

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 rueda
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 ruelas 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 escalerita,
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..., ¡temblar!*

*¿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)