

# Poemas para antes de ir a dormir

Anoche cuando dormía...

*Anoche cuando dormía  
soñé ¡bendita ilusión!  
que una fontana fluía  
dentro de mi corazón.*

*Di: ¿por qué acequia escondida,  
agua, vienes hasta mí,  
manantial de nueva vida  
en donde nunca bebí?*

*Anoche cuando dormía  
soñé ¡bendita ilusión!  
que una colmena tenía  
dentro de mi corazón;  
y las doradas abejas  
iban fabricando en él,  
con las amarguras viejas,  
blanca cera y dulce miel.*

*Anoche cuando dormía  
soñé ¡bendita ilusión!  
que un ardiente sol lucía  
dentro de mi corazón.  
Era ardiente porque daba  
calores de rojo hogar,  
y era sol porque alumbraba  
y porque hacía llorar.*

*Anoche cuando dormía  
soñé ¡bendita ilusión!  
que era Dios\* lo que tenía  
dentro de mi corazón.*

(Antonio Machado)

\*Si no te sientes cómodo/a usando la palabra Dios puedes sustituirla por la que más se ajuste a vuestro estilo de vida: Madre Tierra, Gaia, Fuente de la Vida, Amor,...

## Los sueños

*El hada más hermosa ha sonreído  
al ver la lumbre de una estrella pálida,  
que en hilo suave, blanco y silencioso  
se enrosca al huso de su rubia hermana.*

*Y vuelve a sonreír porque en su rueca  
el hilo de los campos se enmaraña.  
Tras la tenue cortina de la alcoba  
está el jardín envuelto en luz dorada.*

*La cuna, casi en sombra. El niño duerme.  
Dos hadas laboriosas lo acompañan,  
hilando de los sueños los sutiles  
copos en ruecas de marfil y plata.*

(Antonio Machado)

## Niño querido

*Niño querido:  
ya viene el sueño  
por el camino  
de los luceros.  
Ya se sienten  
galopar  
sus caballos  
de cristal.*

*El sueño cruza  
tierra dormidas,  
y de repente  
dobla tu esquina.*

*Por tu calle  
ya se ve  
su carroza  
de papel.  
Niño querido:  
el sueño avanza  
y se detiene*

*frente a tu casa.*

*Ya levanta  
tu aldabón  
con su mano  
de algodón.*

*Ya se oye al grillo  
que, con su llave,  
le abre la puerta  
para que pase.*

*Y el viajero  
llega a ti  
con su paso  
de alelí.*

(Francisco Luis Bernárdez)

## En un trozo de papel

*En un trozo de papel  
con un simple lapicero,  
yo tracé una escalera,  
tachonada de luceros.*

*Hermosas estrellas de oro.  
De plata no había ninguna.  
Yo quería una escalera  
para subir a la Luna.*

*Para subir a la Luna  
y secarle sus ojitos,  
no me valen los luceros,  
como humildes peldaños.*

*¿Será porque son dorados  
en un cielo azul añil?  
Sólo sé que no me sirven  
para llegar hasta allí.*

*Estrellitas y luceros,  
pintados con mucho amor,  
quiero subir a la Luna  
y llenarla de color!*

(Antonio García Teijeiro)

## De ola en ola

*De ola en ola,  
de rama en rama,  
el viento silba  
cada mañana.*

*De sol a sol,  
de luna a luna,  
la madre mece,  
mece la cuna.*

*Esté en la playa  
o esté en el puerto,  
la barca mía  
la lleva el viento.*

(Antonio García Teijeiro)

## Hacia ti fluya luz...

*Hacia ti fluya luz que, inundándote, te colme.  
Con sus rayos entretejo el calor de mi cariño.  
Mi pensar acompaña con serena alegría  
lo que vibra en tu corazón.  
Mis pensamientos han de fortalecerte,  
han de sostenerte,  
han de iluminarte.  
Delante de tus pasos por la vida quiero concentrar  
mis pensamientos serenos  
a que se unan con tu voluntad de vivir,  
y se encuentren en fortaleza  
por doquier en el mundo,  
Sin desvanecer,  
por su virtud inherente.*

(Rudolf Steiner)

## Mi estrella

*Mi estrella  
deja la ventana abierta  
que espero a la madrugada.  
- Soy amiga de una estrella  
que le gusta mi almohada.*

*Y cada noche, después  
de hacerme guiños a oscuras,  
corre a meterse en mi cama  
y dormimos las dos juntas.*

*De día es cuando la añoro,  
con el sol yo tengo frío,  
pero, de noche, mi estrella  
baja para estar conmigo.*

(Juan Dueñas)

## Agua, ¿dónde vas?

*Agua, ¿dónde vas?*

*Riyendo voy por el río  
a las orillas del mar.*

*Mar, ¿adónde vas?*

*Río arriba voy buscando  
fuente donde descansar.*

*Chopo, y tú ¿qué harás?*

*No quiero decirte nada.  
Yo..., itemblar!*

*¿Qué deseo, qué no deseo,  
por el río y por la mar?*

*(Cuatro pájaros sin rumbo  
en el alto chopo están.)*

(Federico García Lorca)

## Canción tonta

*Mamá,  
yo quiero ser de plata.  
Hijo,  
tendrás mucho frío.  
Mamá.  
Yo quiero ser de agua.  
Hijo,  
tendrás mucho frío.  
Mamá.  
Bórdarme en tu almohada.  
¡Eso sí!  
¡Ahora mismo!*

(Federico García Lorca)

## Poema sencillo antes de dormir

*Esta niña tiene sueño.  
Tiene ganas de dormir,  
uno ojo lo tiene cerrado,  
el otro no lo puede abrir.*

*Duérmete mi niña,  
duérmete mi sol,  
duérmete pedazo  
de mi corazón.*

(Anónimo)