

CAMINAR

Poemari compartit

Marta Teixidó Ribas

Caminar
Amb qui?
Per on?
Com?

caminant
sola
per la sorra
descalça

CAMINAR

és una selecció que he fet de la sèrie de poemes que vaig escriure entre el 17 de juny de 2019 i el 22 de gener de 2020.

AMB QUI?

amb les paraules del diàleg amb algunes de les persones que formen part de la meua vida.

PER ON?

pel camí del temps, pel camí que que em porta a la platja per banyar-me al mar cada matí.

COM?

Observant el pas del temps incrustat a les fulles caigudes al terra.



MI CUERPO. ¿MIO?

Mi cuerpo, como sombras deshilachadas,
son intensos refugios de horas perdidas.

Mi cuerpo. Mi cuerpo. Mi alma.
Me acoge. Me da.

Mi cuerpo. Sin caricias ha brotado.
Con cariño ha vivido.

Hoy estoy, hoy lo veo, hoy me da.
Un aviso sin montañas, me ha llamado.
Cuerpo ¡Te veo!

Me despierto esperando.
Me despierto buscando.
Quieto lo dejo. El cuerpo salta. Llama.

Mi cuerpo. Me dice. Me sabe.
Palpando se va al rincón,
dando tumbos sin algodón.
Lo escucho. Lo entiendo.

MTR

Y más allá
Las voces de mi historia
me acompañan.

Las voces
de las que no la tuvieron,
los gritos que ahogaron
en sus vientres fértiles
de llanto y risa.

Yo soy ellas,
ellas son en mí.
Y más allá trasciendo el tiempo
me deshago en palabras
y goteo lentamente pensamientos.

María José



LOS RE-CONOZCO

¿Entiendo mi cuerpo?

Me entretengo. Iré por partes.

Mis pechos nacen, conocen.

¿Los reconozco? ¿Los re-conozco?

Bajo las cuevas de telas casuales, dejan
de buscar rojos y azules.

Mis pechos saben, detienen. Ellos me
reclaman.

Roturas externas me hacen llorar.

Heridas profundas dejan de supurar.

Mis pechos me tienen, quieren, me hacen
dudar.

De ellos aprendo su conexión, de ellos sé
que quiero silbar.

Miradas de reojo, esas, son las que
entierro en el espejo ¡Ellas son!

Me detengo, las mimo, les daré, serán:
cobijo de mis lagunas, pechos de todas
las horas. Con ansia dormida te escucho,
te quiero conocer, mi cuerpo.

MTR

El meu cos sempre ha estat el territori on els altres podien buscar-hi el que els hi faltava. De petita, els i les grans del meu voltant, bolcaven la seva necessitat d'estimar en mi però no em veien. Jo era el mitjà a través del qual ells/elles sentien que estimaven però hi havia alguna cosa que em desposeia de ser jo. Autocensura, perquè m'estimessin havia de ser com volien.

D'adolescent, hi va haver qui, fins i tot, va creure que em podia posseir. S'equivocava. De gran, el meu cos ha trigat molts anys en poder-se relaxar en relació amb l'altre. Si sóc com sóc, m'estimaran? Hi ha hagut qui no m'ha estimat tal com sóc. Per sort, aquesta gent ja està molt lluny de mi. Ara sóc jo que m'estimo com soc.

Els que m'envolten m'estimen d'una manera de la qual em puc relaxar. I amb tu, perquè no ens relaxem? Quan pugui ser, serà.

Varinia



DESDE EL CENTRO

Mi vientre no quiere dejar de acunar.
Mi vientre mantiene el líquido
que os vio irradiar.
Agrupa, retiene ¿va a explotar?

Mi vientre me enseña, me arropa.
Mi vientre os alimentó, os dio.
Aguanta, contrae, me une al centro.
Redondo, con ganas de vaciar,
mi vientre no se sabe deslizar.
Me relleno con ganas de volar y
dando forma a mi ternura se irá.

Mi vientre me mantiene,
con él puedo entender.
Mi vientre no os tiene,
supo y sabe dejaros pasar.
Blando y dulce, tierno y claro,
mi vientre va rodando ¡Claro!

MTR

Òvul, rodó
Ventre, rodó
Punt, rodó
Boleta de sorra, rodona
Canica, rodona
Bombolles al sol, rodones
Anelles d'aigua, rodones
LLuna, rodona
Amistat, rodona
Poma, rodona
Rellotges (temps), rodons
(Llum) de fars, rodons
Ventres i pits, pits i ventres,
rodons
Boca (somriure), rodona
Petons (robats i desitjats), rodons
Amor, rodó
Sol, planetes, galàxia...univers,
big bang...centre/ventre de tots els
àtoms...rodons i rodones

El ventre com el centre d'on totes
sortim i totes hi tornem, en
qualsevol moment?

Sònia



ME DESPIDO

Mi cuerpo se aparta.
No quiero gritar.
La compañía me cubre
como un manto de azafrán.

Mi cuerpo no distingue mi soledad.

Mi cuerpo me aparta.
Me hace llorar.
Deseos carnosos se duermen
para volver atrás.

¡Llama y grita!, pequeña grieta.

¿Qué no quiero saborear?
¿qué no quiero recordar?

MTR

Sento que estic sola.

Que estar amb companyia és una
mera il.lusió, un mer miratge.

Per tant, per molt que cridi,
ningú em pot salvar, ningú em pot
salvar de la meva pròpia vida,
del meu patiment.

I quin és exactament el meu
patiment? Tampoc ho sé.

Potser la nostàlgia d'un temps
passat?

Potser el dolor de la solitud?

Potser el desig de la talitat.

Sunta



GRITAR SIN MORDER

Palabras vacías en mi exterior
con largos sonidos sin letras ni voz.

Me alejo de mi presente,
me despojo de la piel amarga
que en mi boca se desplaza.

¿Qué me interesa de este discurso?
¿La esencia? ¿la razón? ¿La repetición?

La espera impregna las horas
¡de dudas!, ¡de cargas eternas! Internas.

El presente me busca, (no) lo quiero morder.
Deseo integrarme, me irrita mirar.

Ojos dormidos, anclados en el mar
escuchan atentos en el no dar.

Las sonrisitas de descontento
me conectan con verdades oscuras,
las que no se ven, las que se van.

MTR

Desperately crying for help,
that nobody can give you, the
only soul you have, the friendly
company you walk with.

Let it flow, let it go, time
goes by and everything settles
down. Don't force anything! Look
deep into your body, your help is
there, waiting for You, waiting
for Me.

Teresa



SEMBRAR

Las horas detienen mi garganta,
sin nubes, seca, quieta.

Me confunde el separar, andar
el no saber ir,
el despertar sin matiz.

Me asusta el imaginar,
el volver a crear, a no limpiar.

¿Qué camino buscar?
¿Qué encontrar?

Un espacio de tierra amarga
arrastra el olor a siembra larga.

MTR

RENACER

Las horas transcurren dulcemente,
sigilosamente,
impregnando todo tu ser
reclamando ser inmortalizadas
por el amor per sé
y ser recordadas en el fondo de tu alma
como si de una siembra se tratara,
dolorosa, en las entrañas.
Marta, renace como una flor.

Cristina



SIN PARAR TE DEFINO

Sentada en rocas de tiempos ajenos
huelo a sal de planta seca.

Dormida, muerta.

Con ritmo sigo su espera
para entrar en el mar. Sin dañar.

El frío duerme en los pies mojados,
no me invita, me entumece.

Sin luz en mis ojos te defino
como un caer sin nidos, sin torpezas,
como la espuma de la realidad.

¿De dónde viene tu deslizar?

Sigo en la roca distante
te veo, te oigo, te siento,
de lejos siento tu humedad.

Infinita laguna sin techo
me llamas con tu despertar.

MTR

Lucha contracorriente,
sin rumbo,
queriendo ser el mar para
poder dejarme llevar,
revivir,
sentir esa esencia del mar,
esa brisa del mar,
sentirme aquí y ahora.

Carmen



EL TIEMPO ME MIRA

Limpio el cuerpo de rincones traviesos,
lo limpio con aires venosos. ¿Sí?

De suaves y tiernas mareas me
atravieso.

Sano la nieve ennegrecida del tiempo.

¿Y? ¿Veó la sangre del torso?

¡Mi sangre! ¿La que me alimenta?

¿Veó la sonrisa de mi alma?

¿Veó el recorrido de mis lazos?

Aún, sentada en la roca, me aplasto:

sin ser vista

sin querer verme

sin ser.

Me domina, la eterna mirada perdida
me hace saber que me perderá.

De pie, con trances renovados
me escurro hacia otro lugar.

No soy yo, es mi mente.

MTR

Recorro l'espai que has omplert.

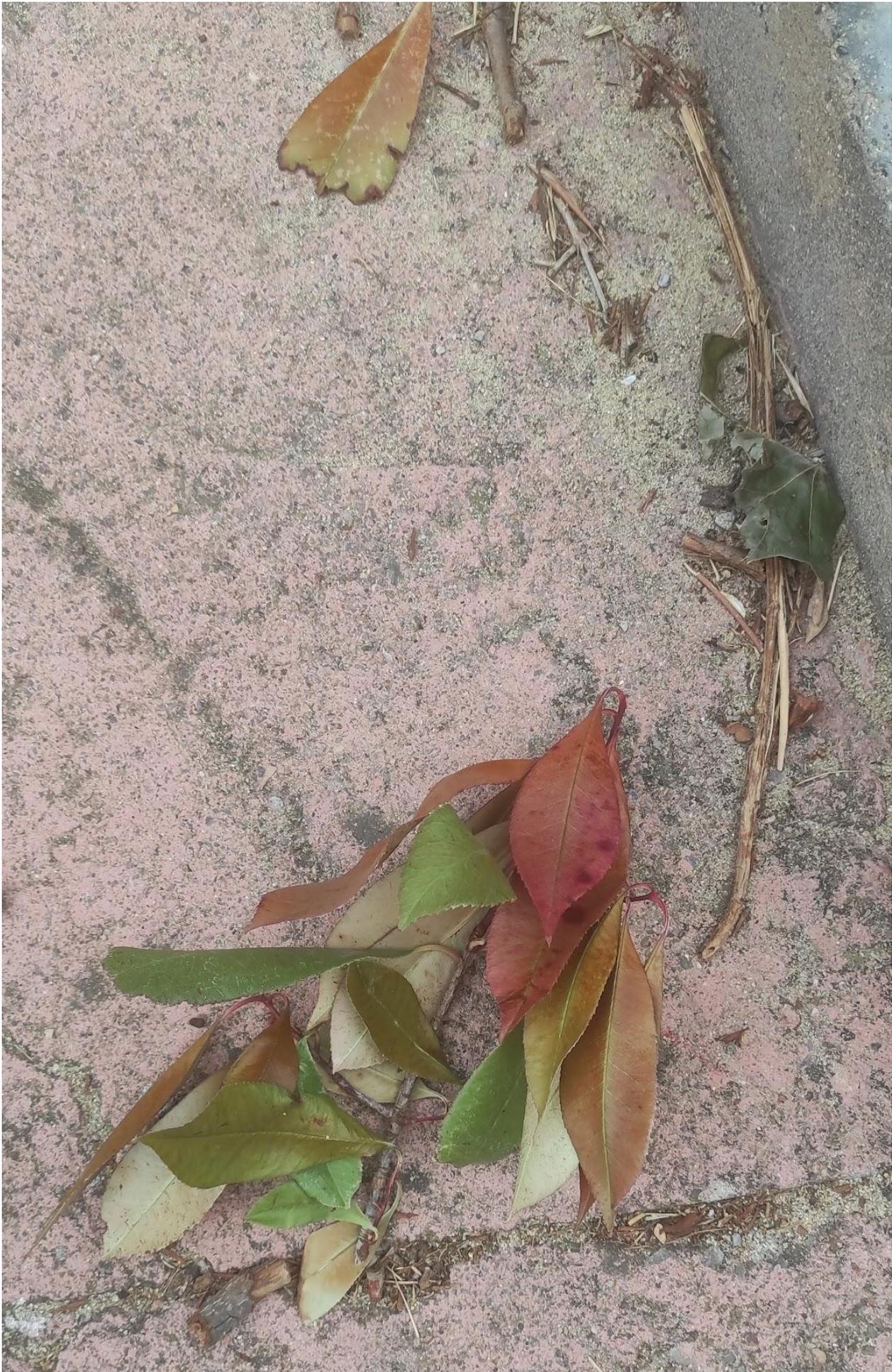
Ple d'energia, de pors, de
cansament, d'alegria, de força,
d'incertesa, d'amor.

És quan m'aturo que tot es remou.
Barreja de sensacions, mig cos i mig
ment. Molta ment, massa pes.

Sóc transparent quan tu apareixes.
Sóc tota tu perquè tu vas ser part
del meu jo.

Ho sóc i ho seré

Mireia



CON CLARIDAD

Calor suave y difuso,
hojas verdes que crujen,
silencios controlados,
¡es lo que hay!

Lleno mi cuerpo de ternuras
de temblores sin final,
de tiempos concretos,
de su inercia familiar.

Me conmueve recordarla
delante un plato banal.

¿Era ella mi cumbre?
¿Era ella el dedal?

Con el alimento me respondo:
tres mujeres me abrazan
para sanar mi mal.
Con ellas me adelanto,
con ellas siento mi andar.
Con claridad las oigo llegar.

MTR

La teva veu em recorda
les seves mirades.

Teniam els cors units,
encara ara som tota una.

Juanita
Conxita
Anita



EN CAÑIZARES

En cañizares me tumbo de espaldas,
releo mi último mapa, se que
vuelves.

Soñando en el mundo real
rompo los cristales, los derrito,
tú ganas.

Una burla del destino, me canta,
me teje.

MTR

Camino mi primavera,
bella, clara, soy feliz. De pronto,
un muro infranqueable me detiene,
entre tinieblas soy una caña frágil,
movida por el viento sin rumbo fijo.

No sé caminar.

Dos flores bellas, el muro ya no
está. Camino y camino con mis bellas
flores, son la fuerza de mi caminar.

El muro ya no está.

Antonia



MORDER LA CONSIGNA

El dudar se clava en mi nuca,
en mi sombra no la deajo actuar.
Me inclino, me duermo.

La duda llena mi espacio,
¿la tendré que abandonar?
Con la brisa de un sol dormido,
veo mi cuna doblar.

Mi llanto, tenue sollozar, se
retiene, ¡me tiene!

Con detalles precisos quiero moverme
para dar nombre a mi nuevo ser,
para saber donde ver.
Con plumaje de arbustos tiernos
se esconde mi otro querer.

La duda sigue presente,
¿mi cuerpo se sabrá defender?
No consigo soldar mi frente
ni pisar sin rozar tu muerte.

MTR

Quin privilegi llegir els teus poemes.

Sobretot aquests on et despulles completament, deixant al descobert les teves pors..., expressant-te d'una manera que fas que siguin també les nostres pors i tot i així ho fas amb una dolçor que acabo confonent el negre amb el blanc. Quan he acabat de llegir el teu poema m'ha vingut una paraula al cap: dubte. I tot seguit ho he relacionat amb un signe de puntuació: l'interrogant.

Al final he arribat a la següent conclusió: un interrogant per sí sol, no té cap sentit. Necessita sempre acompanyar una paraula o una oració, que a la vegada etiqueta o representa tot el que et puguis imaginar, com una emoció o un sentiment.

Marta tu ets aquesta paraula o aquesta oració, tu ets l'emoció o el sentiment. El dubte i la por només és l'interrogant que t'acompanya. Aïlla'l perquè no tingui sentit. I al final només siguis tu: forta, valenta, tendre...

Carol



YA SIN TEMBLAR

Con descanso mis nubes se doblan,
deslizando mi piel ya sin temblar.

Ahora, de verdad a verdad, os digo:
vuestro canto me impregna,
de sabores con dulces colores,
de azules con llantos resueltos,
de mantos con tiernos encuentros.

Mi vida, la vuestra, la mía.
¡Os pido reinventar!

Los deseos se llenan de intensidad,
son momentos para descifrar,
para acunar sin necesidad.

Vuestra vida, mi vida, la mía.
¡Estoy aquí, a mi lado!

Con descanso mis nubes os guardan,
deslizando vuestra piel de olas bravas.
Desde mi cuerpo os veo,
desde el centro nos vemos.

MTR

TEMBLANDO

Con energía mis nubes se abren,
rozando mi piel temblando,
para que el azulado siga armando

Y os grito,
vuestra fuerza me abraza,
de sabor umami los días,
de llantos poderosos la vida,
de blancos encuentros la
historia.

La tuya, la suya y mi vida.
¡Libre y querida es!

Mi intensidad se llena de deseos,
de aquellos que quieren ser sus
paseos,
rozando vuestra piel de dulce
miel.

Desde mi corazón os amo,
con su placa os enlamo,
desde el centro nos abrazamos.

Júlia



SON LAS PRIMERAS EN HABLAR

Con sentido se desvanecen,
desde la voluntad me reconocen.

¡Ellas, muestran su capacidad!

Ya me dejo llevar por la laguna
desapegando paredes con luz negra,
buscándolas en los fondos más oscuros.

Ya me dejo llevar por la tormenta
para saborear el fantasma,
del nuevo empezar.

¡No me confundas, alma perdida!

Soy la brisa sin densidad.
Soy la calma sin buscar.
Soy la forma sin crear.
Soy la luz antes de amueblar.

¡Me despierto sin vacilar!

MTR

Y más allá.
Las voces de mi historia
me acompañan.
Las voces
de las que no tuvieron,
los gritos que ahogaron
en sus vientres fértiles
de llanto y risa.
Yo soy ellas
ellas son en mí.
Y más allá trasciendo el tiempo
me deshago en palabras
y goteo lentamente, pensamientos.

Núria



AUSENCIA PRESENTE

Sombras capaces de retomar
son las que dibujan mi silueta en el
mar,
horas descalzas en mi ventanal
saben confiar en un nuevo clan.

Tiempo de espera se terminó ya,
confío, desafío, detengo,
cada porción descifrará.

Desde las ausencias toda yo seré,
toda yo seré sin ausencias.
Con postura de danza

respiro, profundo.

La presencia de nuevos reflejos
juegan a darme deliciosos silencios,
trenzando secuencias rotas,
escondiendo caricias dadas,
abriendo las puertas de acero.

Mi alma se calma.

MTR

La meva ànima es calma,
i s'enarbola.

Com puc alhora amagar
i també obrir?

La meva ànima es calma,
la meva ànima sap.

És així doncs aquest cos,
tantes vegades mostrat, però
sobretot trencat, maltractat i
tancat, qui s'enarbola com el
mar?

Carme



Y ME BUSCAS

Entras en tu sombra,
te fundes en ella.
Crees que eres tú, que tu cuerpo
crea la forma indecisa,
que la luz transforma el tiempo,
que te calan en la piel
delirios del pasado.

Crees que tu sombra
queda al descubierto.
Esos instantes,
dejan de ser propios
cuando sabes que arrastras
paisajes caducados.

¡Y te das cuenta!

Cuando te unes con tu sombra,
lo sabes
mantienes los silencios oscuros
buscas luces diurnas
ordenas tu memoria.

¡Lo sabes!
y despiertas soñando el día.
Te resguardas de los verdes trasteros.

Miras tu cuerpo y te ves.

MTR

Es un texto luminoso, seguramente financiado por Endesa o quizás por un crowdfunding de seres de luz (que muy bien no sé quiénes son pero tengo conocidos que aseguran su existencia). La luz es importante, sobre todo cuando estás leyendo Los hermanos Karamazov en papel biblia con un cuerpo 8.

¿Y las sombras? ¡Ah las sombras! ¿Qué sería de nuestras vidas sin nuestras sombras? Yo cuando tengo una duda existencial o quiero saber qué número acabará la lotería se lo consulto a mi sombra (hay gente que lo hace con su almohada pero sinceramente creo que es una pérdida de tiempo).

Es cierto que mi sombra no acierta mucho o es que quizás mi hipoacusia impide apreciar su sutil voz. Pero lo cierto es que siempre está ahí.

A tu lado, sin despegarse. Eso es constancia y no la de un perro que encima has de alimentar y recoger sus heces.

¡Por dios!

Y te haces mayor y tienes más sombras,
por ejemplo cuando era pequeño teníamos
una lámpara en el comedor y solo tenía
una sombra.

Ahora en mi comedor tengo una lámpara
alargada con seis leds y me producen seis
sombras.

¿Puede aumentar los problemas de
personalidad por tener más sombras? ¿Las
sombras led son de igual calidad de las
que eran con bombillas incandescentes?

Tantas preguntas y una vida tan corta
para resolverlas. Pero creo que me estoy
saliendo del tema.

Tienes razón en tus últimos poemas: Lo
sé, despierto soñando el día en que nos
veremos (recordando que he de subir al
trastero con lejía y sacar el verdín, que
luego uno pilla alergias y no sabe el
porqué.

Hilario



ESPERO INQUIETA

Con cortinas de hojas verdes
se despeja mi mente.

El aire descalzo me refleja
absorbe mis piernas
detiene las horas,
llena de pausa mi calma infinita.
Quieta, sentada. Cierro los ojos.

Susurros de truenos
inventan la escena,
movimientos sutiles
inquietan la espera.

Son las llamas de un espacio querido
las que buscan mi recorrido.
¡Lo deseo! ¡Lo tengo!

Con cortinas de hojas caídas
se despeja mi mente.
El tiempo desmonta reflejos perdidos
buscando pasos atrevidos.

MTR

Solsticio de un oscuro verano

Con cautela expreso
Aquello que anhelo
Puesto fuente de deseo
Consume todo tipo de apego

Observó al ausente
Indagar negligente
Consumiendo persistente
Apices del presente

Proclamo pues discrepar
Tratando de pronunciar
Promesas sin terminar
Juramentos por derrocar

Yo naciente, emergente
Con calor resplandeciente
Me vuelvo consciente
Al fluir con mi mente

Xavi



SIN VER EL FONDO

Humos de dientes cortados
con rapidez se van despejando.
El centro quieto me espera
mirando con ondas mis dedos.
Las formas difusas son la calma.

Las brisas entran despacio,
desde sonidos chocantes de olas
hasta las nubes desplazadas,
brillan.

Quieta, marca el camino, ¡el mio!
Me indica, me espera, me siento.

Se esconde y la veo, la intuyo.

¡Está!

¿Soy gota que salta?
¿Soy remolino acuático?
¿Soy vaho sutil?
¿Soy la quieta luz?
¿Soy el olor a nube?
¿Soy el sonido cifrado?

¡Soy!

MTR

Se asoma al abismo insondable
del mar infinito
y reclama la materia y la forma
para vivir en paz.

Rodeada de silencios
ensordecedores
reivindica su yo poética,
su yo creadora,
su yo de luces que chocan
en el agua, en las nubes,
en la arena y las espumas
de la playa en movimiento.

Mientras contempla
la quietud
la oprime
la somete

Pablo



LA CIMA

Con luces cierro los ojos,
busco la cima
espero la caída.

Me lleno de voces, ¡releo!

Con cuentos pequeños
se abre la herida.

Con historias cargadas
encuentro la vida.

MTR

Instants

I per què pujar?
I per què el cim?
I si no és el cim?

Colors, olors, aire net, vent,
temporal, brisa d'estiu, fulles,
horabaixa, lluna plena, estels i
estels, aire gelat, rosada blanca,
mar de fons...

La natura sempre té un bressol
pel teu moment.

Troba'l i deixa't portar, fins que
tinguis ganes de remar.

Sergi



BLANCOS TEMORES

Son blancos temores
los que se graban en la piel,
con señales sutiles, advierten
con desgarros profundos, blanquean.

Es la calma que perdura en mi frente
la que me absorbe lo ausente,
la que vivirá eternamente.

Son memorias del presente
que viven sin descanso
que gritan pasando despacio.

Blandos hilos de negro profundo
se sostienen de mi fuerza nocturna,
crean compases constantes calientes,
resistentes.
llenando el espacio,
consciente.

MTR

TRISTEZA GRIS

Es impecable y le da igual todo. La tristeza es humo denso en la cabeza y un pozo sin fondo en el estómago. Es un vacío en el pecho, crepitante y que a veces burbujea.

La tristeza es una melodía seductora que a veces suena sola, sin ritmo ni compás.

A veces se disfraza, escondida en las ramas. A veces se desliza por mi cuerpo como agua fría y a veces trepa como una enredadera por mis brazos.

A veces me abraza y por fin suspiro. La tristeza son hilos plateados en mis ojos y lágrimas de plata rodando por mis mejillas.

A veces no llegan a caer. Es silencio, gritos acurrucados en mi garganta. Desgasta hasta los mejores tesoros. Resquebraja la calma de mi mirada, convirtiéndola en una oscura tormenta.

Y me pregunto, ¿cuánto va a durar esta
tristeza? A veces llora. Busco maneras de
alegrarla, pero se endereza. Acaricia mis
cicatrices que cuentan historias a quien
sabe leerlas.

Y me pregunto, ¿cuántas vueltas tengo
que dar?, perdida en laberintos blancos y
afilados. Honestos pero retorcidos, que
siempre terminan llevándome de vuelta a
esta dulce cuerda floja que me sostiene.

*Entre parets blanques i llises,
escolto la meva respiració gris i
densa s'entortolliga amb la calma dels
meus ulls suau i espessa com la
mel, fuiig de la meva ment. Jo m'enredo
entre lletres i punxades d'emocions.*

Leira



ME LLAMO ASÍ

Sinuosas piedras se esconden
sin ser vistas me responden.

En la negrura brilla la luz caliente
y con soplos perezosos, me demandan
mimos, olores, detalles.

De años perdidos en la memoria
fueron almas de cercos tangibles,
eran el encuentro de bailes
eran de la tierra,
de las heridas
de mis días.

Soy alma encontrada
en el tiempo vivido.
Soy alma encontrada
en mi profunda inquietud.

Me veo, me llamo así.

MTR

Quan he llegit el poema m'he
fet la pregunta, sino conegués
l'autora i no tinguis un
lligam d'afecte prou
important, les paraules
escrites en provocarien la
mateixa reflexió i els
mateixos sentiments?

Reconeixes en els records
passats, sé conscient de la
teca motxilla vital, encarar
amb empenta, amb el cor obert
el camí desconegut que es té
per endavant, es viure
plenament, és serenor.
L'acceptació dels sentiments
passats com un jo indestriable
es projecta cap a un present
en calma, però viu.

"Trobar-se en lo més íntim"

Rosa



COMO UN ESPEJO

De aire fresco me lleno
sin mover el corazón
de tumbos delgados permanezco
sin doblar el portón.

Me renuevo sin mucho esfuerzo
oliendo a naves sin botar,
buscando donde soltar.

Veó el camino que sigo,
veo dónde quiero llegar
no es un sitio del destino
es la traza que no vuelve atrás.

MTR

Ets la persona amb qui em vaig creuar
travessant l'Atlàntic i més enllà.
Amb els temps l'amistat ens ha unit
amb la filosofia de la vida i la
passió per l'art, tant d'aquell
representatiu com el de viure.

Ets la persona amb qui em vaig creuar
i que mai més he deixat de cultivar.
Érem joves, i el que podia ser efímer
quasi trenta anys ha durat.

El temps que duri sempre ens tindrem
al costat

Víctor



¿IR - VENIR?

Me libero, ando, salgo de aquí.

Son sus brazos que se funden
en el blanco del matiz.
Es el cambio que me absorbe
y me hace venir.

En rincones perdidos, el azar
¿Se detiene para martillear?
¿Se sabe conformar?

Me busco para derrotar
me busco para avanzar.

Los cálidos encuentros me inspiran
sin lazos, a buscarte.
en el instante, a rozarte.

Es en el centro de un lago tierno
que te detecto.

Me libero, me deslizo, entro.

MTR

Fer un cop de cap.

Fer un cop d'ull, per a ella...

per a tu

fer una abraçada

fer un cop de puny.

Només pots...fugir.

Podríem haver-ho fet d'una

altra manera

quin contrast, què valenta.

Estàs fins els... Pensava que

eres l'única persona que li

passava això.

Fer un cop de cap.

Buscar un oasi.

Pilar F.



DE LEJOS ME ACERCO

De lejos mira la inquietud del despido,
se presenta

¡fuerte!

con caricias de tela

con verdades a medida

¡severa!

De lejos miro el esfuerzo desgranado,
la voluntad abandonada,
la sombra engendrada.

De lejos busco encuentros vividos,
para deshacer lo no querido,
con verdades y tesoros.

De lejos descubro lo que tengo dentro,
me deshago de torpezas con calma,
siembro una nueva lanza.

De lejos me acerco al secreto
me despido del momento.

MTR

Com amb una duresa cap a tu,
com una intenció d'arreglar
o repassar mirant enrere.

Amb certa inquietud que
et provoca mirar al passat.

I amb certa tristesa també.

Sílvia



CONOZCO LAS TRAZAS DEL CAMINO

Me despierto con dones de tormenta.

Es el momento de doblar la esencia
de trenzar la inocencia
de vivir la presencia.

Me despierto en sombras dormidas.

Es el momento de descargar
de soñar
de dejar marchar.

Me despierto vacía.

Es la carga que se va
es el sueño que descifra
es mi cuerpo que modifica.

Es la luz que entra sin nombrar.
Es la complejidad que deja de sonar.

MTR

Pensar en los demás.
Que bello es pensar en los demás.
Con una sonrisa leve,
con pensamiento amoroso.

Cuanta belleza hay
en cada uno de nosotros,
solo hay que mirar un poco más allá,
y la encuentro.

Y si me es difícil,
pienso en la infancia
y siempre la encuentro entonces,
y pienso,
cuando y donde perdió su belleza.
Pienso a menudo en los demás.

Pienso a menudo en la belleza
que hay en ti, en todos, en mi...

Ramon



DIRECCIONES

Me acompaña el disfraz eterno.
¿Lo despejo con cristales negros?

Miradas dobles y susurros internos
dan sentido a la destrucción
dan motivo a la desaparición.

No me separo del lance,
me impregno del cauce
me descargo en el cruce.

En el cielo de la esfera paciente
me instalo, me expando, rasgo.

En el hueco del tiempo consciente
me detengo, me limito, vuelco.

Con miradas desplazadas, las mías.
¡Miro, sigo, repaso!

MTR

I wish I could be naked
most of the time...
I wish...I dared.. right now
I wish...one day...
I will...

Marta B.



¡SIGO AQUÍ! ¿SIGO ALLÍ?

Con oídos que cierran silencios
sigo aquí.

Con pieles que resguardan esencias
sigo aquí.

Sin hambre, con cruces invertidos
sigo aquí.

Me conozco y voy a seguir
aquí, allí, paseando sin morir.

Sin ruidos que abren despacio
los tonos sin sufrir,
me instalo, aquí.

Sin las capas
sin la anchura
miro, me veo, estoy aquí.

MTR

Ens vas convidar un dia
d'estiu. De seguida vaig
copsar la cromàtica dels
colors del mar en els teus
ulls quan m'observaren.

Dona d'aigua, un xic
llunyana.

Dinar envoltades pel nostre
jovent dins d'un guirigall
entranyable. Tan iguals,
ben diferents...

Més endavant, en
l'abraçada, vaig saber que
m'acceptaves.

Dona valenta, punt de
trobada.

Pilar V.



UN CHORRO DE LUZ

Son las sombras que me hablan
son ellas las que transforman
son ellas las que duermen
son ellas la que absorben
 abrasan
 saben
 ¡llaman!

Soy yo quien las construye
soy yo quien las desborda
soy yo quien las renueva
 esconde
 pierde.

Las sombras impiden la pérdida
del mapa con sabores agrios
del trazo lento sin energía
de la mirada mordida.

Las sombras me inspiran
son ellas las que me curan.

MTR

Solo en la oscuridad una es capaz de
ver con claridad.
Afortunada eres que sin mucho temor
observas tus sombras más oscuras,
reflejo del rayo de la vida que
cobra sentido cuando abrazas estas
sombras que se desvanecen al
sentirse amadas, para dar lugar a la
luz de tu alma, con la tranquilidad
de saber que estás avanzando hacia
la plenitud del sentido de la vida.

Fina



UNA PAUSA PERDIDA

Una pausa inunda mi necesidad.

Espacios de ternura descansan
doblan mi eternidad,
caldean la fuerza de la bondad.

La lentitud del saber
mostrará mi verdad
me sabrá zarandear
me podré desdoblar.

Mis brazos recorren el espacio
vacío,
la negrura son tintes nocturnos
que descubren mi alma querida.

Palabras perdidas cubren sin halo
la seguridad de lo vertido,
deseo seguir, creer, dar,

seguirme, creerme, darme.

MTR

Prince!! Alma bonita, guapo como
un etíope (el es nigeriano)
sabio...siempre te recordaré como una
biblioteca, sabio, y gracioso...muy
gracioso...

Recuerdo esta historia, vivíamos en
la Sierra madrileña y bajamos a Madrid a
oír música Africana, cuando salimos era
pleno enero, hacía frío y el coche se
había estropeado, y pensé, qué buena
oportunidad para presentarte a mis
padres y desayunar churros!!!! (típico
en Madrid). Fuimos a casa y ahí estaba
mi perrito, querido por los dos y por
todos y te dije: voy a sacarlo un poco
(estaba amaneciendo) y cuando vuelva
tocaré en la puerta: pan pan para pan
pan paran!!!

Cuando llegué estabas en un coche de
Policía porque mi madre al oirme llamó
igual: y al ver un negro en calzoncillos
llamaron diciendo que había un chorizo
en casa...

Cuando llegué al portal con el
perrito y vi a mi padre!!! no me pude
creer lo contentos de ir a invitarles a
churros, luego le dije a mi padre: no te

voy a hablar en la vida, y me fuí a la
comisaría, donde dije: pero qué
chorizo??? si es mi pareja, que... en fin,
todo salió bien!!

No hablé con mi padre en unos meses
hasta que vino a buscarnos, para que por
favor fuéramos a la boda de mi hermana.
Y acabaron muy amigos!!

Sole



UN TRIS

¿Por qué esconder lo evidente?

Porque no es patente, real, ni turgente.

Aislada del destino me siento cuando miradas de pena mordida revientan sin parar. ¡Duele!

¿Por qué aislar la existencia?

Perque es desnuda, palpable, vital.

Arropada por lo lejano me escucho, dando tumbos sin tolerar derroto las orillas del lugar.

¿Por qué detener el tiempo?

Porque brilla, empuja, suelta, arrastra sin conservar.

MTR

Lo evidente, sólo se puede
esconder a ojos de quien no
quiere ver, lo real, los que
sentimos y miramos siempre un
poco más allá siempre o casi
siempre vemos o sentimos lo que
no se quiere mostrar.

Mi casa creo, que para ti se
convirtió en un lugar tranquilo..
No deja de ser un lugar en el que
siempre hay ruido, movimientos,
pero volvemos a lo mismo, los
que, Vemos, lo hacemos en
cualquier momento y situación.

Contigo hubo un "clip" que
perdura y espero que así sea por
mucho tiempo y para lo que
necesites, ahí seguiremos.. En la
existencia.

Por último... Que el tiempo nos
deje ser y estar. Mientras se
pueda.

Paco



ME ENTREGUÉ

Renuncié, me aparté.
Me entregué al despido del corazón,
reservé silencios de lluvia perpetua,
aderezé intrusas voces serenas.
Me despedí con distancia fingida,
me largé sin expulsar la pena,

y ahora...

su ausencia descubre este engaño,
su vacío describe mi apariencia.
¡Renuncio, me aparto!

y ahora sé.

Me desgarré y delimito costuras.
Me dilaté y fijo perfiles.
Me fracturé y... ¡sé que aumentaré!

MTR

El día que la urna de cristal
que guardaba mi corazón, rojo
intenso, explotó en mil pedazos
minúsculos, me aparté. Los recogí
todos y los guardé en paño, sólo
para mí, sólo tenía esos pedazos.

Mi tesoro hecho añicos, que ya
nadie rompería, pues nadie llegaría
tan solo a saber que guardaba un
tesoro enterrado bien adentro,
donde solo yo solía pasear y que
ahora salvaje y abandonado era
inaccesible hasta para mi.

Muchas veces pensé, así nadie lo
descubriría, lo único que me
quedaba de aquella urna que tanto
amaba.

Guardé mi ente, mi expresión
pura, junto a los pedazos. La
creatividad es alma y ella se duele
cuando la siente. Y así los
sentimientos fueron enterrados
también. No fueron a mostrarme lo
que no quería ver.

Pasaron los meses y el exterior no me dañaba. No sentir implica los dos extremos, el dolor y el abrazo.

Pero llegó el calor de nuevo y templó mi piel, armadura de hierro viejo. Y el calor presagiaba el frío que siempre llegaba y antes de eso me puse a la sombra. Y la sombra me enfrió de nuevo. Nunca fui de invierno, el calor me gustó y el viento que lo traía soplaba en otra dirección.

Mismo calor con distintas montañas, diferentes paisajes. Y el sol se quedó para no marchar más, la armadura pesó y el peso se alivió, y la temperatura fundió el cristal.

Ahora tengo una urna de nuevo.
Mírala, es hermosa.

Jose Luis



SOLEDAD LIGERA

Cuando la soledad se desborda
llegan las tramas a ocultar.
¿Me reconforta difuminar la verdad?

Deseo desgranar, volar, saltar,
verter y movilizar
¡encontrar y gritar!

Sin traspasar húmedas lanas
me dejo desdibujar, son ellas
las nuevas miradas, las que descansan.
¡las que dejan llorar!

Ligera y sin prisa me acerco
al sendero de azafrán,
dando volumen al volcán.

Solo las llamas me avisan
solo ellas me desnudaran.

MTR

Son temps de reflexió, son moments íntims que només tu pots controlar, la vida passa de pressa i has de poder prendre un temps de reflexió, que t'ho dóna el moment personal que estàs passant. Penses, que el teu moment actual, t'oculta les coses que et preocupen, la recerca de la raó de tot plegat, de la vida que has passat, del temps que no s'atura. Tu tens moltes coses a dir i fer i moltes ganes de dir-les i fer-les.

No sé quin és "el sendero del azafrán". Només sé la realitat dels moments que estàs vivint, et fan trobar-te a tu mateixa en el més pur interior que pot tenir una persona. Pensa que no estàs sola, encara que no estiguis amb gent en tot moment, jo sé que tu també necessites els teus moments íntims que et donen tranquil·litat. La soledat és lleugera i necessària.

Dolors



CORTES AJENOS

Los desabores con cantos nocturnos y
los saberes con danzas amargas
son la raíz de la descarga,
son el origen de la razón.

Con piel suave de almendra
el cuerpo se esfuerza a vivir,
se despeja de los cortes ajenos
sin ser cargas de arlequín,
sin sus sombras del no saber.

Con calma desliza el tiempo
lo contiene ;lo quiere destruir!

¡Quiere vivir!

Las redes descubren un campo,
un viento, un aire,
un sutil abandono ¿un matiz?

MTR

CONTINUACIÓ DE CORTES AJENOS

Paraules que fan molt mal.

Frases dites sense pensar
que són com un bon pal.

I sense voler, volent,
els mots ja han volat,

I al cor més sensible
ja han tocat...

I jo em vull desfer amb ràbia de
tot el que m'heu dit. Tot el que
m'ha ferit aquests anys de la
meva existència...Insults i retrets
pitjors que un bon cop de puny.

Però com diu "Xiula":
Totes les ferides són regals
després d'haver-te-les curat.

Alba



SIN ROZAR LA PIEL

Aires fríos sin rozar la piel,
con constantes y suaves ritmos me ven.

De la luz intensa se ocupa el tiempo,
yo inundo mi cuerpo
yo aclaro mi voz.

Pocas palabras se van a descubrir
serán las miradas que se van a ir.

Pocas palabras necesito decir
serán las caricias que me hacen
seguir.

Mi abrazo profundo sabe volver
entra, se detiene, puede contener.

¡Es desde mi lugar que voy a seguir!

MTR

TRASPUES SENTIMENTS
A FLOR DE PELL
MESURANT EL TEMPS,
MESURANT VIVÈNCIES,
VISCUDES I TAMBÉ PER VIURE

IRRADIES
UNA GRAN
FORÇA DE VOLUNTAT
TAMBÉ
UN XIC DE TRISTOR.

VIUS
GAUDINT DEL PASSAT
I ESPERANT
EL FUTUR AMB ESPERANÇA
I AIXÒ

ÉS LA FORÇA
QUE ET FA ANAR POC A POC ENDAVANT.

Ignasi



MI VOZ SUENA

Instantes fugaces sin sabor
se presentan y dan temblor
yo los retengo, quiero volver.
yo los reservo, quiero nacer.

Instantes que saben, que tienen
caras nocturnas y voces de miel,
cantos torcidos y soplos de ayer,
pasos delgados y pieles de ti.

Matices perdidos
que van a volver.

Círculos crecidos
que van a envolver.

Instantes de tela fina,
los descubro, los vivo, los sueño.

MTR

Veig un estat de
contradicció i ofec,
per la situació que vius,
i tant de bo, pogués ajudar-te i
canviar la confusió del mal moment
i, acompanyar-te a la llum del camí
que aviat tornaràs a retrobar.

Una abraçada forta d'un amic.

Ricard



SON ELLAS, LAS OLAS

Dando horas al tiempo
cierro los ojos, me veo.

Es a mi cuerpo a quien doy,
son las olas de sangre
las que me dan.

Un mundo de paredes blancas,
de luces tenues, de silencios
pausados.

Un mundo de cristales fríos,
de ramas quemadas, de esperas.

Es mi cuerpo a quien veo,
son las olas que descubren,
son ellas, las que me cubren.

Con reflejos de ojos negros
me entrego. me reconozco.

MTR

La part de la vida

Moment de meditació i de reflexió.
Les onades de sang, les onades tenen
un ritme, un moviment constant que pot
canviar, com les pulsacions del cor
que fan circular la sang, la vida.

Parets blanques cremades com l'encens,
que crema lentament, mentre esperes,
mentre medites, mentre et relaxes,
respites.

En estar renovada i relaxada et veus
com ets, plenament, les onades et
deixen veure les palpitations
del teu cor.

Et cobreixen com quan ets petita, com
la manteta de la mare, els batecs del
seu cor amb tu.

A qui tinguis al davant, t'hi mostres
com ets, ja que t'hi sents reconeguda.
El teu reflex, el reflex d'algú
que t'acompanya.
Als ulls que et miren, t'hi entregues,
ho dones tot perquè ets sentiment.

Anna Maria



¡SIN TENSIÓN?

Conociendo los huecos sonoros
mi suavidad se expande,
son caminos marcados,
son trayectos sin cruzar.

El movimiento cubre las capas
de un volver a jugar.

Segura de las líneas concretas
me deslizo ¡sin más!

Recorro sin tensión
lo vivo con ilusión.

Conociendo el vuelo sincero
mi serenidad se expande
son espejos abrazados,
son miradas sin hablar.

MTR

Sin tensión? Em sembla un poema
camaleònic en el sentit que
qualsevol lector o lectora el pot
adaptar i interpretar en qualsevol
clau de la seva vida: des d'una
perspectiva personal -íntima, fins i
tot- o des de les múltiples
perspectives de la seva vida social,
laboral...

El títol del poema, aparentment una
pregunta retòrica, en realitat no ho
és en la mesura que es respon en el
poema mateix. Aquest títol és,
d'alguna manera, un joc de miralls
"abraçats".

En qualsevol situació de la vida,
allò que ens permet actuar sense
tensió és la seguretat i la
confiança, tant la que ens donen les
persones que ens envolten com en
allò que fem.

Viure sense tensió és com refer un
camí que cada vegada és nou, però
que -ahora- està marcat per la
seguretat i confiança en els altres
però també en nosaltres.

Finalment, la clau que ens permet
assolir confiança i seguretat la
trobem en la sinceritat -la pròpia
però també l'aliena a parts iguals-
i la il·lusió.

Si conjurem aquests elements, no hi
ha tensió, hi ha il·lusió per la
vida -polièdrica- en totes les seves
facetes.

Esther



CAVIDAD

El blanco cerrando espacios está
Recuerda tiempos vividos
Responde preguntas al azar

Un soplo de silencios incrustados
Descubre

recorre

detiene

Son movimientos sin intensidad
Son esperas con brevedad
Son raíces de necesidad

Recuerdos sin cargas dormidas
Me ven llegar, me ven entrar
Respondo

espero

mi cavidad.

MTR

Este poema me ha removido los miedos y el proceso que experimento cada día para vivirlos. Me hace reflexionar en que la cavidad de cada ser es ese hueco en blanco donde nada está escrito y donde asusta verse reflejada.

Es encontrarse, preguntarse y responderse. Sin nada ni nadie. Es esa conversación de ti, contigo misma que no sabes cómo empezar. Es ese papel en blanco que asusta a lxs poetas al escribir su primer verso. Es la incertidumbre del no saber, y el miedo de saber de más. Es ese salto al vacío sin red que todos necesitamos para encontrar el suelo y sentirse en casa.

Donde aprender a hacer de los miedos esos compañeros de viaje que te permiten llegar a tu meta. La meta de recorrer la vida parando en cada estación que toca, cogiendo billetes solo de ida, porque el camino de vuelta: siempre, siempre está dentro de ti.

Laia



ON EREN LES PARAULES*

He triat.
He evitat el canvi.
Ho he volgut així.
Amb sorpresa, amb serenor.

Les paraules han arribat
i m'han acaronat.

Com les onades
que es trenquen i s'esmicolen.

Com les imatges olorades i tocades.

Com els sons que s'amaguen.

Jo ho volia dir així.

El camí torna a venir
i ben lleugera em mouré d'aquí.

M'he despertat i he triat.

MTR

*Poema del poemari *Única*. Marta Teixidó - 7/06/2019

DANSA RECURRENT

Recurrent, fer i desfer el mateix camí.

Més enllà del trajecte pam a pam, un traç paral·lel respira tan fort com jo.

I tot sol, el cos troba gestos per calcar, simultanejant a temps el mateix moviment.

Una formiga em pessiga el peu, però opto per seguir buscant moviments que pugui replicar, ballant un duet.

En el minut zero, quan astres i estrelles em tatuaven fent un dibuix al cel, una marca gairebé idèntica t'estava tatuant a tu.

I és així que el dibuix en còpia és el nostre patrimoni fraternal.

Avui, aniré a mercat i compraré dos peixos. Me'ls hauré de menjar tots dos jo.

Ester B.



Aquest projecte el dedico a totes les
persones que caminen al meu costat i que,
amb els seus escrits o sense ells,
m'acompanyen cada dia.

**

Agraeixo moltíssim a en Víctor que va
acompanyar el seu text amb la imatge
d'una de les seves obres pictòriques.

**

Les imatges les he fet jo mateixa amb
el mòbil pel camí cap a la platja, el
que cada matí faig per anar-me a banyar
al mar.

**



Obra de la sèrie Relats d'una Guerra de J. Víctor Herrero Gaixet.
Gener 1992

CAMINAR
Poemari compartit
Marta Teixidó Ribas

<https://www.comsifosara.com/>

Roses, 28 d'octubre de 2023