

# AÚN SIGO VOLANDO

A person with curly hair, wearing a light-colored short-sleeved shirt and dark trousers, stands with their back to the camera on a dark pier or ledge. They are looking out at a vast ocean under a dramatic sunset sky. The sun is a bright, glowing orb on the horizon, casting a shimmering path of light across the water's surface. The sky transitions from a deep orange near the horizon to a lighter, hazy orange at the top. Two dark wooden posts are visible in the water on either side of the person.

ÁNGEL JUÁREZ ALMENDROS

Primera edición: junio de 2024

© Texto: Ángel Juárez Almendros

© Imagen colofón: Josep Maria Rosselló

Edición y revisión: Libia Arias Trillas

© De la edición:

P & C Premsa i Comunicació S.L.

Rambla Nova 119A, 2º 1ª

43001 Tarragona

email: PICedita@gmail.com

ISBN: 978-84-128839-0-9

Depósito Legal: T-582-2024

Todos los derechos reservados

# AÚN SIGO VOLANDO

ÁNGEL JUÁREZ ALMENDROS



# ÍNDICE

<b>HOJA DE VIDA</b> .....	7
<b>PÓRTICOS</b> .....	9
No pierdas el tiempo en odiar a los que te odian .....	11
Un alma incansable.....	15
Retando a la vida .....	17
El corazón de un hombre que vuela .....	21
<b>SIGO VOLANDO</b> .....	23
<b>POEMARIO</b> .....	27
Amor.....	29
Reivindicación .....	75
Superación.....	95
Recuerdos .....	123
A los que no están.....	133
Aún sigo volando.....	145



# Hoja de vida

Ángel Juárez Almendros nació en Granada el 23 de septiembre de 1955, día de la patrona de la ciudad de Tarragona, Santa Tecla, ciudad que le ha visto crecer personal y humanamente, destacando en dos ámbitos: el liderazgo vecinal y la lucha medioambiental.

Su faceta vecinal arrancó el año 1980, cuando se convirtió en el presidente de la Asociación de Vecinos de Riuciar. También fue miembro fundador de la Federación de Asociaciones de Vecinos de Tarragona y, posteriormente, colaboró en el nacimiento de la Coordinadora de Federaciones de Vecinos de Catalunya. En 2002 vio la luz la Asociación de Vecinos de La Albada. Además, durante ocho años fue el responsable de medio ambiente de la Federación de Asociaciones de Vecinos de Catalunya.

Actualmente preside la Coordinadora de Entidades de Tarragona que aglutina a más de 100 asociaciones de la ciudad.

Su recorrido en el ámbito medioambiental empezó en 1993, con la fundación de Mediterrània, Centro de Iniciativas Ecológicas, que se convirtió en Mare Terra Fundació Mediterrània, ONG que preside actualmente.

En el año 2006, impulsó la Red Internacional de Escritores por la Tierra, colectivo que aglutina a más de 800 personalidades de todo el mundo.

Mare Terra Fundació Mediterrània, con la colaboración de la RIET, organiza todos los años los Premis Ones Mediterrània, una ceremonia de ámbito internacional que premia a personas y entidades que trabajan por un mundo mejor.

Ángel Juárez también es miembro de organizaciones internacionales como el MIO-ECSDE y es representante de Medio Ambiente en el Consejo del Voluntariado de Catalunya. Tam-

bién ha sido Observador Internacional de la ONU en las elecciones generales de El Salvador.

Juárez colabora activamente con la prensa. Destaca su participación actual como columnista en la agencia Efe Verde, el periódico *Ecoticias* y en *Diario16*, entre otros.

Los años de trabajo le han merecido diferentes reconocimientos. Cabe destacar la Mención Especial que le otorgó el grupo Cambio16.

En 2011, la Unión Estatal de Escritores Veracruzanos le organizó un homenaje de reconocimiento como poeta. Mientras que la Universidad Veracruzana le entregó el Reconocimiento por la contribución a la sostenibilidad de los pueblos. Otro reconocimiento importante es el Premio Emilio Castelar, que recibió Mare Terra Fundació Mediterrània. Por último, este mismo 2021 ha recibido la Mención “Uno de los nuestros” de la Plataforma Nacional por los Derechos de los Gitanos.

Encuentra más información y sigue el blog en:  
<https://angeljuarez.info/>



# PÓRTICOS



# ‘No pierdas el tiempo en odiar a los que te odian’

Juan Luis Nogués

Así comienza uno de los diversos poemas que Ángel nos vuelve a regalar en este su nuevo libro de poesía.

Rescato este poema porque define al autor; Ángel nació para amar y no para odiar. Su poesía actúa como una radiografía de su alma y nos muestra hasta el más íntimo de sus sentimientos. La lucha por la libertad, el enamoramiento intenso de todo y las ansias de vivir al máximo.

Los que como yo conocemos a Ángel, sabemos que irradia vitalidad por todos sus poros y sabemos del luchador infatigable que tiene dentro de su mente.

Sus poemas nos muestran mensajes éticos que nuestra sociedad algo desnortada está perdiendo en estos convulsos tiempos que nos ha tocado vivir.

Si me quieres de verdad  
nunca me pidas que elija  
entre amistad o banderas  
porque ya lo sabes  
verdad...

Alguien que ha luchado en los movimientos vecinales, ecológicos y culturales tiene un poso enorme de solidaridad y decencia. Algo que no cotiza demasiado en nuestros tiempos.

Ha llegado el momento  
de hacer una nueva revolución  
la revolución de la decencia

palabra en decadencia  
pero alimento para los demócratas

En este poemario, como en todos los que ha editado, el amor ocupa un porcentaje altísimo. Aquí una muestra para mí significativa.

Me siento tan pleno al pensarte.  
Que cierro mis ojos y tu presencia  
invade todo mi cuerpo

Su lucha personal, la que en principio todos tenemos, la muestra tal y como la afronta de manera valiente y decidida.

Le miro de frente al bicho  
y no me asusta...  
...Me da avisos de su poder  
pero yo aprieto la boca  
y le muestro mi fortaleza,  
regalándole una sonrisa irónica,  
y le repito: «ahora no toca».

Este es un pequeño muestrario de lo que aquí nos vamos a encontrar: un poemario que nos muestra a un hombre, el poeta, libre, valiente y generoso en el dar y compartir, por eso nunca se queda para él su poesía, la muestra para que disfrutemos y meditemos.

De casta le viene al galgo. Él mismo refiere una estrofa de un poema de su madre, también poeta:

Cuando yo no esté  
y mi voz quede en silencio  
hablarán mis versos

Pues eso, la poesía queda siempre en nuestras vidas y en nuestros corazones en estos tiempos es necesario darle cabida.

*Juan Luis Nogués es amigo  
y artista polifacético tarraconense.*



# ‘Un alma incansable’

Mayte Carrasco

Viven en el autor el alma de un ser extraño: el que sigue amando, el que sigue esperando, el que sigue creyendo. Ser excepcional que nadie tumba, imperturbable ante el vaivén de un viento sin favor. Bienvenidos sean sus sueños escritos en forma de suspiro.

Aire fresco en un ambiente cargado de denuncia desde el principio de los tiempos, valedor de una tierra abandonada por algunos hombres y mujeres, abanderada por pocos valientes que como él que nunca se rinden.

Gracias a ellos y a ellas, a los que creen en lo que nos dio el universo, gracias por sembrar y ver crecer las futuras raíces, regadas de un amor que nunca muere, por inmortal. Porque él y pocos más lo mantienen vivo.

Estos textos nos llenan de esa música. Escuchadla sin juicio y con sentido, pues nos trasladan la esencia de la vida.

Gracias Ángel por ser tú.

*Mayte Carrasco es amiga,  
periodista y reportera de guerra.*





# ‘Retando a la vida’

Manuel Domínguez

Nada hay de inútil ni de estéril en el universo; nada de caos, nada de confusiones. La posible apariencia de todo ello está sólo en el azoramiento de los hombres, incapaces de entender, en su desconcierto, la actividad de la naturaleza del amor y la vida. En la obra que el lector tiene en sus manos el poeta, el autor, Ángel Juárez la expresa desde los sentimientos de su vida vivida.

El autor desea disfrutar de los sonidos del silencio, de sea soñar despierto, sentirse en armonía con el entorno en vida y cuerpo. Energía contenida... sensaciones que vienen y van.

Para el autor Amar no solo es el momento romántico de una luna, llena, creciente o menguante... Amar es más aún, es *“cuando tu cuerpo destemplado y húmedo, encuentra siempre unas manos apretando las tuyas”*.

El autor como un Ave Fénix nos induce en sus versos caminando hacia Ítaca a levantarnos de las caídas. Nos introduce en la metafísica de la vida retando el frío de la “muerte que no existe” cuando en sus versos dice: *“Le sigo mirando / retando con la mirada, / hasta conseguir cambiar el sudor frío del pánico por una sonrisa, y le repito: «ahora no toca»*.

Reta a la vida cuando pensando en sus versos expresa *“Me gustaría ser más paciente y disfrutar más tiempo con la cabeza en calma”*. Desea dejar de estar en desvelo con la vida y *“sentirse parte del ecosistema, sentirse parte de la naturaleza”*.

**¡No pienses que estoy esquivo es que estoy sobreviviendo!**

Arte y ciencia son dos actividades humanas que nos llevan al conocimiento de nuestro entorno. Cada una con su meta-lenguaje, con su método y con su forma de captar y plasmar la

realidad. Ambas convergen en lo “humano”. El científico mira al Universo, a la Naturaleza, y trata de describir sus observaciones de una forma que las conecta con la lógica de las matemáticas. En cambio, el artista procesa la realidad directamente a través de sus sentidos y la manifiesta a través de sus emociones. Pero las emociones no son nunca idénticas: siempre están condicionadas por la historia del momento en que se expresan. De esta última apreciación emana la potencia del arte que, de forma sublime, y cuando el artista *siente*, nos puede transportar a una expresión de la realidad que nos permite *comprender* los fenómenos de una forma especial. Es así como a veces se hacen excursiones desde el arte a la ciencia. Y viceversa. El vehículo puede ser un campo de flores, un río, una montaña, aves o cualquier otro objeto.

Ángel Juárez en su nueva obra poética *Sigo volando*, nos hace recordar que la poesía —como pensaba María Zambrano— ha sido en todo tiempo el pecado de la carne hecho palabra, eternizado en la expresión.

Si en poesía exaltamos que la pluralidad es objeto del ejercicio de libertad del hombre, esta nos llevaría a aceptar que la pluralidad democrática alcanza junto a la de las ideas la de la identidad del ser humano.

La verdad de la poesía surgirá en plenitud en el instante en que consiga transmitir la definición renacida de la propia raíz de la libertad y de la razón del hombre, a quien, por dignidad la razón del ser le permite ser libre en ideas y en identidades, y vertebrará el amor con el respeto y la poesía con la racionalidad de la literatura y de la vida.

La poesía exalta los valores de los hombres que sobrepasan las fronteras en cuanto a la concepción de las ideas de la libertad y de la identidad. El movimiento de avance histórico en materia de identidad social que se puede llevar a cabo en cualquier sociedad es la utilización de la palabra en libertad del ser, desde

que nace y asume su condición humana como elemento básico de igualdad y solidaridad, desde el cumplimiento cívico del respeto a los derechos y a la naturaleza, lo que le hace encontrarse a sí mismo y desarrollarse con su propia libertad en sus ideas y en su identidad.

*Manuel Domínguez Moreno es amigo  
y periodista fundador y director de Diario16.*



# ‘El corazón de un hombre que vuela’

Por Gemma Íñigo

Dice Ángel que sigue volando. Añadiría que lo hace alto, muy alto. ¿Quién no le ha visto volar? Desde arriba se ven más cerca los sueños. Por eso vuela, para alcanzarlos, bajarlos a ras de suelo y hacerlos realidad.

Hacedor de sueños, defensor de la ilusión. ¿Cómo no va estar a volando siempre?

Una vez le vi acercarse tanto al asfalto que me asusté. Hace unos años Ángel estuvo ingresado en una habitación de la UCI. Las máquinas que tenía conectadas decían

«no», pero él las miraba y no veía máquinas. Veía una ciudad iluminada. Apretaba con fuerza mi mano y repetía «sí». Como no podía ser de otra manera fue sí. Luchó después durante meses para volver a volar y lo consiguió.

Dice Ángel que sigue volando. Mientras lo hace, sin darse cuenta nos va regalando partes de su mundo, porque lo que más le gusta es compartir lo que va consiguiendo en sus vuelos. Ahora nos ofrece los poemas de este libro. Disfrutémoslos, están hechos desde el corazón de un hombre que vuela.

*Gemma Íñigo es amiga  
y compañera de Mare Terra Fundació Mediterrània.*



## Sigo volando

El 15 de abril de 2015 me diagnosticaron una neoplasia de colon y después comprendí que estaban hablando de un cáncer. Ese día me cogió templado. Inmediatamente asumí que empezaba un nuevo proyecto. Un proyecto más en mi vida, de todos los que ya había realizado. Pero este era diferente. Este era el gran proyecto, porque me jugaba la vida. Fueron meses convulsos, con más sustos graves y grandes sacrificios. La situación me ha llevado a hacer grandes reflexiones.

Cuando estaba más tranquilo, recordaba treinta años de anécdotas, logros, experiencias vitales que no había escrito ni explicado. Empecé a contemplar el poder hacerlo, pero no tenía ánimos.

Quiero agradecer en estas líneas a Adrián Muñoz, entonces responsable de comunicación de Mare Terra Fundació Mediterrània, quien me insistió y me ayudó a redactar y publicar todas estas historias. Ahí nació mi último libro *Un paseo por mi vida*.

Después de esta publicación he estado tranquilo literariamente. Y ya con más ánimo y energía escribí más poesías, pero no estaba suficiente animado y fuerte para hacer otro poemario. No ha sido un tiempo de muchas musas.

En mis escritos que ahora publico, he reflejado momentos bonitos con amor, pero también he reflejado dolor. Mientras tanto, he vivido muchas historias tristes y duras. Numerosas muertes próximas de familiares, amigos y amigas. Todo esto ha coincidido con la pandemia mundial. Unas cifras que no dejaban de subir, por la pandemia global. En España han muerto más de 81 mil personas, y más de 4,2 millones en todo el mundo.

Pensaba que no llegaría a publicar otro libro de poesía. Pero parece que el proyecto está dando resultados, que estoy ganando la lucha, y esto se convierte en energía, fuerza y a ánimos

para publicar un poemario. Y sigo aquí: sigo amando, trabajando, queriendo. Si tenéis este libro en vuestras manos, es que lo he conseguido.

Es un libro de muchos títulos o de ninguno. El fondo y la premisa de este libro es que sigo caminando y seguiré. Que en mi diccionario no existe la palabra jubilación. Porque las ilusiones, las utopías, todo lo que te hace seguir andando, eso nunca caduca ni se jubila.

Aún estoy asumiendo consecuencias y adaptándome a algunas secuelas. Pero sigo aquí, con un poemario nuevo, con energía y fuerza, aferrándome a la vida y amando con intensidad. Y continuaré porque sigo volando.

Espero que lo disfrutéis, y recordad ¡que nadie os robe vuestra sonrisa!

ÁNGEL JUÁREZ ALMENDROS

El autor



*Gracias Juan Luis, Mayte, Manuel y  
Gemma por vuestras palabras.*

*Dedico este libro a mi madre,  
Leonor Almendros, y a mis  
hermanos Pepe, Leo, Rosarito y  
Carmela, ya ausentes.*

*Y por supuesto, también a todos y todas,  
compañeros y amigas, que  
se han quedado por el camino en  
estos últimos años.*



# POEMARIO



**AMOR**



## **Noviembre**

Mes de cambios en el paisaje,  
marrones, ocres y oro en los árboles.

Mes de paseos con aire fresco en la cara,  
acompañados de silencios y ruidos de hojarasca,  
arrastradas por la brisa.

## Ven

Ven,  
necesito que rellenes algunos espacios ya gastados  
y si no los encuentras,  
empuja un poquito a esos que ya no me funcionan.

Me dejo que me trajines un poco  
y que te coloques por ahí,  
porque ya no es tiempo de vacíos.

Ven... Acércate...  
Rellena mis espacios en blanco.

Quiero sentirme pleno  
porque la vida también es eso.



## **Acércate a mí**

Abre tus brazos, arrópame,  
déjame un hueco.

Quiero acurrucarme contigo. Necesito tu calor.

Dame un poquito de tu espacio.

## **Siempre ahí**

Sin condiciones y sin trueques,  
das amor.

Sin explicaciones ni homologaciones,  
y a veces con tormentas,  
llenas de relámpagos y tristezas.

Siempre estás ahí,  
ojitos verdes y marrón miel.

¡Cómo no voy a quererte!

## ¿Será?

¿Será que por la noche  
me hace ver, en su cielo estrellado,  
su mirada brillando en mi rostro,  
buscando la mía?

¿O quizás será porque en su mano  
encuentro la fuerza vital  
que me anima a continuar?

Porque teniendo su mano es sentir  
que mis pasos son más firmes.  
Más bien pienso que quizá  
será su sabiduría,  
esa que comparte con generosa ternura  
para que pueda hacer mi propio paso.

Me induce a pensar que algún día  
también tendré los cabellos plateados  
como olas del mar al viento.

¿Será que encuentro consuelo,  
cuando nuestras miradas se cruzan?  
¿O será que en sus paseos cotidianos me gusta acompañarla,  
al compás de los latidos de su corazón?

¿Será porque sus pensamientos son  
transparentes, fuertes y grandes?

¿Será que la quiero?

## Azul

Hay este azul,  
como decía “la Negra” Mercedes Sosa  
en su canción.

Este azul es un verde también.  
Azul cielo,  
azul marino,  
azul mediterráneo.

Quiero hacer azul el viento.  
Azul como tus ojos,  
azul de quietud,  
de calma.

Eres toda inmensidad  
hasta donde se juntan los límites,  
allá muy lejos, en la línea donde se separan  
y se unen los dos azules.

No necesito que me digas  
«hasta el infinito» para el amor.  
Con esa línea me conformo.

## **Instante**

Tan solo necesito un instante tuyo  
y una mirada fugaz,  
para sentirme pleno  
y pensar que valió la pena.

## **No digas tanto que me quieres**

Por favor no me digas que me quieres  
hasta el infinito.

No me digas que tú más.  
Tampoco me digas que pase lo que pase,  
siempre estarás ahí.

No me digas tanto que me quieres.  
Solo cógeme la mano, apriétala y siénteme.

El futuro no es nuestro,  
y el pasado ya solo son recuerdos.  
Los silencios, las miradas y los corazones:  
estos no se equivocan.

Aunque la razón se empeñe en silenciarlos,  
no haré más caso a las palabras.  
Solo a tus ojos,  
transmisores directos de tu corazón.

# Sombra

Dame tu frescura.

Acércate  
y hagamos una sola sombra.

## Hoy me siento así

Tengo ganas de dar besos a canela,  
y también a mojito.  
Hoy me siento así.

Por ti bajaría una estrella...  
y nos tumbaríamos en ella  
todo el tiempo que quisiéramos.  
Hoy me siento así.

Me apetece bailar desnudo contigo,  
tocar y sentir el frescor de la tierra en nuestros pies,  
mientras bailamos *Suzanne* de Leonard Cohen.  
Hoy me siento así.

Querría hacer una escalera al cielo  
para subir juntos.  
Quiero besarte mucho.  
Intensamente... te beso.



## **Pellicos en el estómago**

Quisiera hacerte el amor  
muchas veces, sin tiempos ni tiempo.

Como la primera vez,  
con el mismo deseo,  
con la misma ansiedad,  
con los mismos pellicos en el estómago,  
con mi alma alterada...  
Sintiéndome dentro de tu corazón.

## **Acércate**

Acércate, no temas.  
Avanza a ese tiempo  
donde no existen los dobles lenguajes,  
donde las miradas son auténticas,  
los abrazos verdaderos,  
y los corazones  
todavía están limpios.

Ven... acércate, sí.  
Todavía existe gente  
y tiempos sin contaminar.  
Donde lo normal sigue siendo normal,  
lo correcto, correcto,  
lo injusto, injusto,  
y lo inmoral, inmoral.  
Venga... acércate,  
te ofrezco un poco de amor.

## Presentimientos

El solo hecho de presentirte,  
hace latir más rápido mi corazón.  
Solo oír tu voz,  
hace que se me erice la piel.  
Tu cercanía hace que me estremezca.  
Cuando tú no estás,  
los instantes se me hacen eternos.

Tú me haces suspirar con el roce de tus manos,  
sacando de mí lo mejor.  
Cuando camino por las calles de Managua,  
La Habana o El Salvador,  
en cada esquina aparece tu imagen.

Cuando no estás  
siento como si se me escapara el alma,  
porque todas las ausencias duelen.  
Pero me consuela nuestra cómplice la luna,  
nuestra Luna...

Porque aunque estemos  
a miles de kilómetros de distancia,  
siempre la tenemos ahí,  
observándonos y recordándonos  
nuestro gran amor.

## **Destiempo**

Yo estaba con el tiempo,  
te anhelé y te deseé en ese tiempo,  
y mis llamadas fueron a tiempo.

Pero cuando tu llegaste,  
ya fue a destiempo.  
Y ¿sabes qué?  
Quizás fue lo mejor.

## **Sus ojos**

Sus ojos siguen siendo lánguidos y tímidos  
cuando les invito a mirarme.

Pero entiendo su idioma  
y sé cuándo me hablan.  
Por eso me gustan.

## **Plenitud**

Me siento tan pleno al pensarte,  
que cierro mis ojos y tu presencia  
invade todo mi cuerpo.

## Qué más da

Qué más da que tus ojos sean negros azabache,  
azul cielo o verde mar,  
si lo importante es tu mirada penetrante y tierna.

Qué más da que tu pelo sea  
negro, castaño, rubio o pelirrojo,  
si siempre acabo acariciándolo  
y enredándolo entre mis dedos  
unas veces de forma sensual, otras pasional.

Qué más da si eres más gordita o más flaquita,  
si tu corazón lo inunda todo y tus palabras  
son melosas, dulces y llenas de sabiduría.

Además tienes la facultad de hacerme subir al cielo,  
y sentir que no existe el mundo porque...  
el mundo eres tú.  
Oye, «me subes» tanto que  
qué más da.

## **Si me quieres de verdad**

Si me quieres de verdad,  
nunca me pidas que elija  
entre amistad o banderas.

Porque ya lo sabes  
verdad...



## Zuita

Tu bondad y generosidad incansables  
me hacen sentir a veces extraño.

Como el agua eres fuente de vida.  
También eres movimiento y fuego,  
como el flamenco.

Tu andar es todo un contoneo lleno de duende,  
mucho duende.  
Pero tú eres así.

Es por eso que te habla la luna,  
y el jardín necesita tu presencia.

## **Dentro de ti**

Oye me meto en ti.

Deseo hurgarte por dentro.

## **Tus momentos son los míos**

*Dedicado a todas esas personas, que luchan por mantener y no perder esos momentos que después ya nunca olvidaremos.*

Cuando mis manos toquen tu cuerpo,  
y nuestros labios se rocen,  
querría que los relojes parasen  
para que no se borren estos momentos.

Porque tus momentos son los míos,  
siempre presentes.

Imborrables.

Sublimes.

Tiernos.

Sensibles.

Con lujuria.

Con pasión.

Fundidos.

# **Apriétame**

Apriétame...

Y no me sueltes nunca.

## **Ensimismamiento**

No te robes el mar con tu mirada,  
ni distraigas demasiado tus silencios con los peces.

No vueles tan alto a las nubes coquetas que me celo,  
ni te montes demasiado en los pájaros carruseles de tu cielo.

Venga a mí un poco de tu risa ahuecada.  
Vengan esas manos de soldado por la Tierra.  
Venga esa mirada, esos ojos faros extranjeros a mi bahía.

Y que pinten y descubran en destellos  
las piernas refugio de mis costas.

Arrecifes danzantes, pasan tormentas, habanero.

## **Amar es...**

*Dedicado a todas esas personas que en los momentos más críticos  
siempre están ahí regalándote algo que ni se compra ni se vende:  
amor.*

Amar no es solo momentos  
románticos bajo la luna.  
Es estar cerca de la persona que quieres,  
durante todos los segundos del día,  
también momentos duros e incómodos.

Es cuando tu cuerpo,  
estando destemplado y húmedo,  
encuentra sus manos apretando las tuyas.

Aun teniendo la piel sudorosa  
con olor a química de quirófano,  
sientes que sus caricias se funden contigo.

Es celebrar los avances del otro,  
como si fueran los tuyos propios.  
Es regalar el aliento,  
cuando el otro comienza a perderlo.

Amar es generosidad infinita, corazón, ternura,  
tolerancia, desprendimiento, apretones de manos,  
abrazos... Son tantas cosas...

## **Adicción**

Tú me camelaste,  
haciéndome tuyo.  
Casi sin darme cuenta  
me convertí en adicto a ti.

Si te vas,  
sufiré de abstinencia,  
por tu gran ausencia.

## **Manos**

Dame la mano de una vez  
y apriétala.  
Arrímate a mí.

Ahora no me hables,  
quiero sentir y oler tu aliento  
a plátano y a mango.



## **Torrente**

Eres torrente.  
Déjame humedecerme,  
para activar,  
todos mis sentidos.

## **Amor verdadero**

El verdadero amor no se explica.  
Solo se siente...

## Silencios

Tus silencios se han convertido  
en piedras tan pesadas que ya  
no puedo cargarlas.

La ausencia de tus palabras  
me producen tanto dolor,  
que ni el tiempo ha conseguido  
calmar mi corazón.

Es tan grande la distancia que se ha creado,  
que ya ni veo la otra orilla.  
Aun así...  
tendería un puente.  
Solo necesito que en el otro lado,  
tú cojas la cuerda.

Abro mis brazos,  
te abrazo.

## **Beso**

Te regalo un puñado de besos,  
condesado en uno.

Eso sí...  
Sin límite de tiempo.

## **Me gustas**

Nunca me hartó de decirte  
que me gustas.

Porque tú nunca te cansas  
de quererme.

Y eso... es gratificante.

Aunque a veces parezca  
un poco desconcertante.

¿Sabes? Me gustas mucho.

## **Diferente**

No, corazón,  
tú no has hecho nada.  
No te sientas culpable.

Simplemente eres  
diferente.

## Todo el tiempo

Es que es todo el tiempo,  
el que te amo.

Necesito saber cómo lo ves tú,  
porque puedo equivocarme.

No sé si eso importa,  
si tú has elegido ya,  
o no.

Voy a trabajar duro,  
para que me veas y sientas.

No puedo correr riesgos...  
Es que es todo el tiempo,  
todo...  
El que te amo.

## Tus dunas

Cuando paseo por tus dunas  
y rozo tus nalgas,  
me provocas una tormenta  
llena de taquicardias.

Te invito a que me acompañes  
por el oasis de mi vientre,  
cubierto de palmeras y miel.

Me fascinan las rosas del desierto,  
por eso me gustas tú.  
Quiero seguir paseando juntos  
bajo el manto de estrellas,  
aún con el riesgo de las aceleraciones.

Pero es que ese riesgo  
vale la pena.



## **Conectados**

¿Que hace que nuestras mentes siempre se encuentren?  
¿Es cómplice el universo?

Es que nuestros pensamientos se mueven  
a una velocidad infinitamente más rápida que la luz,  
y hace que sintamos que en nuestro amor  
no existen las distancias.

## **El poder del amor**

El amor es poderoso.

Tan poderoso que, aun infringiendo todas las normas,  
nada se interpone ante él.

Con el amor todo tiene sentido,  
todo funciona,  
todo es pleno.

El amor nunca miente y cuando ocurre,  
desde ese momento, comienza a no serlo.

## **Casi todo**

Llegué a quererte mucho,  
sin complejos ni límites.  
Te di todos mis rincones y recovecos,  
te confié hasta mis sombras.

Pero cuando te necesité  
no estuviste a la altura.

Ahora ya te doy casi todo,  
confío en casi todo,  
me entrego casi todo.  
Y te amo, creo, lo suficiente,  
que sigue siendo bastante...

## **Tu sonrisa**

Me gustan los cerezos en flor,  
porque me recuerdan tu sonrisa.  
También me la recuerdan los almendros.

Y es que tu sonrisa me gusta mucho,  
porque es tierna y blanca.

¿Sabes? me gustas tanto,  
que te regalo algo que sé que te gusta,  
un ramo de margaritas blancas.

## **Contigo**

Estar contigo  
es suficiente.

## **Nos faltó un poco más**

*Dedicado a todos los románticos que creen en la amistad y el amor.*

Como dice Orozco en su canción:

“nos faltó decirnos más veces te quiero”.

También darnos más besos de los largos...

Nos faltó ser más descarados,

aunque lo nuestro siempre ha sido intenso y sentido.

Lo que pasa, es que...

cuando hablamos de amor

nunca es bastante.

¿Y sabes una cosa?

Que nunca es tarde para hacerlas,

porque seguimos aquí, con el mismo deseo

que el primer día que nos conocimos.

## **Esperanza**

Sé que sigo por ti.  
Si faltas,  
la fuerza dejaría de acompañarme  
y ya casi nada tendría sentido.

## **Necesito**

Quiero que las flores del almendro  
sigan siendo blancas.

Que las margaritas con el sol,  
se abran cada mañana.

Que los girasoles no se giren al revés,  
y que las rosas y los jazmines no pierdan su aroma.

Quiero que me sigas necesitando,  
necesito que me sigas amando.



## Qué será

Será que por la noche  
me hace ver en su cielo estrellado  
o su mirada brillando en mi rostro,  
buscando la mía.

Quizás será porque en su mano  
encuentro la fuerza vital  
que me anima a continuar.

Porque teniendo su mano es sentir  
que mis pasos son más firmes.

También pienso que quizá  
pueda ser su sabiduría,  
esa que comparte con generosa ternura,  
para que pueda dar mis propios pasos.

La que me induce a pensar que algún día,  
también tendré los cabellos plateados  
cubiertos de olas de mar al viento.

Será porque encuentro consuelo  
cuando nuestras miradas se cruzan.  
O será porque en sus paseos diarios cuando le acompaño,  
mis pasos van al compás de sus latidos.  
Puede que sea porque sus pensamientos son transparentes y grandes.  
Será que te quiero...



# REIVINDICACIÓN



## Haz el camino

Abre tu mente y empieza a creer en ti.  
Nunca olvides que el tiempo  
ni se recupera, ni se recicla.  
No te distraigas con mediocres o mediocridades  
pues pierdes tiempo y energías.

Haz el camino correcto y completo,  
sin atajos.  
Aunque a veces,  
las cuestas te hagan sudar y comer polvo.

Es necesario para el camino.  
Te sentirás cansado muchas veces,  
pero habrá valido la pena.

Sigue luchando por tus ideas,  
y actúa según tus valores.  
Sé coherente con ellos,  
disfruta del silencio,  
aprende a desaprender y a escuchar.

Y no dudes en utilizar el arma más poderosa que poseemos:  
*la palabra.*  
Pero siempre para defender la justicia social y el bien común.

Nunca pierdas el coraje,  
porque siempre puedes comenzar.  
Y no te mientas a ti mismo,  
irremediablemente es el comienzo de tu final.

## **Tu camino**

No olvides que cuando hagas el camino,  
te acompañarán personas muy queridas,  
y otras no tanto.  
Pero recuerda: eres tú quien lo diseña y elige.

## **Pateras**

*Dedicado a los 15 muertos ahogados en Melilla y todos los del  
Mediterráneo.*

Allí donde se juntan los dos mares,  
donde se alían los vientos de Poniente  
y de Levante,  
para ver quién sopla más fuerte.

Donde las corrientes se echan un pulso  
para ver quién puede más.

Donde las olas en un ir y venir,  
te avisan que son caprichosas.

Ahí en la negra noche,  
empieza la aventura de los sin papeles futuros.

Nada será fácil para ellos.

Ellos... los de piel oscura,  
se ponen en manos de las mafias.

Mercaderes de sueños sin escrúpulos,  
de corazones fríos y resbaladizos,  
como el mármol.

Los meten en cayucos viejos de plástico y madera,  
juntos... muy juntos significa más dinero.  
Todos sus sueños fueron depositados  
en un banco imaginario.

Unos, los más afortunados,  
llegan a tocar tierra.

Ahí comienzan las rutas interminables,  
comedores comunes, albergues,  
amistades efímeras,  
alquileres de habitaciones frías,  
la búsqueda de trabajos escondidos.

Siempre en la sombra,  
y siempre corriendo.

Top mantas o cocinas húmedas y olorosas por unos euros,  
controles, policía: siempre es el mismo círculo,  
¡son los sin papeles!

Los otros pasaron a ser ahogados anónimos,  
pieles cuarteadas, cuerpos deshidratados.  
Allí quedaron todas las ilusiones rotas,  
y las esperanzas muertas.

¡Por favor!  
no me habléis más de solidaridad,  
amor o justicia social.

Sí, vosotros, los vendedores de trozos de cielo  
y asustadores de infiernos.  
Estoy cansado de mercaderes de felicidad,  
que se convierte en humo.



## **La verdad y la mentira**

La verdad siempre es revolucionaria y te hace sentir más libre.  
Porque ocultar la verdad es la forma más sutil de mentir..  
La mentira no deja de ser la excusa de los cobardes.

Al final el gran problema no es solo que tú mientas,  
sino que dejen de confiar en ti.

## La primavera

*Dedicado a las y los soñadores de utopías, y a las y los valientes que nunca tiraron la toalla cuando les intentaron robar su dignidad.*

Ya está aquí,  
por encima de las lluvias de desahucios,  
y de tormentas llenas de marionetas acomodadas,  
ya muchas caducadas.

Con millones de inocentes con hambre,  
con inundaciones cargadas de entrañas rotas por el dolor.

La esperanza me dice que esto lo vamos a cambiar,  
porque no hay alternativa.  
La lucha ya comenzó,  
y el cambio es ya imparable.

Como siempre comienza en primavera,  
porque las primaveras  
casi siempre son revolucionarias.

## **Nada y todo**

Nada es nada en todo el mundo,  
y todo es todo.

El amor es el mismo en cualquier  
punto geográfico del planeta.

La soledad, el desánimo, la sed, el hambre,  
la opresión, la incomprensión, el sufrimiento, el desamor...  
También es igual en todas las latitudes.

## Fortalezas

*Dedicado, a todos y todas las que seguís luchando  
contra aquellos que han intentado robar nuestra dignidad.*

La fortaleza no surge  
de los golpes que te dan.  
La fortaleza nace de la sensibilidad.

De los corazones limpios y frágiles  
pero llenos de dignidad,  
de lágrimas de sal y miel.

También llegan a través  
de abrazos sentidos y auténticos.

## **La amistad**

La amistad es apostar,  
también mojarse.

## **Mundo mejor**

Recuérdalo...

Hay que dejar el mundo  
mejor que lo encontramos.  
Porque destruir algo es fácil,  
construir es lo difícil.

Cuando dejamos de defender  
nuestros derechos,  
perdemos nuestra dignidad.  
Y debemos estar atentos,  
pues la dignidad no se negocia.

Sigamos construyéndolo,  
sin miedos...  
Dignamente.

## **Pandemia**

Cansado de ver muertes y sufrimiento.  
Cansado de ver negligencias con resultados de muerte.  
Cansado de intentar ser correcto.  
Cansado de ver inútiles cobrando.  
Cansado de escuchar palabras llenas de odio y rencor.  
Cansado de argumentos manipulados, y que además  
[los justifiquen.

Cansado de ver desigualdades en todo.  
Sin duda, también es una lucha de clases sociales.

Porque aquí no se salva casi nadie,  
o bueno, sí... los de siempre.  
Porque siempre pierden los mismos,  
yo estoy ya cansado de callar.

## **No me callaréis**

*Dedicado a esas personas que no saben ni practican  
lo que significa el respeto o la libertad de ideas.*

No me callaréis.

Ni con un ejército de mercenarios aleccionados podréis.

Porque yo soy lo que veis y no veis.

No lo conseguiréis.

Elegí el camino más atrevido y difícil,

lo decidí así.

Mi compañera de viaje se llama esperanza,

la que me llena de fuerza,

esa que me hace creer que puedo.

Solo la muerte silenciará mi voz.

Pero no me borraréis.

Porque siempre quedan las huellas de las utopías conseguidas  
cuando hacía el camino.



## **Me gustan más los silencios...**

Ya no me atraen las aglomeraciones,  
aunque parezcan revoluciones.

Las guerras de cifras en las concentraciones o manifestaciones,  
los repetidores de palabras,  
los regalos de tiempo sin sentido.

Me aburren las mismas excusas y argumentos de siempre,  
las celebraciones que marcan los calendarios.

Me cansan las sonrisas formales.

Me distancio de los que te venden lealtad  
pero que nunca se mojan.

Cada vez me atraen más los silencios,  
lo natural, lo auténtico, las sonrisas y las lágrimas.

Valoro a las personas que aun sabiendo  
el valor del tiempo, te lo ofrecen sin nada a cambio.

También me encanta el sonido del agua porque me tranquiliza.  
Me gusta el canto de las oropéndolas y los aleteos de las palomas  
cuando hacen el amor.

Me encantan los “te quiero”  
y si son muy bajitos y al oído, más.

## **Decencia**

Ha llegado el momento  
de hacer una nueva revolución.

La revolución de la decencia,  
palabra últimamente en decadencia,  
pero alimento esencial  
para los honestos y verdaderos demócratas.

## **Recuerda...**

Y recordad que  
los guerreros jamás se jubilan.

## Los del lado oscuro

Las fuerzas neoliberales del lado oscuro  
siempre nos están robando la vida a tramos.  
Poco a poco nos merman nuestra felicidad,  
hasta vaciar de esperanza nuestras ilusiones.

Nos dejaron soñar y creer que podíamos tener todo.  
Más tarde vimos que no era así.  
Para muchos fue demasiado tarde.

Nos transformaron poco a poco y pasamos  
de ciudadanos con derechos a supervivientes sin nada.  
Ahora nos provocan tristezas, insomnios y desolación.  
Nos vuelven personas frágiles, egoístas y desconfiadas.

Siempre los mismos,  
esos del lado oscuro que nos roban la dignidad  
y a veces, hasta la propia vida.

## **Todas las culturas**

Somos iguales pero distintos.  
En la diferencia está lo bello.

Quiero dejar de ser invisible,  
para que me vean cuando me miran.

Cobardes ancestrales de silencios raciales.  
La indiferencia os hace muy pequeños.

Atreveos a mirar de frente y romped con vuestra pasividad.  
Todas las culturas,  
todos los colores,  
todas las músicas,  
tolerancia sin límites.

Solo un mundo de arco iris,  
lleno de manos tendidas.



# **SUPERACIÓN**





## **Días sensibles**

Hay días en que la sensibilidad la tengo tan alta,  
que debo detener el vuelo por el mundo real.

Está tan mal  
que me llena de vértigo el alma,  
y corro el riesgo  
de que me hagan caer.

## **Turbio**

Las cosas turbias y complicadas  
no hay que dejar nunca que hagan paradas cerca de ti,  
y menos que intenten formar parte de tu vida.

Tienes que invitarlas a que sigan su camino  
y si se resisten, empujarlas...

## **En calma**

Me gustaría ser más paciente,  
y disfrutar de más tiempo  
con la cabeza en calma.

Sentirme que soy parte del ecosistema,  
y no sentirme extranjero.  
Quiero formar parte de la naturaleza.

Deseo dejar de estar siempre en desvelo  
con todo y todos.  
Necesito cerrar los ojos sin sueño  
y sentirme en armonía con mi entorno.

Quiero ser capaz de despojarme  
de las cargas  
cuando lo desee,  
y poder disfrutar  
del sonido del silencio.

## Vida

La vida es una colección  
de sentimientos que se arremolinan  
a nuestro alrededor y que afrontamos  
de formas distintas.

Algunos de ellos son actuales  
y otros forman ya parte del pasado.  
Pero a veces nos golpean con fuerza,  
consiguen abrirnos los poros y otros,  
se nos arrinconan en la mente,  
y ahí se quedan.

## **La vida comienza cada día**

Cada día la vida empieza otra vez.  
Intento no ir por esas calles equivocadas,  
sin recovecos y sin salidas.

Seguirá habiendo pasiones  
con respiraciones aceleradas.

Seguiré caminando y aprendiendo.  
Dejaré que me sorprendan.

Seguiré dando y también recibiendo,  
porque la vida comienza cada día.

Eso sí,  
ahora ya sé las calles que no debo coger.

## Aprendiendo

Hace un tiempo aprendí que puedo aliviar los dolores emocionales, escribiendo o hablando.

Ahora también sé que los títulos en una pared no te hacen más decente.

He sentido que la muerte les llega a muchas personas demasiado pronto.

También aprendí, que los amigos son los que se mojan y toman partido.

Sé que por muy fuerte que sea mi dolor el mundo no se para.

Y supe que es más importante el perdón de uno mismo que el de los demás.

Que no siempre eres más maduro por los años, sino por las experiencias.

Y es que cada día comienzo a aprender, que haciendo el camino supe que la clave para llegar es creer en uno.

He visto y sentido cómo años de confianza se han evaporado en tan solo unos segundos.

Y es que la vida puede ser muy sencilla, o no, tan solo depende de mí.

## **Momentos**

La vida es un montón de momentos.  
Momentos buenos y malos.  
Momentos de todos los colores.  
Sentidos y sin sentir.  
O, lo que es parecido,  
llenos o vacíos.

Siempre importantes todos.  
Lloras, ríes, sientes, escuchas,  
comprendes, compartes...  
Incluso, en esos momentos que piensas  
que a uno nunca le llegarán,  
como la vejez y la muerte.

Pero la vida acaba enseñándote a aceptarlo,  
consiguiendo que cada vez tengas  
más instantes de paz y vida interior.

Lo más importante de todo  
es que sumándolos todos,  
te hagan sentir, al final del camino,  
que valió la pena el viaje.

## **Sigo caminando**

Energía contenida,  
lágrimas que quisieran saltar,  
sensaciones que vienen y van.

Destellos acompañados  
de agujeros negros,  
sensaciones de derrotas y victorias,  
nuevas experiencias, nuevos retos.

Sigo en el camino,  
sin perturbaciones, limpio, claro.  
El viento me ayuda, “lo tengo a favor”.  
No veo la meta. Tampoco me importa,  
porque sé que lo importante es caminar.



## Sosiego

Me gustan esas noches  
llenas de brillos y silencios,  
porque me calman,  
y me hacen sentir pleno de vida.

Ya dejó de alterarme  
todo aquello que antaño me inquietaba.  
Ahora las siento lejanas.

Pero tus guiños, tu sonrisa blanca,  
me siguen produciendo  
una mezcla extraña de emociones,  
aún con el sosiego.

## Poesía en otoño

*Dedicada a todos los amantes de esta estación*

Dicen que el otoño es especial.  
Es el mes de escritores, pensadores y poetas...  
Nos activa y anima a crear  
con más fuerza y sin laberintos.

Nos pone nostálgicos,  
consiguiendo abrir más los poros de nuestra piel,  
provocándonos una gran erupción  
de ideas y sueños.

Algunas de ellas acaban convertidas  
en palabras escritas.  
A veces en rayas cortas y rima final,  
pero siempre son versos inspirados.

Lo importante es el espíritu, la sensibilidad,  
la reflexión, sea poesía improvisada o trabajada.

Estamos en otoño con toda su fuerza:  
cielos entreabiertos, lluvias intermitentes,  
días con brisas frescas y suaves,  
paseos agradables y sentidos.

Sin duda apuesto por toda la poesía:  
la fresca, la espontánea,  
la libre, la de academia, la de laboratorio.  
Pero eso sí...  
que sea siempre sentida.

## **Meditaciones**

Cuando los momentos de desesperanza y dolor  
se vuelven más frecuentes.

Cuando las meditaciones profundas son más seguidas,  
con un único tema,  
seguir creyendo que vale la pena.

Cuando las treguas  
son cada vez más escasas.

Cuando al cerrar los ojos  
la oscuridad se llena de relámpagos y estrellas.

Entonces ocurre ese milagro de un pragmático agnóstico:  
conseguir que mis tiempos  
sigan estando llenos  
de esperanza y de ilusión.

## **Sin dolor o indoloro**

Quiero más momentos como este,  
donde todo fluye,  
porque no existen rincones de dolor.

Además hoy todo brilla  
y no está el color gris.

## De frente

*A todos y todas las luchadoras.*

Le miro de frente al bicho  
y no me asusta.

Le sigo retando con la mirada,  
hasta conseguir cambiar el sudor frío de pánico  
por una sonrisa.

Le hago saber que todavía  
no toca.

Me da avisos de su poder,  
pero yo aprieto la boca  
y le muestro mi fortaleza,  
regalándole una sonrisa irónica  
y le repito: «ahora no toca».

## **Poder**

Ya casi toqué las nubes.  
Percibí el latir de otras dimensiones.  
Conecté con las energías  
causantes de los universos.

No necesito intermediarios  
con alzacuellos.  
Tampoco hago ofrendas.

Me alejan los interpretadores  
de conciencias.  
No me gustan esos facilitadores  
de mis momentos más vitales.

Hace mucho que me convencí  
de que lo único con poder real  
es uno mismo.

## Una ausencia

*Celebración de los 25 años de Premis Ones y una ausencia.*

25 años de retos cumplidos,  
con una ausencia inesperada  
y un trocito de corazón partido.

25 años de tenacidad,  
con miles de escalones subidos.

Una vez más,  
la entrega estaba milimétricamente medida,  
nada podía fallar.

Celebrábamos 5 lustros de emociones.  
Siempre creímos que se podía.

Esta vez mis palabras resuenan en el Teatro,  
pero no es mi voz.  
Suenan con mucha fuerza  
hablando de justicia social,  
derechos humanos y solidaridad.  
Pero no es mi voz.

Mientras, no muy lejos de allí, miles de gotas  
corren por mis venas  
con un solo objetivo,  
volver a recuperar mi sombra.

Todo salió perfecto.  
El equipo así lo habíamos calculado.

Volvimos a hacer historia  
y seguiremos haciéndola muchos años más.

Porque las olas,  
los *Ones*,  
nunca cesan.



## **Camino a Ítaca**

El camino a Ítaca siempre fue complejo,  
cargado de momentos agridulces y difíciles.  
También es verdad que nadie me dijo que iba a ser fácil.

Seguiré haciéndolo,  
también levantándome de las caídas.

Y a quienes estén esperando otra cosa les aviso...  
¡LOS GUERREROS NO SE JUBILAN!

## **No pierdas el tiempo**

No pierdas el tiempo en odiar a quienes te odian,  
discutir con los que no te entienden,  
preocuparte por a los que no les importas.

Sigue amando a quienes te aman,  
conversando con quienes te entienden,  
y agradecido con a los que sí les importas.

La vida es muy corta para gastarla con mediocres,  
esos que carecen de valores,  
y sobretodo, con todos aquellos que tú sabes que  
no te quieren.

## Marinero de papel

*Apuesto por las personas leales.*

¿De qué sirve que seas parte de la tripulación,  
si cuando te toca un día el timón, lo rechazas?

Proclamabas tu condición de marinero  
cuando los vientos te eran favorables.  
Y sin embargo en la primera ola  
saliste corriendo abandonando el barco.

No me importa.  
Seguiré navegando solo,  
aunque esto me suponga algo de sacrificio,  
y algunos ratos de nostalgia al recordarte.

Pero recuerda también que el mar, la brisa en la cara,  
las pequeñas montañas rusas y sus calmas,  
ahora serán solo mías.

## Tiempos

Tiempos de incertidumbre.  
Tiempos de movimientos interiores.  
Tiempos de vaivenes emocionales.  
Tiempos de añoranzas.  
Tiempos de desequilibrios.

Nubes grises siempre aparecen...  
Aire, mucho aire...  
demasiado aire a veces.  
Son tiempos de cambio de ropa en los árboles.

Acércate a mí,  
abre tus brazos y arrópame.  
Déjame un hueco,  
quiero protegerme acurrucándome contigo.  
Necesito tu calor.

## **Platón**

Platón decía que  
nos tiramos toda nuestra vida preparando la muerte.

Yo creo que es lo contrario.  
Que nos la tiramos buscando y preparando  
más ratos de felicidad.

## **Amárralos**

Cuando vivas esos momentos intensos y maravillosos,  
esos que te hacen sentir como si estuvieras levitando,  
¡amárralos!

Intenta con todas tus fuerzas que duren lo máximo,  
porque son esos los momentos que dan sentido a la vida,  
y te animan a que la vivas plenamente.

No te olvides que nunca se repetirán,  
ya serán otros...  
Que sigas teniéndolos o no,  
depende solo de ti.

Ahí radica nuestra revolución personal  
y nuestro verdadero reto.  
De eso va la felicidad.

## **Frustrados**

Duda de quien dude de tus proyectos,  
porque ellos nunca fueron capaces de poner en marcha ninguno,  
si es que alguna vez tuvieron alguno.  
Su frustración les hace idiotas, conformistas y carentes  
[de conciencia.

Mientras tenga fuerza seguiré soñando y tejiendo mis  
[pequeñas utopías.

## **La vida en colores**

¿Por qué pasas tanto tiempo pintando la vida oscura,  
cuando eres el dueño de todos los lápices?

Si quieres una goma de borrar,  
te la regalo.

Pero tienes que aprender a usar todos los colores.  
Desaprende lo cotidiano y date una oportunidad.



## **El dolor**

*A todas esas personas que sufren dolores físicos y otros.*

A veces te avisa que viene,  
unas algo tímido,  
otras te inunda de forma rápida.

Doblegando mi resistencia y silenciando mis palabras,  
mi arma sigue siendo la esperanza.

Seguiré cerrando los párpados y enviando mensajes de  
[calma y serenidad,  
con un único deseo y prioridad:  
que cesen ya esos mordiscos desgarradores,  
para volver a sentir esos ratos de felicidad.

## **Seguro que podremos...**

No pienses que estoy esquivo.  
Es que estoy sobreviviendo.

¡Cariño mío! No pienses que ahora te siento menos  
o me alejo de ti.  
Es que lucho para no caer.

Recuerda que a veces la vida  
y este jodido sistema,  
no regalan treguas ni para el amor.

Pero no lo dudes nunca,  
juntos podremos.

# RECUERDOS



## Granada casi 50 años después

Paseo por las calles por donde antaño pasaron,  
los andalusíes —cristianos, judíos, musulmanes—  
y antes muchas culturas más.

Cuando te camino,  
siento sensaciones extrañas y placenteras.  
Pareciera que cientos de almas  
me acompañan en mis paseos.  
Son esos que no quisieron partir,  
conocieron este paraíso y no quisieron dejarlo.

Los sonidos del movimiento de agua  
por los azarbes y fuentes de la ciudad.  
Allá lejos sigue vigilante el Veleta,  
tapadito con su manto blanco  
de nieves perpetuas.

Recuerdo inviernos con la nariz y orejas rojas,  
a veces mitigados con sorbos de caldillos de caracolillos  
ardientes y picantes por allí arriba en el Albaicín.

Para llegar allí paso por el río Darro o de los gatos,  
envuelto de embrujo y duende,  
sigo por el Paseo de los Tristes,  
para acabar topándome  
con las cuevas del Sacromonte.

¡Ay Graná!

La Graná de las tortillas, fritaíllas, del ajo blanco, de tapas  
del Diamante, los Manueles y de los bocadillos del Aliatar.

Me enorgullece observar que ahí siguen  
majestuosos, la Alhambra y el Generalife.  
Y que un poco más allá siguen los merenderos,  
con el choto al ajillo, papas a lo pobre,  
los pestiños de Vélez o los piononos de Santa Fe,  
y cuantas cosas más...

¡Ay mi Graná!

Me siento parte de ti.

## Olores recordados

Olores a calles mil veces transitadas,  
a betún y crema de los limpia zapatos  
en plaza Bib-Rambla.

A ramitas de romero de las gitanas  
—adivinatoras de ojos verdes rajados y piel morena—,  
a la humedad de las callejuelas del Albaicín,  
olor a vinos y pescaditos fritos,  
a sándalo y mirra por las rutas nocturnas  
de calle Elvira y aledaños.

A colonias baratas y sudor,  
en las colas del autobús de los barrios de Zaidín o La Chana.

Olor a pubertad, superación  
y esperanza.

## Los recuerdos no bastan

Tus recuerdos los siento vivos.  
Los momentos de caricia de terciopelo,  
junto al magnetismo de tus manos,  
me provocan un estallido de reacciones.  
Esos que tú ya conoces.

También los soplos de tu boca bien dirigidos,  
que me producen escalofríos placenteros.  
La fusión nuestra es tan fuerte  
que siempre acabamos fabricando un sol.

Esa intensidad de amor y pasión  
sigue intacta en mi mente.  
Pero todos esos recuerdos no calman mi ansiedad  
por el deseo de tenerte  
ahora junto a mí.



## **Mi licencia. Un cartón de tabaco**

Un miércoles 14 de junio de 1972

Fue un día cualquiera por la mañana.  
Los rayos de sol se colaban por las rendijas del techo de la  
[estación de tren,  
un gran reloj redondo colgaba presidiendo todo el andén.

Solo tenía 16 años.  
Marchaba de mi casa, mi ciudad.  
Un gran nudo me atrabancaba la garganta,  
con un sentimiento de vacío en la boca del estómago.

Ni pensé si sería la última vez  
que yo pisaría aquel andén.  
Yo no era el primero,  
antes habían partido más hermanos.

Con nueve años ya trabajaba en casa  
pero esta vez ya no sería lo mismo.  
Mi licenciatura de vida iba a ser ese día.

Mi padre,  
solo él vino a despedirme  
y en sus manos llevaba mi licencia:  
un cartón de tabaco.  
Era la señal, ya podría quemar cigarrillos en libertad.

Atrás quedarían las tertulias con él, los deberes,  
las emociones...  
También las riñas y las represiones.  
Lo dejaba todo,

hasta los amigos.  
TODO.

Tan solo tenía 16 años,  
pero deseaba tanto el cambio,  
que el miedo se convirtió en deseo.  
Era mi primer vuelo.

Al tren subió ya el hombre.  
El cartón de tabaco era mi licencia.  
Y yo, desde ese momento,  
me lancé a volar.

## ¿Miedo?

Si de pequeño ya crecí  
con una placa de sheriff en el pecho,  
un sombrero de cowboy y revolver de mistos de crujidos.

Entre lumbres llenas de humo y olores,  
jugábamos a indios y vaqueros todos juntos,  
payos, gitanos y otros...  
éramos iguales.  
Todos éramos pobres.

Mi barrio tenía las calles muy estrechas  
y las casitas pequeñas.  
Pero con una gran sala de juegos,  
la calle, y un techo maravilloso  
lleno de estrellas.

El riesgo y la picaresca  
era parte de nuestra vida.  
También el moverse  
entre precipicios y veredas muy estrechas.

Decías ¿miedo?  
¿Eso qué es?



**A LOS QUE NO ESTÁN**



## **No me quiero endurecer más**

Os vais demasiados últimamente,  
demasiados ángeles...  
Ya no quiero endurecer más mi corazón.

Sé que estáis ahí protegiéndome.  
¿Pero es necesario que seáis tantos?  
Aunque no me guste, sé que seguiré  
estremeciéndome en cada partida.

Ya no quiero más aceros...  
Quizá solo los necesarios.  
Seguiré luchando por la libertad y la justicia social,  
y mientras voláis,  
yo seguiré por aquí abajo expectante  
recordando y extrañando.

## **Dedicado a mi amigo Jordi Frisach**

Como dice la canción,  
cuando un amigo se va  
queda un espacio vacío.

Cuando un amigo se va,  
queda un tizón encendido.

Con los golpes que te dio la vida,  
y seguías abriendo ventanas.

Porque tú eras aire limpio y fresco,  
desbordando generosidad y sonrisas.

Y es que contigo nunca existieron  
las sombras ni los colores grises.

¡Gracias por todos los años de amistad sincera!



## **A mi dama dulce: Claribel Alegría**

Amiga Claribel,  
en una ocasión me regalaste  
tres líneas cortas pero profundas  
para un poemario mío.

Dirigirte unas palabras me resulta difícil,  
pues tu vida ha sido muy intensa,  
tanto en la faceta literaria como en la personal.  
Intentaré ser breve como tú,  
en pocas líneas describir lo que siento.

Son tantos tus premios y menciones,  
que pareciera que tuvieses varias vidas.  
Ya ves... Casi no he comenzado y ya llevo nueve.

Creo que cometería un error,  
al intentar narrarte tu biografía.  
Tú eres más sencilla y humilde que todo eso,  
mi tierna y exquisita embajadora.

De mirada brillante y serena,  
parecieras la novia, la madre, la amiga de todos.  
Tu entusiasmo lo plasmas en tus escritos  
limpios y sinceros.

Mi dulce dama,  
como tú misma proclamas,  
eres hija del verde, hija del mundo.

Te has codeado con los más grandes,  
viviste de cerca el sufrimiento y la muerte,  
pero también la felicidad y la alegría.

Neruda, Cortázar, García Márquez, Cardenal, Vargas Llosa,  
o tu tutor, Juan Ramón Jiménez.  
Muchos más anduvieron tras tus pasos,  
como lo anda la vida misma.

Amiga, como sé que aprecias  
un buen plato y el buen vino,  
quiero brindar contigo.

Mi sabia, tierna y dulce amiga.  
Por todo lo que nos has enseñado  
siempre serás mi Dama Dulce.

## Rosarito

En latín *Rosarium*, racimo de rosas,  
pero a mí me gusta más Rosarito.

A veces cuando pienso en ti,  
me recuerdas a épocas entrañables,  
de chaqueta de marinero, pantalones cortos  
y peinados impecables.

A refugio, protección y ternura,  
mucho ternura...  
A tienda de ultramarinos,  
sacos de harina, de trigo, de maíz  
o de moyuelo,  
arenques, pan y chocolate orbea.

A días de cine con Ben-Hur o Hércules,  
de indios y cowboys en noches de verano,  
con sesiones continuas nunca  
se me hacían interminables.

También me recuerdas  
al olor de humedad, anís y mantecados,  
junto a una mesa camilla y un brasero  
en la calle Escutia de "El Realejo".

Rosarito, la vida puso a prueba tu fuerza  
demasiada veces,  
pero siempre las transformabas  
en sonrisas.

Hermana, eres sinónimo de vitalidad,  
sagacidad, ironía inteligente,  
y arte, ese, que casi sin saberlo,  
convertiste en ejemplo de vida.

Ese que todos anhelamos.

## **A mi hermana Leo**

Te tengo tan presente,  
que aún no siento tu ausencia.

Sé que echaré de menos  
nuestras conversaciones,  
y será entonces cuando empiece  
a sentir el vacío.

¿Sabes qué pasa, Leo?  
Que siempre estarás en mi corazón,  
con toda intensidad.

Me costará,  
porqué serán eso, recuerdos.  
Ya no habrá abrazos  
ni tampoco besos.

No volveremos a pasear juntos por el jardín,  
conversando sobre él,  
como tanto nos gustaba  
a los dos.

Pero tú sabes muy bien, Leo,  
que tus miradas, tus sonrisas  
y los momentos bonitos,  
siempre me acompañarán.

## Mamá

Tuviste una vida tan intensa  
que hizo que resurgieses una y otra vez.  
Fueron miles de amaneceres nuevos,  
unos en las Alpujarras con el Mulhacén de fondo,  
otros en Granada (Albaicín, Zaidín o la Chana).  
Muchos en la majestuosa Tarraco,  
y acabaste acompañando a La Sagrada Familia.

Naciste donde teníais el sol como reloj,  
y el pan era crujiente y oloroso, de harina negra o blanca.  
Donde los ruiseñores cantan entre las alamedas,  
y sus habitantes se cobijan a la sombra de las higueras,  
refrescándose con agua de la fuente o un buen vino  
[de la Contraviesa.

Como tú describías en tus escritos,  
Cástaras es un pueblo pequeño pero muy grande,  
lleno de gente sencilla.  
Tuviste amores correspondidos,  
uno lo perdiste para salvar vidas queridas.

Mamá, quienes quieran encontrarte,  
en tus versos te encontrarán.  
En uno de ellos decías:  
“Cuando yo no esté,  
y mi voz quede en silencio,  
hablarán mis versos”.

Mamá,  
cuando tú ya no estés,

las flores de mi jardín junto al romero, llorarán tu ausencia.  
Y sentiré los rincones más fríos y vacíos,  
porque faltará el calor de tu presencia.

Sigue volando libre, mamá,  
vuela acompañada de tus gaviotas.  
Mi dulce niña blanca,  
te quiero por siempre jamás.

## **Alas**

Y la rueda de la vida,  
sigue y sigue girando.

Atrás se están quedando tantos,  
que a veces, se me hace muy difícil poder asimilarlo.  
Siempre me dejé llevar por la intuición y mis alas.

Amor recuerda siempre,  
que tú eres la energía que las mueve.

Por ti  
sigo volando.



**AÚN  
SIGO VOLANDO**



## **A contracorriente**

Pasa y pasa el tiempo  
y yo... sigo intentándolo.  
Siento que soy diferente.  
Observo a todos los que vienen con el agua.  
Son los pasivos...  
esos que nunca luchan,  
los que se dejan arrastrar sin ofrecer resistencia.  
No puedo evitarlo, soy inquieto y me gusta la libertad,  
aunque a veces lo pague caro.  
Cuando lo consigo...  
siento el aire en la cara,  
porque que son mis vuelos.  
Vuelos en libertad.  
Seguiré siendo como soy y sienta.  
Que si lo sé...  
pues claro que lo sé.  
Llevo marcadas en mi piel las heridas que me delatan,  
porque voy contra la corriente.  
¡No lo dudéis!  
La felicidad consiste también en eso.

## Conciencia

Un día les pregunté a mis nietos de 17 y 18 años  
qué significaba para ellos ser de izquierda o derecha.

Después de unos momentos pensativos,  
respondieron que creían que el PSOE era la izquierda  
y el PP la derecha.

Un poco noqueado y sorprendido  
les dije...  
¿y eso es todo?

Después de un silencio y con caras de sorprendidos  
dije...  
¡ufff como está el patio!

Seguidamente susurrando y con tono de preocupación comenté  
hay que volver a trabajar fuerte para volver a crear conciencia.  
Ellos me preguntan extrañados...  
¿y eso qué es y por qué?

¡Yayo!

## **El sillón**

Comienzas a estar gastado y lleno de roces.  
Delatan mis zonas sensibles.  
Son demasiadas horas juntos.

Si él pudiera hablar...  
lo haría de los numerosos momentos compartidos.  
Algunos de desesperación,  
otros de impotencia y dolor.  
También de euforia, felicidad y amor,  
a veces, de silencios y meditaciones.  
Otros de música,  
esa música que ayuda a calmar y regenerar.

Quizá parezca algo surrealista,  
pero te has convertido en mi gran compañero.  
Y me temo,  
que será por mucho tiempo.

Siempre ahí...  
estático y callado.  
Hablo de mi sillón.

## **Endorfinas**

Nunca me canso de desearte.  
Me gustan las esperas  
sabiendo que después llegarán los besos.

Tus miradas  
siguen siendo los causantes de la carrera de endorfinas.  
Esas que nos hacen llegar al frenesí de siempre.

Cuando sientes mi mirada,  
tus ojos se vuelven tímidos.  
Pero te delata la piel húmeda  
y el sonrojo de tus mejillas.

## La Reme

Te pusieron como nombre  
el mismo de tu abuela,  
“tu verdadera madre”.

Nunca imaginaste de pequeña  
lo que te depararía la vida.  
Has vivido decepciones,  
engaños y maltratos incomprensibles.  
Es por eso que maduraste demasiado rápido.

Increíblemente,  
tu fuerza y gran corazón los ensombreció  
y lograste convertirlos en invisibles.

Utilizas un arma infalible,  
tu compasión envuelta en sonrisas.  
Y es eso lo te hace única y necesaria  
con todos los que te queremos.

Llevas demasiadas cicatrices ocultas.  
Pero cuando las muestras,  
lo haces con orgullo.

Con tu sabiduría y experiencia  
has aprendido a desviar todas las balas.  
Muchas veces equivocadas.

Reme, sigue amando,  
como tú sabes, a los que amas.  
Y sigue bebiéndote la vida sorbo a sorbo.

Ahora tu vuelo es tan alto...  
que nadie puede alcanzarte.

“Si tú no quieres”.



## **No lo dudes**

Sé fiel a ti mismo  
y nunca pierdas la esperanza.  
Tampoco te apartes del camino  
que decidiste coger hace años.  
Aunque a veces sientas en tu piel  
el calor del fuego cuando se acerca.  
Sigue caminando hasta el último segundo.

## Sufrimientos

*Este poema se lo dedico a todas las personas que sufren por  
diferentes causas,  
y que pienso, que son demasiadas...  
(enfermedades, situaciones complicadas en la vida, guerras, odios,  
etc.).*

Sufrir por ver sufrir.  
Sufrir por las ausencias.  
Sufrir de dolor.  
Sufrir por el cansancio.  
Sufrir por miedo a tener miedo.

Ojos hinchados y desérticos.  
A veces húmedos con lluvia y luceros.  
Huellas profundas marcadas en el rostro.

Me resisto a aceptarlo,  
aunque siga el sufrimiento...  
lo seguiré padeciendo.  
Pero ya, sin miedo...

## Te regalo

Yo nunca te prometí una estrella  
ni tampoco bajarte la luna.  
Pero sí contemplarlas juntos de la mano.

En uno de esos días  
que el sol y la luna se encuentran y se saludan.  
Cuando la luna empiece a esconderse,  
estaremos acurrucados  
sin ropajes.  
Sólo la piel.  
Nuestra piel...

Sabes que siempre me tienes.  
Oye...  
te regalo todo lo que tengo y soy para ti.

También un diamante,  
mil años antes de que se forme.  
Mi tirachinas que hice con precisión  
con la goma de mi bicicleta.  
Mi primera armónica  
que tantos buenos momentos me dio.  
La primera pulsera que hizo para mí una nenita  
de ojos negros y grandes como océanos.

Te regalo nueve miradas diferentes  
junto a tres fantasías terrenales atrevidas.  
Seguiremos soñando e imaginando juntos  
como siempre.

Algo haremos....

¿verdad?

Querernos...

Seguro.

## **Tu faro**

Cúbreme con polvo de estrellas  
y envuélveme con luz de sol.  
Quiero ser tu faro en esas noches de paseo  
por las playas del Mediterráneo.  
Y cuando el oleaje acaricie tus pies.  
Ahí estaré junto a la luna.

## Tu vuelo

*A Leonor Almendros, mi madre.*

Tu gran logro no fue sufrir una guerra civil  
y sobrevivir a ella.  
Tampoco tener que sacrificar tu gran amor  
por salvar vidas queridas.  
Tampoco fue tu gran generosidad  
por criar once hijos,  
ocho tuyos y tres más que los acogiste como propios.  
Ni soportar tratos vejatorios,  
a veces crueles en tu convivencia.

Tu gran logro no fue superar todas esas cosas y algunas más.  
Tu verdadero y gran logro fue que conseguiste volar y volaste.  
Volaste por encima de todo y todos.  
Aquellos que nunca creyeron en ti y de los mediocres.  
Sí, muchos mediocres...  
muchos de ellos nunca quisieron ni entenderte.

Sigue volando Mamá.  
Nunca dejes de volar.  
Cuando me toque a mí...  
ahí estaré acompañándote.

# ÍNDICE POEMARIO

## AMOR

Noviembre .....	31
Ven .....	32
Acércate a mí.....	33
Siempre ahí.....	34
¿Será? .....	35
Azul.....	36
Instante.....	37
No digas tanto que me quieres .....	38
Sombra .....	39
Hoy me siento así .....	40
Pellizcos en el estómago.....	41
Acércate .....	42
Presentimientos.....	43
Destiempo.....	44
Sus ojos.....	45
Plenitud .....	46
Qué más da.....	47
Si me quieres de verdad .....	48
Zuita.....	49
Dentro de ti .....	50
Tus momentos son los míos.....	51
Apriétame .....	52
Ensimismamiento .....	53
Amar es... ..	54
Adicción .....	55
Manos .....	56
Torrente.....	57
Amor verdadero .....	58

Silencios .....	59
Beso.....	60
Me gustas.....	61
Diferente .....	62
Todo el tiempo.....	63
Tus dunas.....	64
Conectados.....	65
El poder del amor.....	66
Casi todo.....	67
Tu sonrisa.....	68
Contigo.....	69
Nos faltó un poco más.....	70
Esperanza.....	71
Necesito.....	72
Que será .....	73

## **REINVINDICACIÓN**

Haz el camino .....	77
Tu camino.....	78
Pateras .....	79
La verdad y la mentira.....	81
La primavera .....	82
Nada y todo .....	83
Fortalezas.....	84
La amistad.....	85
Mundo mejor .....	86
Pandemia .....	87
No me callaréis .....	88
Me gustan más los silencios... ..	89
Decencia.....	90
Recuerda... ..	91
Los del lado oscuro .....	92
Todas las culturas.....	93



## **SUPERACIÓN**

Días sensibles .....	97
Turbio .....	98
En calma.....	99
Vida .....	100
La vida comienza cada día.....	101
Aprendiendo .....	102
Momentos.....	103
Sigo caminando .....	104
Sosiego.....	105
Poesía en otoño.....	106
Meditaciones.....	107
Sin dolor o indoloro.....	108
De frente .....	109
Poder.....	110
Una ausencia .....	111
Camino a Ítaca .....	113
No pierdas el tiempo .....	114
Marinero de papel.....	115
Tiempos.....	116
Platón.....	117
Amárralos .....	118
Frustrados.....	119
La vida en colores.....	120
El dolor .....	121
Seguro que podremos... ..	122

## **RECUERDOS**

Granada casi 50 años después .....	125
Olores recordados.....	127
Los recuerdos no bastan.....	128
Mi licencia. Un cartón de tabaco .....	129
¿Miedo? .....	131

## **A LOS QUE NO ESTÁN**

No me quiero endurecer más .....	135
Dedicado a mi amigo Jordi Frisach.....	136
A mi dama dulce: Claribel Alegría.....	137
Rosarito .....	139
A mi hermana Leo .....	141
Mamá.....	142
Alas.....	144

## **AÚN SIGO VOLANDO**

A contracorriente.....	147
Conciencia.....	148
El sillón .....	149
Endorfinas.....	150
La Reme.....	151
No lo dudes.....	153
Sufrimientos .....	154
Te regalo.....	155
Tu faro .....	157
Tu vuelo.....	158



Este libro —editado por P & C,  
al cuidado de Nou Silva Equips  
y compuesto con tipos de letra Warnock Pro—  
ha sido publicado coincidiendo con dos luminosas efemérides:  
el 30 aniversario de los Premi Ones Mediterrània  
y un año antes de la visita de Lorca a Tarragona,  
ciudad que inspiró y entusiasmó  
al granaíno universal



**Ángel Juárez Almendros** suma esta nueva entrega poética a los poemarios *Con la luz, con el aire, con los seres* (2001), *Pellizcos del alma* (2009), *Remolinos de vida* (2010), *Tejiendo lunas* (2012), *Aromas* (2013) y *Sigo volando* (2022). Es autor además del libro de artículos *La Crisis de la Crisis* (2016) y del libro biográfico *Un paseo por mi vida* (2018), entre otras obras que han sido presentadas y recitadas en España, Marruecos, México, Nicaragua, Italia, Costa Rica y otros países.

Son múltiples sus actividades sociales y reconocimientos, el último fue el Premio 'Emilio Castelar' a la defensa de las libertades y el progreso de los pueblos.

