

## Hacia ti mismo

Siempre caminas hacia ti mismo

Cada uno de tus pasos te acerca al maravilloso reencuentro con tu interior, con tu ser luminoso y profundo.

Hay tesoros y mágicos regalos que te esperan en tu alma eterna y en tu corazón despierto.

Tú y la infinitud... Unidos y conectados en el perfecto flujo de energías que se entrelazan para construir tu mundo...

Te encontrarás en cada instante de consciencia plena y amorosa, en todos los actos llenos de tu paz y de tu cariño.

Sólo respira y siente la vida que te recorre y que te llena de infinita serenidad, mientras descansas en el hogar de tu espíritu.

<https://www.abrazosparatualma.com/post/siempre-caminas-hacia-ti-mismo>

## Allí donde los árboles

Allí donde los árboles...

Deja que tus pasos te guíen a ese espacio sagrado donde te acoge el inmenso amor de los árboles.

Siente las caricias de las suaves hojas, y las ramas que te abrazan para que te sientas protegido y cuidado.

Reposa tus dolores en el viejo tronco que te arrulla, y te regala el cobijo que tanto has buscado.

Pasea entre amigos de raíces firmes y robustas, que te conectan a lo profundo de la tierra madre.

Contempla la luz sanadora que te envuelve en este lugar de paz infinita y que te ofrece el tesoro de lo mágico y de lo inmutable.

<https://www.abrazosparatualma.com/post/allí-donde-los-árboles>



## Regala y recibe

### Regala y recibe

Participa amorosamente en el perpetuo intercambio de energías que muestran el equilibrio perfecto del Universo.

Fluye con el bello río del dar y del recibir, en conexión con la abundancia infinita que llena cada lugar y que permanece en todos los tiempos.

Sé cómplice en la construcción de un mundo de armonía, mientras repartes semillas de cariño por caminos y senderos.

Crea puentes entre el cielo y la tierra, para que la luz se expanda entre todos los seres del firmamento.

Únete en corazón con cada detalle de amor puro que sientas en este precioso momento.

<https://www.abrazosparatualma.com/post/regala-y-recibe>

## Cooperar

Cooperar

Sabia la madre Tierra que nos regala el precioso ejemplo de la cooperación amorosa entre sus seres...

Mágica simbiosis a través de la vida que fluye con la armonía de la naturaleza bella y amable...

Mares repletos de diversidad entramada, construyendo maravillas entre peces, algas y corales...

Bosques fantásticos donde la luz y la energía se enlazan de mil formas para expandir uniones incondicionales...

Observa la cooperación milagrosa entre tus átomos y células, haciendo que puedas disfrutar de la existencia con todos sus detalles.

<https://www.abrazosparatualma.com/post/cooperar>

## Tu paz

Tu paz me reconforta

Hoy he sentido mi corazón alegre y sereno al contemplar la hermosa paz de tu mirada.

Expandes tu brillo con cada palabra y cada gesto de amor que nace de tu alma limpia y sencilla.

Me cobijas con el tierno y cálido palpitar de tus abrazos y de tus sonsisas.

Acaricias mi ser con tu sabiduría de niña chica y la preciosa madurez que has adquirido en tus amplios caminos.

Siento tu compañía en todos mis pasos y doy gracias a la vida por tu dulce presencia.

<https://www.abrazosparatualma.com/post/tu-paz-me-reconforta>

## Abrigo para tu Alma

Abrigo para tu Alma.

En esta noche larga y fría quiero ofrecerte el cálido tesoro de un infinito abrazo.

Siente como te arropan y te cuidan las estrellas y la mágica luna desde lo alto.

Miles de seres te iluminan con su Luz pura y velarán tus sueños para que te sientas feliz y acompañado.

Duerme con paz en tu rostro, con la mente serena, y siente la dulzura en tu corazón y en tus manos.

No estás solo... Desde aquí yo también me siento a tu lado.

<https://www.abrazosparatualma.com/post/abrigo-para-tu-alma>

## Confianza

Confianza

Contempla como la noche más oscura tiene la plena certeza de que llegará la luz de la mañana.

Ten fe igual que las semillas duermen en paz los inviernos hasta la primavera soñada.

Mira como el ave tiene confianza plena a pesar de los fuertes vientos y siente el poder de sus alas.

Piensa en los sabios árboles que se entregan a la tierra con sus fuertes raíces, en perfecta comunión entre valles y montañas.

Confía en el amor infinito que te guía y te llena, iluminando tus caminos en cada una de tus pisadas.

<https://www.abrazosparatualma.com/post/confianza-1>

## Entre susurros

Entre susurros

El Alma gusta disfrutar de la paz y los silencios, donde todo se muestra suave y sereno.

El corazón late con melodías acompasadas y reparte susurros a tu ser completo.

El cielo transita despacio y sus astros caminan con pasos dulces y tiernos.

Los árboles crecen tranquilos y sus ramas se mecen en armonía con el viento.

La luna se viste discreta y elegante mientras te envía su amor puro desde lo lejos.

<https://www.abrazosparatualma.com/post/entre-susurros>

## Un instante sereno

Un instante sereno

Quietud en tu mirada, mientras caminas despacio y observas la vida en todo su esplendor que a tu lado pasa...

Atención plena en este momento tranquilo donde todo se para y encuentras tu calma...

Sutiles brillos de luz recorren tu pecho y tu espalda, mientras se despierta un infinito amor en tu alma...

Despertar de un corazón que se abre al mundo para expandir destellos y colores, con canciones de gratitud y esperanza...

Nacer ahora a ti mismo, para siempre, en este instante luminoso que te une a la tierra tanto amada...

<https://www.abrazosparatualma.com/post/un-instante-sereno>

## Canciones de luz

Canciones de luz

Hay melodías suaves que surcan los cielos dejando preciosas estelas de concordia y armonía.  
Son acordes acompañados por el viento que recorren en paz cada espacio y cada vida.  
Escucha el amor que se expande desde el corazón iluminado, latiendo todas las noches y días.  
Siente el canto dulce que llega a ti desde lo alto, festejando la existencia con infinita alegría.  
Es una canción eterna que arropa delicadamente, que enamora y que te acaricia.

<https://www.abrazosparatualma.com/post/canciones-de-luz>



## Cosas sencillas

Cosas sencillas

En una gota de agua caben todos los universos.

¿Has observado la perfección de una célula? Millones de partículas y vibraciones que en perfecta armonía forman la red de todos los elementos...

Piensa en los átomos y las moléculas, como preciosos milagros reflejando lo infinito y lo verdadero.

Observa un valle cubierto de sencillas flores o la nieve que, en forma de mágicos cristales, nos conecta con la sabiduría de lo eterno.

¿Has contemplado las estrellas que parecen pequeñas en el firmamento?

Aprendamos con lo sencillo, lo humilde y lo auténtico.

<https://www.abrazosparatualma.com/post/cosas-sencillas>

## Latidos

Latidos

Cada latido es un paso de vida hacia ti, hacia tu hermosa Alma. Todo se acompasa al ritmo del corazón, en una danza infinita de Luz.

Siéntete en tu pecho. Ahí se esconde todo lo que buscas y tantas veces piensas que has perdido. Nada se pierde, querido amigo.

Busca con paciencia y serenidad dentro de ti. Amores, sentimientos, alegrías.... Todo está en el centro de tu Ser, en tu hermoso corazón. Presta atención en cada instante, en cada latir que te conecta con el momento presente.

Lleva tus manos al centro de tu pecho y deja que la energía fluya a través de ti. Te sentirás más fuerte y pleno, y tu Alma te lo agradecerá con todo su Amor.

## Ramas de luz

Ramas de luz

Observa:

Árboles con preciosas ramas donde corre en equilibrio la energía...

Flores y frutos que nacen y se expanden, llenando de luz y color todos los espacios, iluminando y creando en perfecta armonía...

Energía y vitalidad que danza por arterias, alimentando cada partícula...

Hojas que caen mostrando el valor del desapego...

Nidos que abrigan y albergan paz y cobijo...

Lluvias, nieblas y soles que fluyen completamente libres...

Contempla el espejo que entre las ramas refleja tu existencia y tus latidos.

## Elementos

### Elementos

Viento, fuego, agua, tierra... Pura vida. Es el viento que juega entre los árboles, las montañas y los valles, que mueve cada átomo entre la niebla, la nieve y la lluvia... Es el fuego que vivifica y anima con su preciosa energía transmutadora, limpiando y iluminando cada día... purificado, Es el agua que nutre y reanima, transcurriendo en perfectos ciclos por cielos, ríos y mares, alimentando con su luz y energía... Y la amada Tierra protectora, madre y eterna amiga, cobijo de tantos seres con su infinito Amor y dulzura... Siente y mira... Preciosos elementos que componen y alimentan la existencia regalando el equilibrio perfecto a toda la vida...

<https://www.abrazosparatualma.com>

## Volver a uno mismo

Volver a uno mismo.

Mira a tu alrededor y observa la complejidad del mundo que, entre todos, hemos construido.

Después, si te apetece, sal de tu ciudad y busca un camino suave y tranquilo, donde encontrarte con tu silencio y con tu ser más profundo.

Contempla la magia que la naturaleza te regala, con su infinita sabiduría, en cada detalle y en cada color que expande su luz hasta llegar a tu alma y tu corazón.

Por unos instantes, detente a escuchar sin prisas ni ruidos, a sentir la vida que te envuelve y tus propios susurros y latidos. Párate a sentirte...

¿Qué ves? ¿Qué sientes? Todo cambia cuando nos alejamos del torbellino que tantas veces nos sacude y nos hace naufragar, cuando pones freno y te sientas en un lugar lleno de paz.

Hoy, cuando el caos parece adueñarse de nosotros, de nuestras sociedades y estructuras anquilosadas, resulta más necesario que nunca regresar a lo humilde, a lo pequeño y a lo sencillo.

Son tiempos para cambiar, para transitar nuevos espacios y buscar la serenidad y la luz que aparentemente hemos olvidado o perdido.

Es el momento de disfrutar de los abrazos y las caricias, de mirar desde el cariño y la comprensión, de evitar tantos juicios sin sentido.

Llega el tiempo de conmovirse con las puestas de sol y con las luces de los amaneceres, de observar pausadamente como las nubes siguen surcando los cielos, de dar valor a cada flor que encuentres en tu vida.

El mundo te mueve para que cambies tu perspectiva, para que te prestes atención y te cuides, para que abras tus ojos a la dulce mirada del amor.

Quizá un día despiertes de este largo sueño y sientas en tu pecho la llamada de tu Alma, que te envía mensajes para que vuelvas y te enfoques en lo auténtico y lo verdadero, para que prestes atención plena a lo que siempre has sido... Un niño pequeño que sólo busca amor.

Y tal vez éste sea un día perfecto. No esperes más, pues la vida te necesita feliz y pleno, alegre y agradecido.

Emprende hoy mismo el camino de regreso a tu hogar, a tu espacio de quietud y de infinita paz.

Te esperan regalos y mundos más livianos y sutiles, donde habitan los sueños mágicos y donde son cotidianos los milagros que creías imposibles.

Despierta... El amanecer te llama.

Francisco Gallardo Perogil

<https://www.abrazosparatualma.com>

## Un cálido abrazo

... Y nació un cálido abrazo,  
en la unión de dos almas aparentemente dormidas...

... Y desde entonces sólo existió una delicada luz,  
eternamente encendida...

- Francisco Gallardo Perogil

<https://www.abrazosparatualma.com>

## Y recordar...

Y recordar...

Blanco papel..

Recién nacido, como un bebé.

Naces con la pureza del agua limpia de un manantial.

Vas trazando tus rutas y te construyes con tus encuentros hasta llegar al mar.

Cuida tus afluentes y cada espacio que visites para mantener intacta tu claridad.

Disfruta el camino trazando dibujos que pongan color en tu vida y que te inviten a amar.

No olvides tu origen luminoso y sagrado... Sólo se trata de recordar...

<https://www.abrazosparatualma.com/post/y-recordar>

## Una encina

Una encina

Querida amiga, aquí estoy para mostrarte mi infinita gratitud por tu gran fuerza y sabiduría.

Contemplo con asombro tus arrugas centenarias, tu paciencia sin límites y la belleza de tu vida.

Siento tu majestuoso tronco portador de mil energías y cada uno de tus brazos que me acogen y cobijan.

Admiro el poder de tus raíces que te unen a la madre Tierra en perpetua sincronía.

Agradezco tu ejemplo de ser luminoso, tu sencilla presencia y tus latidos de amor entre soles y lluvias.

<https://www.abrazosparatualma.com/post/una-encina>



## Querido pasado

Querido pasado:

Estos son versos de amor y gratitud por todo lo transitado, por todo lo aprendido.

Hemos recorrido juntos sendas sinuosas, campos de mil colores y amplios caminos.

Lecciones y aprendizajes de sol y de sombra, hasta llegar a este punto donde todo es bendecido...

Permanece la aceptación plena y consciente de tantas experiencias y tantos regalos recibidos.

Aquí y ahora te suelto y libero con luz pura, desde mis manos agradecidas hasta el cielo infinito.

<https://www.abrazosparatualma.com/post/querido-pasado>

## Desde mi balcón

Desde mi balcón

Siempre amé asomarme a mi ventana para ver la vida pasear con todos sus colores y matices.  
Precioso es observar a cada ser en sus caminos y sus calles, en sus pasos y en todos sus sentires.

A veces también visto el balcón iluminado de mi alma para contemplar sus espacios infinitos que ayudan a sanar cicatrices.

Me gusta sentarme tranquilo y en paz... Y sólo mirar los días de sol y otros más grises.

Tareas de observador consciente en este bello transitar, donde todos somos maestros y aprendices...

<https://www.abrazosparatualma.com/post/desde-mi-balcón>

## Oasis

### Oasis

No temas, pues en cada desierto encontrarás un oasis que te proporcione energía y sustento.

Incluso en los más áridos caminos hallarás ángeles que te ayuden a recuperar el aliento.

Siempre habrá benditos seres cuando necesites agua y amor para llegar hasta tus sueños.

La tierra y el cielo te harán más fuerte y más grande cuando te sientas pequeño.

Sigue con fe y constancia tus pasos... Tendrás contigo multitud de amigos y compañeros.

<https://www.abrazosparatualma.com/post/oasis>

## Hadas

Hadas

Sólo sentirás su presencia  
desde la pura mirada del espíritu en calma,  
desde la percepción iluminada y serena.  
Suelen habitar lugares de paz  
donde sentirse libres,  
manifestando su luz creadora de milagros  
y mágicas esencias.  
Gustan de los paseos nocturnos,  
juegan alegremente entre los árboles  
y cuidan de las flores con suma delicadeza.  
Cantan melodías de agradecimiento  
a la luna y los planetas,  
y duermen sobre las hojas soñando con las estrellas.  
Tal vez algún atardecer notes un suave murmullo,  
como una caricia del viento que te trae sus mensajes...  
Mis queridas hadas bellas...

Francisco Gallardo Perogil. Escritor y poeta.

<https://franciscogallardoperogil.com>

<https://youtube.com/@franciscogallardoperogil>

## Nuevos vientos

Sal hoy a la vida y disfruta la llegada de nuevas alegrías, de mejores tiempos.

Pasea con otro brío y descubre el amanecer que te muestra la existencia en este renacimiento.

Descubre novedosas sendas de colores incandescentes, la majestuosa obra de arte que está surgiendo.

Eres brillante protagonista en el fluir incansable de dorados y mágicos vientos.

Alza tus manos para tocar y abrazar la dulce sinfonía que desciende desde los cielos.

Francisco Gallardo Perogil

## Carta a tu alma

Carta a tu Alma

Te escribo desde esta estrella lejana  
en la que tantas veces paseamos.  
Aún recuerdo el palpitar de tu vida  
y la suave caricia de tus manos.  
Añoro tus miradas de luz  
y tu sonrisa de niña feliz  
que me hacía sentir acompañado.  
Nuestro camino sigue brillando intensamente  
esperando que vuelvan nuestros pasos.  
Hoy, igual que cada día,  
me uno a tu alma bella  
que siempre resplandece a mi lado.  
Francisco Gallardo Perogil.  
Abre tus alas. Fragmento.

## Inspiración

### Inspiración

La inspiración es la conexión directa con tu ser más puro, con tu preciada luz interna.

Atrévete a enlazar con tu creatividad, con el hacer más armonioso que te conduce a tu esencia.

Ilumina tu vida con los brillos del sol que habita en tu cuerpo y expándete como las flores al abrirse mostrando tu hermosa presencia.

Tu intuición es la guía perfecta hacia lo mágico y lo eterno, que te lleva de la mano en el camino de tus creaciones y alimenta el Amor en cada una de tus experiencias.

Impulsa tus tareas de vida con la ayuda del silencio que en el fondo de tu corazón te acompaña, y busca en la quietud de tu ser la fuente infinita de la manifestación eterna.

Querido amigo, tú eres el artífice de la propia existencia.

Francisco Gallardo Perogil.

Luces del Amanecer.

<https://franciscogallardoperogil.com>