

POEMAS DE BOLETÍN

5º

Uno de los muchos RECURSOS de la **Pedagogía Waldorf** es la dicción con recitación de **poemas** en grupos e individualmente.

Los poemas de boletín son aquéllos que el maestro compone de manera exclusiva para cada uno de sus alumnos; es decir, **su finalidad** es terapéutica. Aunque esta faceta se tratará en un tema aparte, conviene mencionar que estos poemas “actúan” indirectamente sobre el Niño; a través de una IMAGEN y, por supuesto, lejos de cualquier indicio moralista o de moraleja directa. Por tratarse de una imagen, Niño no sabe que el poema se refiere a él, por tanto “lo que sucede” en el poema le sucede, por ejemplo, *al volcán que explota, a la semilla que es pequeña, pero..., al jinete que domina su caballo, etc., etc.*

Vemos entonces que la secuencia de la imagen siempre implica o lleva a un CAMBIO de “los puntos frágiles” del alumno.

El mero hecho de aprenderlo y recitarlo despacio, pronunciándolo bien, el mismo día de la semana (día del nacimiento), con fuerza y delante de la clase, ayuda a que sus “frutos” sean todavía mayores.

Siempre me propuse que casi todos los poemas, compuestos para un gran número de alumnos, cumpliesen en su estructura con “el principio de las tres **RRR**”:

Rima ABAB, AABB, etc.

Real (no fantasioso)

Ritmo (la versificación española se basa en dos elementos esenciales:

el número de sílabas y el acento. El nº de sílabas de un verso español se cuenta por el nº de sílabas gramaticales que tenga atendiendo a sus distintas leyes)

Los temas de estos poemas se inspiran principalmente de **la naturaleza exterior e interior del ser humano**.

También de **contenidos** trabajados en los periodos lectivos del **curso anterior**.

O son poemas **de estación**.

Poemas de la Naturaleza exterior e interior (5º-6º Curso)	2
<u>Poemas de contenidos del curso anterior:</u> (4º Mitología/Zoología/Gramática)	18
Poemas con ritmos griegos	33

POEMAS DE LA NATURALEZA EXTERIOR E INTERIOR

5º

Versión 1

Un barco que navega sin suficiente carga
se moverá al vaivén cual si fuera una tabla,
con peligro de choque y de hundirse en el fondo...
tan pronto como el viento, con su potente sopro
mueva el mar.

Sólo aquel barco, bien calado, robusto,
construido con troncos de fuerte robledal,
o de fundido hierro, y con el peso justo,
podrá defenderse de cualquier vendaval.
Si su velamen recio resiste al rudo viento
y **un capitán** bien firme lo gobierna cabal...
tendrá los requisitos para arribar a puerto
con éxito y puntual.

Vicente García S.

5º

Versión 2

Un barco que navega sin suficiente carga
lo moverán las olas cual si fuera una tabla,
con peligro de choque y de hundirse en el fondo...
tan pronto como el viento, con su terrible sopro
mueva el mar.

**Sólo aquel barco que se posa en las aguas
con capitán seguro, atento, firme y fiel**
podrá arribar a puerto si peligro de nada,
con júbilo y muy bien.

Vicente García S.

5º

Quisiera **subir la alta montaña**,
subir muy veloz, sin parar quisiera,
corriendo, sin pausa, pronto yo estuviera
arriba en la cumbre, mostrando esta hazaña.

Cual flecha me lanzo, sin senda buscar,
cansado, mis pasos se pierden, yo caigo,
rendido y sin fuerzas ya no hay respirar.
Me siento, tranquilo, pensando primero,
yo siento que debo buscar un sendero...
que guíe mis pasos, me haga advertir
toda la belleza que en este subir
me sale al paso.

Así, respirando, calmado, sin prisa,
yo subo el camino, disfruto la vista,
me esfuerzo y asciendo, trabajo en la vida.

Vicente García S.

5º

Bajo la tierra se forma el fuego ardiente,
quiere salir con fuerza y explorar bruscamente.

Arriba en la laguna, el dique ya revienta,
el agua quiere abrir por el cañón su senda.

El toro brama, la furia acumula,
corriendo y embistiendo su fuerza no calcula.

Nubarrones grises los rayos esconden
y buscan caer sobre campos y montes.

¡Qué fuerza, qué energía, qué vigor y coraje!
¡Quién dentro los lleve que cambie y trabaje,
transforme esta suerte
en vida, en vez muerte!

Vicente García S.

5º

Si la **lluvia** arrecia con tosca rudeza,
si el **viento** se eleva en vil vendaval,
si la **tierra** es dura y abrirse no deja,
si el **fuego** sin frente ofusca fatal.

Si el agua con tierra, con sol y con vientos
se mezclan, se mueven, trabajando afines,
verás que entre todos formarán cimientos
de muros, de casas, de torres muy firmes.

Raíces profundas que agarran la tierra
cimientos que frenan a lluvia y a viento,
cimientos que impiden que el fuego se vierta,
cimientos que donan a humano su centro.

Vicente García S.

5º

Encuentro **una piedra** muy dura y muy fría,
la tomo, acaricio y sin querer se me cae
y se parte en pedazos. Veo dentro de ella
una luz muy especial que no es dura ni fría,
es **una amatista** de muchos colores
ganados de la luz del sol.

¿Cómo puede ser que la luz halla sido encerrada en una piedra?
¿qué lo fuerte lleve el calor dentro?

Porque una vez estuvieron fuera en la naturaleza

Así quisiera ser, fuerte y firme y a la vez llevar mucho calor, dar luz al mundo.

Vicente García S.

5º

***¿Es lo duro o lo blando
lo que más puede y sale ganando?***

¡Fíjate en esa **pedra** que guijarro se llama:
de pulida y redonda ella tiene la fama.
Pero antaño fue tosca, con puntas y con cantos...
¿Cuál fue entonces la causa de sus notables cambios?
¿La fuerza, la dureza, la pesadez?
¡No!
Esto fue la gran obra de un elemento tierno...
que fluye y que es constante en un quehacer eterno;
un elemento blando, flexible y transformable
que todo lo penetra y a todo es adaptable:
el agua.

Vicente García S.

5º

***Cuando un río lleva su cauce justo
por su paso habrá vida, crecerá todo:***

tierra fértil surgirá del lodo,
dando suelo y pie al árbol y arbusto.
Arena hará de piedras y formará la fuente ...
que al animal y a humano la sed apaguen.
Así, montañas abrirá, creando los valles ...
donde la vida nazca, cese la muerte.
Mas si el río desborda, su fuerza crece,
más que vida, ruina, sembrando irá.
La misma ruina que se siembra a veces
al hacer las cosas con prisa y sin paz.
Aunque aquél que su fuerza dirige y domina
es como agua en calma que reparte vida.

Vicente García S.

5º

Versión 1

Los vientos se levantan, penetran en el mar,
con lluvia y con tormenta, las aguas vienen, van.
Un barco flota en medio, sin rumbo y sin control,
es tragado y abierto, por las olas, en dos.

En tierra se oyen truenos, retumban por doquier:
los caballos de un carro empiezan a correr,
galopan asustados en la noche, en bullicio,
se salen del camino y caen al precipicio.

¿Para qué se hundió el barco y cayó el carruaje?
Para tener un guía atento y con coraje...
que sujetara fuerte las riendas y el timón
y, salvando el peligro, cumpliera su misión;
un amo que tuviera las manos y los pies...
a su orden y mando, esforzándose bien.

Vicente García S.

Versión 2

Los vientos se levantan, penetran en el mar,
con lluvia y con tormenta, las aguas vienen, van.
Un barco flota en medio, sin rumbo y sin control,
es tragado y abierto, por las olas en dos.

En tierra se oyen truenos, retumban por doquier:
dos caballos con carro empiezan a correr,
galopan asustados en la noche, en bullicio,
se salen del camino y caen al precipicio.

¿Por qué se hundió aquel barco y cayó el carruaje?
Por no tener un guía despierto y con coraje...
que sujetara fuerte las riendas y el timón
y salvando el peligro, cumpliera su misión.

Vicente García S.

5º

Versión 1

**Quando miro afuera, la naturaleza
siento que me lleno de su gran belleza:**

a la dura tierra que suelo nos brinda,
al aire que ágil a andar nos invita,
al Sol que calienta y luce fugaz,
y al agua que otorga la vida a raudal.

Cuando miro, atento, adentro con calma
siento yo una lluvia que riega mi alma;
siento yo un arroyo que aviva mi ser,
un susurro fuerte que me hace mover,
y un suelo seguro, tan firme y tan cierto
que me envuelve y cuida, me erradica el miedo,
me impulsa a ganar pensar reluciente
a actuar brioso y a sentir ardiente.

Cuando miro afuera,
cuando miro adentro
todo es cual esfera,
yo busco su centro.

Versión 2

Cuando miro afuera, la naturaleza
siento que me lleno de su gran belleza:
de las piedras, plantas, del reino animal
del agua que otorga la vida a raudal.

Cuando adentro observo, activo y en calma,
siento yo "una lluvia" que riega mi alma,
que fluye en riachuelo, que me mueve a obrar,
regalando vida, me conduce a un mar
donde unas con otras las gotas se mueven
formando las olas, fluyendo en corrientes,
trepando ligeras hasta lo más alto,
contemplando el mundo y en lluvia bajando.

Muy agradecido quisiera estar siempre ...
cambiante cual agua, móvil, transparente.

Cuando miro, atento, adentro con calma
siento yo una lluvia que riega mi alma;
que aviva mis ganas por saber y obrar,
y de compartir todo con los demás.

**Por eso agradezco pidiendo yo siempre
me llegue esta agua de celestial fuente.**

Vicente García S.

5º

Alta y ligera su copa,
bajo y pesado en la tierra:
es un **árbol** con su sombra,
son sus raíces su fuerza.

Un muro es contra el viento, al calor para
y soporta a aquel niño que se sube en sus ramas...
para apreciar sus flores, para coger el fruto
que con vigor le llega desde el subsuelo oscuro:
de su raíz.

Raíces como piernas que a lo firme se agarran
y como clavos, lo duro traspasan.

**Raíces profundas que al árbol alto
le dejan que crezca, que irradie tanto.**

Vicente García S.

5º

Versión 1

¿Has visto la suerte que tiene aquel gato
o el **perro** acostado sin nada que hacer.
O el **pájaro** pinto que, estando enjaulado
sólo necesita cantar y comer?

¿Es suerte o desgracia lo del animal,
sin tener tareas, sin ir a la escuela,
encontrando siempre lo suyo al final:
llenar bien su panza para que no duela?

Él no puede nunca tener elección;
hacer lo que cuesta da satisfacción:
ahora trabajo, más tarde yo juego,
aprendo, me esfuerzo, descanso yo luego.

Con otros yo obro en el mundo y digo:
"El trabajo es mi mejor amigo,
pues de él recibo lo que necesito...
para ser yo libre, no un dulce gatito".

Versión 2

¿Has visto la suerte de aquel lindo gato,
que echado encogido, durmiendo se ve?
¿O el pájaro pinto que, estando enjaulado,
jugando, cantando, espera a comer?

¿Es suerte o desgracia lo del animal?
¿No tener labores, desvelos ni normas,
y estar satisfecho, saciado al final?

Él no llega nunca a poder optar
como el humano libre que, con corazón,
sabe bien que debe en todo avanzar
y lo que más cuesta da satisfacción.

Ahora trabajo, más tarde yo juego,
aprendo, me esfuerzo, descanso yo luego.
Y junto con otros actúo sin temor,
uniendo las fuerzas se avanza mejor.
Con esto recibo lo que necesito ...
para ser yo libre, no un lindo gatito."

Vicente García S.

5º

Miro hacia la cumbre, diviso la cima,
quisiera yo verme arriba enseguida.
Me dan un **caballo** muy listo y con alas ...
para que me suba sin riesgos ni trabas.

Mas no busco de esos, elijo a un rocín...
que luche, que arriesgue, que sea muy capaz...
de ir confiado, se esfuerce, y por mí,
sin miedo, seguro, se deje llevar.

Y cae, se levanta, se pierde otra vez,
mi mano y firmeza le vuelven al trecho.

El canto del viento ayuda también
a alcanzar la cumbre y estar satisfecho.

Vicente García S.

5º

El fuego bien puede dar luz y calor,
¿quién no lo quisiere cual fuente de ardor?

El fuego bien puede quemar, ser ruina,
¿quién de él no huyere, de su faz dañina?

Ese mismo fuego, dentro en cada uno
que yo, cuando quiero, domino oportuno.

Lo tengo y lo muestro, es mi antorcha fiel,
con él veo muy cierto mi ruta hacia el bien.

**Prefiero que alumbre, dé luz y calor
a toda persona como lo hace el Sol.**

Vicente García S.

5º

Qué fondo tan oscuro donde **el agua** reposa,
quieta se queda, inerte, maloliente, fangosa.

¡De súbito algo pasa, una luz se abre paso
entre densas raíces, entre arcillas y piedras,
como si desde dentro se abriese alguna puerta!

¡Con qué súbito halo la estancada recibe
aquellos tenues rayos de vida, y bien percibe
que se le ha abierto brecha hacia el mundo del sol,
**que puede así cambiarse corriendo entre las rocas,
pudiendo saciar sed, transformar lo que toca.**

Vicente García S.

5º

Turbia reposa **la charca**,
charca negruzca y sin vida,
vida estancada y caída,
caída sin luz ni alma.

Claro, reluciente brillo,
brillo cristalino, azul,
azul, frescor penetrado
de la más radiante luz.

Luz del sol que da la vida,
vida en humano, fulgor,
fulgor que activa y que anima
y a mi alma da el valor...
para pensar, brillar, actuar.

**Actuar sin miedo,
resplandecer con la verdad
y comprender con claridad.**

Vicente García S.

5º

La vida es **la nave** para encontrar puerto,
un barco cual casa, un barco cual cuerpo.
Él es la ventana, él es la herramienta
para mirar fuera, obrar en la Tierra.

Mas él no responde, él no actúa ni avanza
si no hay quien, activo, le dé una ordenanza,
le guíe, le dirija, controle su rumbo,
seguro, confiado, lo mueva en el mundo.

**El barco precisa de Gran Timonel
que tranquilo afronte tormenta**, y que él
haga de este cuerpo perfecto instrumento
desde donde pueda encontrar un centro,
con el que nos lleve a todos a puerto.

Vicente García S.

5º

La vida de humano se asemeja a **un río**:
después de nacer, vivir como un niño,
se lanza corriendo, buscando su senda,
sin conocer nada de lo que le espera.

Hallando su cauce, no sólo fluiré
por llanos, tranquilo, regando natura
o apagando sed de toda criatura...

También entre peñas, barrancos, cascadas,
buscando salidas se abrirá en picada,
cambiando, flexible, hasta él alcanzar
las aguas profundas del inmenso mar.

**Pues sólo el que vence, alegre, barreras,
llega a alcanzar libre su meta de veras.**

Vicente García S.

5º

Una coraza quiso un noble caballero
para así protegerse y ser un buen guerrero.
Se metió dentro, mas pronto se olvidó
que todo caballero está a la orden de Dios.
Vio aumentar su fuerza, se creyó superior,
confiado y grande, poderoso se sintió,
pero un buen día partiose su armadura
y desvalido quedó sin piel ninguna:
sin coraza, ¡qué indefenso estaba,
las armas le herían, la gente le humillaba!
Lentamente fue abriéndose al mundo,
perdió el miedo y las ganas de subir mucho...
**Ganando otra armadura más resistente y dura:
aquella que protege cual divina envoltura:
la modestia y el valor.**

Vicente García S.

5º

Si sólo se nos diera **la cabeza**,
¡qué vida tan cómoda y perfecta!
siempre apoyada, las ventanas abiertas,
oídos afinados, un par de ojos que observan...

Si sólo se nos diera **piernas fuertes**,
¡qué vida tan movida y agitada!
sin reposo, sin control ni nada,
de un lado para otro, sin más suerte.

La suerte es que entre medio se nos dio el corazón,
que hacia arriba y abajo une fuerza y razón
y cual balanza da equilibrio a mi vida
si soy yo quien la mueve con trabajo y alegría.

Vicente García S.

5º

La mirada de humano se dirige al cielo,
los dioses son su guía
y de ellos recibe juicio y valentía.

El animal dirige su mirada hacia humano,
espera de él respeto, cuidado;
por eso el buey le deja el campo arado;
por eso el perro es noble y fiel,
la abeja trabaja para darle la miel;
por eso el caballo le ofrece su espalda
y el ave, melodías que confortan su alma.

**El humano da la mano al otro humano
para erigir los templos, para sembrar las tierras,
manos unidas para parar las guerras,
cerrar grietas y brechas
y así conseguir juntos divinas cosechas.**

Vicente García S.

5º

Correr yo puedo si **felino** ser quiero,
gruñir también cuando un **oso** me noto,
ágil y tenue si cual **pájaro** vuelo,
y muy paciente cual **vacuno** en reposo.

(Cambio de ritmo)

Mas cuando reflexiono sobre todos
me digo dónde estoy yo entre ellos
y veo que con **mis manos** de este modo
ya puedo hacerme idea de que tenemos:

(Cambio de ritmo)

manos que montan vehículos raudos
manos que erigen edificios robustos,
ágiles naves edifican las **manos**,
arduas máquinas que trasforman el mundo,
manos que obrando con otras, todos juntos,
consiguen transformarme en ser humano.

Vicente García S

5º

Estoy en un equipo, no estoy sólo,
cada cosa que hago repercute en el todo:
si me atraso corriendo, o me adelanto mucho,
si me quedo parado, me distraigo o no lucho.
Si correr solo quiero y con otros no cuento
o sin moverme, con lo duro no me enfrento...
el equipo se rompe, ni se conoce el triunfo.

Tendré que disfrutar, moverme yo en conjunto,
con otros avanzar, tener justo criterio,
mis recursos poner, aprender con empeño...
que sólo el que se arriesga y anda sin temores,
consigue que él y todos alcancen con honores
la más alta distinción, más alta cima:
que nadie quede atrás en esta vida.

Vicente García S.

5º

Llegar tú a **la cima** no lo harás volando,
roca a roca tendrás que subir escalando,
utilizar con maña tus piernas y tus brazos,
pensando cada atajo, respirando en los pasos.
No enojarse, sin prisas, dominando tus fuerzas,
sólo así ascenderás, aunque apenas lo sientas.

Esa paciencia luego, te llevará sin saltos
hasta que de repente te encuentres en lo alto,
coronando la cima, sobre supremas rocas,
pensando cuánto cuesta conquistar ciertas cosas.

¡Qué alegre estás ahora de haber sido tú mismo ...
el que con propio esfuerzo derrotó el pesimismo!
**¡Qué seguro y tranquilo, sabiendo que las pruebas
las podrás superar cuando pienses y quieras!**

Vicente García S.

5º

Si como el agua yo ondeo
y como el viento yo vuelo,
como el crepitar del fuego,
de un lado al otro me muevo.
Ondeo, vuelo, crepito, me muevo.

¿Y mi suelo?

Un suelo donde pisar,
donde estar donde me toca,
donde atento pueda hallar
un diamante entre la roca:

firme como los cimientos,
transparente como el agua,
flexible como los vientos,
tenaz como la llama.

Fuego, aire, agua, tierra,
obrando en mi mente
**para alcanzar la meta
que lleva a la suerte
del conocimiento.**

Vicente García S.

5º

***Cuando miro fuera, la naturaleza
siento que me lleno de su gran belleza:***

a la dura tierra que suelo nos brinda,
al aire que ágil a andar nos invita,
al Sol que calienta y luce fugaz,
y al agua que otorga la vida a raudal.

Cuando miro, atento, adentro con calma
siento yo una lluvia que riega mi alma;
siento yo un arrojo que aviva mi ser,
un susurro fuerte que me hace mover,
y un suelo seguro, tan firme y tan cierto
que me envuelve y cuida, me erradica el miedo,
me impulsa a ganar pensar reluciente
a actuar brioso y a sentir ardiente.

***Cuando miro afuera,
cuando miro adentro
todo es cual esfera,
yo busco su centro.***

Vicente García S.

5º

Humano quiso un día
encontrar **su suerte**,
suerte que no hallaba
a pesar de ser fuerte.
Recorrió países y no halló nada;
desanimado, se volvió a casa.

De pronto allí la vio,
estaba ante él,
En su misma morada
su suerte dijo: "ven;
**buscaste lejos y he estado
siempre muy cerca de ti,**
sin dejarte de la mano.
Soy, el valor y las ganas
de trabajar, la alegría;
*aquél que las busca en sí,
halla la suerte en su vida".*

Vicente García S.

5º

**Si miras tú la vida como te digo y cuento
verás que es un camino para encontrar un templo.**
Hallarás que es costoso cada metro que avances,
que es sendero empinado y que por todas partes,
rocas de inmenso peso te impedirán el paso,
intentando que pares, que desistas, te rindas.
Mas con ánimo y lucha verás con mucho gozo
que cuanto tú más subes, ves todo más hermoso,
pues de piedra es el templo que hallarás al final,
de esas piedras tan grandes que pudiste salvar.
Si miras tú la vida como te digo y cuento
la andarás valeroso, **trabajando contento.**

Vicente García S.

5º

La llama es tan débil que un soplo le basta
para que se apague y no alumbre nada.
Mas si la alimentas, verás que, si esperas,
muy pronto se torna en fogosa hoguera.

Hoguera que sólo se mantendrá viva
si de mí recibe el soplo que activa ...
a la tierra, al viento, humedad, al calor:
los cuatro elementos que crean su fulgor.

Fogata en mi alma que es alimentada
cuando actúo contenta, no le temo a nada:
ni a la roca, al viento, torrente o destello
y así yo consigo que irradie mi centro.

Vicente García S.

5º

Fijémonos en el **Astro Sol**:
puro, dorado, limpio, brillante;
vemos que cumple bien la misión
que le conduce siempre adelante.

Si sobre el mar hay calma o tormenta,
Él luce igual, ni le mojan ni le afectan
las gigantescas olas.

Si sobre tierra hay paz o hay guerra,
Él luce igual, ni le alcanza ni le afecta
la feroz contienda.

El Sol que luce en mi corazón,
Él brilla, alumbra, lega y espera,
y con sus rayos reparte Amor
sin perturbarle lo que hay afuera.

Vicente García S.

5º

El Creador es tan sabio cuando ordena "Su Hogar"
que lo quiere con todo: lo frágil y lo sano,
lo quieto, lo movido, lo pequeño, y estar
en lo perfecto o sencillo, lo pesado o liviano.

Todo es bueno para Él:
piedra, planta, el animal.
A cada humano también,
Dios lo quiere por igual.

Mas a todos les entrega
caja bien cerrada, una,
y les dice con certeza:
"dentro hallarás la fortuna"

**"Sólo tienes que querer...
esforzarte, poner ganas;
trabajando vas a hacer
que la cajita se abra...
y veas algo muy genial:
una carita confiada,
contenta, segura, ideal,
de ti mismo. ¡Qué pasada!**

Vicente García S.

5º

Violín ha llegado por fin a mis manos.
Verán que yo solo lo puedo tocar.
Me lanzo y lo tomo sin estar muy calmo,
ruidosas sus notas se van a escuchar.

No puedo.
Me urge un camino, amigo que pueda
enseñarme presto, melodías crear;
si escucho tranquilo el mundo, y alerta,
hallo yo herramienta que me va a ayudar.

La música es pura cuando entre las notas,
los silencios sientes, los puedes llenar.
Y si los escuchas y nunca los tocas,
con gentes, sinfónica lograrás formar.

Vicente García S.

Poemas de CONTENIDOS DEL CURSO ANTERIOR: (4º Mitología/Zoología/Gramática)

5º

Cuando **el dios del trueno** alzaba el puño
era para usar su arma gloriosa,
mas no podía causar ningún rasguño
si no se acometían estas tres cosas:

¿Quién puede arma lanzar, ser dios capaz?
Aquél que sea muy digno, protector,
valiente, audaz, sereno y muy tenaz:
un dios voluntarioso como **Thor**.

¿De qué elemento es un arma así?
De esfuerzo, entrega y gran valor,
de acero fuerte, brillo cual rubí,
también liviano para volar mejor.

¿A quién alcanza el arma poderosa?
Al que está hecho de pobres atributos,
de duda e incertidumbre estrepitosa
y se torna un gigante cruel y bruto.

Vicente García S.

5º

Preocupados estaban **los gigantes de hielo...**
cuando Thor les lanzaba su martillo certero.
Sabían que era infalible, su golpe era mortal,
a su gran poderío nadie pudo escapar.

Inseguro y con miedo **Loki** lanzó su dardo
contra **Báldur** el bueno, la luz apagando.
Así todos los dioses previeron su destino:
se alejarían de Midgard, de sus seres queridos.

Tuvieron gran motivo para estar preocupados,
mas hicieron que humano, -su hijo bien amado-,
contra inquietud obtuviera magnífico instrumento:
la música,
que ayuda, cual arte, a encontrar nuestro centro.

Vicente García S.

5º

Versión 1

En Ásgard viven los dioses
todos perfectos y fuertes;
a humanos desde lo alto
les envían loor y suerte.
Cada uno bien posé una cosa muy perfecta:
Odín es sabio, el que cambia,
y en todos lados se encuentra.
Báldur brilla, **Loki** es mordaz,
Thor se enfrenta con su martillo al Mal.
Mas sólo uno el que logra cerrar la boca al lobo
que quiere devorar y tragarse todo.
Ese dios es **Wídar**,
el que cierra las fauces
y en calma salva vidas...
sin espadas ni sables,
sólo observando.

Vicente García S.

5º

Versión 2

En Ásgard viven los dioses
con sus virtudes y acciones;
a humanos, como obra de ellos,
le dan sus mejores dones:
Odín, da sabiduría, el poder de transformarse.
Báldur, bondad, la belleza, el don de sacrificarse.
Loki, la mente para su acción audaz,
Thor, la fuerza para aplacar el Mal.
Mas sólo Wídar muestra cómo aplacar al lobo...
que quiere con sus fauces hacer callar a todos.
La calma, magia, gozo, mostraron a este dios
a medir sus palabras, retrasar Ragnarok.
Por eso Wídar quiso ser guía de los mortales:
les insufló alegría, serenidad a raudales.
Así se convirtió en humilde, tan sabio ...
que hasta quiso curar a su mismo adversario.

Vicente García S.

5º

Versión 1

Yo conozco bien mi meta,
yo sé cómo es el sendero,
voy seguro cual **atleta**
que quiere marchar certero.

También sé que llevo un guía
que me orienta y me hace ver
que al correr en compañía
de los otros, la alegría
me da fuerzas, me hace bien.

Entonces la larga pista
de curvas y cuestas, se hace
menos ardua, más afable,
y te ayuda a alzar la vista
para divisar el fin.

**Así nos abrimos paso,
así gusta más vivir,
así en victoria o fracaso,
sin apuro ni retraso,
hay que dar y recibir.**

Versión 1

Yo conozco bien mi meta,
Yo sé dónde está el sendero
Voy seguro cual atleta
Que quiere llegar primero.

También sé que llevo un guía
Que me orienta y me hace ver
Que he de andar con alegría
Y al buscar la compañía
De los otros, me hace bien.

Y hoy te apoyas en el otro,
Mañana le apoyas tú,
Te soportan, yo soporto
Hago el trabajo en común.

Así nos abrimos paso,
Así gusta más vivir,
Así en victoria o fracaso,
No hay apuro ni retraso,
Hay que dar y recibir.

Vicente García S.

5º

Es rey,
mas sin corona ni capa lo veréis.
no vuela todo el tiempo llevado por el viento,
ni pesado en el prado está echado y contento.

Nada le distrae, nada le asusta
y su mirada al futuro perfecto apunta.

Siempre va por delante este atrevido:
cuando el sol se oculte, él ya habrá dormido,
cuando el sol se eleve, él cazado ya habrá,
habrá saltado, habrá corrido.

El león logra siempre su cometido.

Vicente García S.

5º

Si me muevo veloz, soy un **caballo**,
si diviso roedor, soy **aguilucho**,
si apasionado voy, cual **león** me hallo,
mas para **vaca** ser, hay que hacer mucho:

hay que tener aquello muy precioso,
aquello que hace falta todo el tiempo,
aquello que te ayuda a estar por dentro
activo, despejado y laborioso.

Sin ello no podría arrancar, cortar,
machacar, separar y deshacer,
lo verde en jugo blanco transformar
y en purísimo abono de vergel.

Las obras de **la vaca** son prodigios,
su respiro y su paz dan eficiencia,
y en India consigue gran prestigio
por ser el animal de la paciencia.

Vicente García S.

5º

Versión 1

Ningún gran esfuerzo le cuesta a **la nutria**
levantar su casa, perfecto rincón.
Tampoco **la rosa** arrojo precisa
para dar belleza, perfume y color.
El pájaro canta sin cansancio alguno...
melódicos trinos, sonidos de sol.

Perfume, morada, canciones, son todos
regalos divinos, productos de amor.

Versión 2

Ningún gran esfuerzo le cuesta a **la nutria**
levantar su cueva, perfecto rincón.
Tampoco **el camello** agua necesita
al pasar desierto, tormenta y calor.
El pájaro canta sin cansancio alguno
melódicos trinos, sonidos de sol.

Ser fuerte, ser hábil, belleza son todos
regalos que humano no tiene de Dios.

Mas él es reflejo e imagen del cielo,
de todos, él sólo capaz es de obrar:
levanta, construye, transforma la tierra
si del mundo aprende despierto a buscar
aquello que lleva consigo muy dentro
que amando el trabajo se logra alcanzar:

La voluntad
y el obrar con los demás.

Vicente García S.

5º

El Ser humano,
reflejo e imagen del cielo,
él sólo, con todos, se debe esforzar:
levanta, construye, transforma la tierra
si del mundo aprende, unido, a buscar
un fuego que lleva consigo muy dentro
que amando el trabajo se logra encender
con constancia en el querer;
que amando el trabajo se logra avivar
con lucidez del pensar,
que amando el trabajo logremos que así
arda nuestro sentir.

Vicente García S.

5º

Versión 1

Sin pies sobre la tierra, el **ave rapaz**
volando en la altura, de andar no es capaz.
En oscuro fondo, **el pulpo** se oculta,
espera a su presa, la luz no ve nunca.
Nervioso se mueve **el ratón** hambriento,
no para, pues teme peligro al momento.
La vaca hacia fuera sin sentidos vive,
ni oye, ni ve, ni el mundo percibe.
Por suerte **humanos** podemos optar:
o con piernas fuertes sentir firme suelo...
buscando muy ciertos, tranquilos obrar,
o con mente clara conseguir el vuelo...
que me lleve, libre, a hacer lo ideal:
a respirar.
Liviano o pesado, afuera o adentro,
arriba o abajo, serios o contentos

Versión 1

Sin pies sobre la tierra, **el ave rapaz**
volando en la altura, de andar no es capaz.
En oscuro fondo, **el pulpo** se oculta,
espera a su presa, la luz no ve nunca.
Nervioso se mueve **el ratón** hambriento,
no para, pues teme peligro al momento.
La vaca hacia fuera sin sentidos vive,
ni oye, ni ve, ni el mundo percibe.
Por suerte **humanos** podemos optar:
con las piernas firmes, sobre el suelo estar,
buscando la luz, sin miedo y alegres,
tranquilos andar cumpliendo deberes,
respirando siempre: afuera y adentro,
arriba y abajo tristes y contentos.

Vicente García S.

5º

Dos ojos muy abiertos, perdidos se les ve,
parece que no miran, que son de los de un ser...
que plácido se encuentra, contento, satisfecho,
distante de su entorno, trabajando por dentro.

La vaca no percibe el acaecer que llega:
no ve aquel pichoncito que precisa de ayuda,
o al ternero, que débil en riesgo ya se aleja...
cual presa del rapaz que alrededor deambula.

¡Brama **toro**,
levántate y agita al viento con tu paso;
rasguea la dura tierra y socorre despierto,
actúa en el mundo, ¡obra!, tu estómago olvidando,
y mira hacia los otros, con decisión y acierto!

Vicente García S.

5º

El castor no ha aprendido, nace con la sapiencia ...
de edificar su casa, diques, cuevas con ciencia.

Todo perfecto hace, bajo el agua, con ramas,
sin que nadie le enseñe, roe los troncos y nada.

La cigüeña no piensa en recorrer al año
dos veces nuestra Tierra sin dudas ni cansancio.

La vaca no hace nada para mover sus panzas
y que al tragar el pasto, siga adentro su marcha.

El pulpo en mar profundo no aprende ni ejercita
a dejarse llevar cual pura cabecita.

Sólo a mis manos "alguien" les debe de enseñar...
a trabajar las cosas, a inventar y a crear.

Ese "alguien" soy Yo, pues Yo quiero y aspiro
a utilizar mis manos para lograr divino
obsequio: **la libertad.**

Vicente García S.

5º

Versión 1

No hay nada más ágil que **el pájaro** en vuelo,
que fuerte hacia el cielo sea a la vez tan frágil;
que raudo y flexible sea tan apacible;
que leve y ligero sea duro guerrero
y busque, entusiasta, calor, luz y calma
del sol.

**Con el pensamiento, volamos cual ave,
más pronto se sabe si el rumbo y trayecto**
es errado o cierto:

si sólo es ligero, se pierde en el vuelo,
si es frágil y blando se cansa volando;
si además es fuerte, es raudo, es certero,
pensando tocamos también duro suelo...
que me dona...
a mi alma firmeza, a mis brazos motiva,
y a fija cabeza a entender le anima.

Versión 2

No hay nada tan ágil
que el pájaro en vuelo,
que libre hacia el cielo
se mueva tan frágil,
buscando con salto
la luz y el encanto
del mundo.

Son los pensamientos, pájaros ligeros,
por ser tan viajeros
se pierden el lo alto
sin poder tocar la tierra
donde el Ser humano, muy libre, es capaz
de pensar activo, sentir y actuar.

Vicente García S.

5º

Versión 1

Me gusta saber, obrar en el mundo,
y también sentir lo bello y profundo
de las cosas:

Del **águila** aprendo despierta realeza,
a usar mis sentidos en sutil cabeza.

Si observo a la **vaca**, aprendo al momento
a ser siempre activa, como ella por dentro.
Por fuera, a ser cauta, templada, serena
y que nada irrite la paz que me llena.

Del **león** templado me fijo en su suerte:
aquí retirado, allí bien presente;
su pulso me ayuda a ver y a notar
cuando más conviene yacer o cazar.

**Si así de los tres me sirvo y me impregno,
podré alguna vez, comprender lo eterno.**

Versión 2

Me gusta saber, conocer el mundo,
leer la natura, buscar lo profundo
de las cosas:

Si observo a la **vaca**, aprendo al momento
a estar siempre activo, como ella por dentro.

Si observo al **león**, me animo a moverme,
saltando contento, con pulso valiente.

Del **águila** libre yo quiero aprender,
despierto en la vida, el mundo entender.

**Así ya los tres estarán conmigo
haciendo de mí al ser y al amigo
de la Tierra.**

Vicente García S.

5º

A **la vaca**, vista por fuera,
se le exige que tranquila se mueva;
que paste somnolienta,
que se eche a la siesta
y digiriendo el bolo,
se olvide de todo.

Humano en momentos a **res** se asemeja,
pues no actúa hacia fuera, dormido, no deja...
que se le entretenga, llame su atención.

No es **águila** sabia, no es libre **león**:
movido, cambiante, soberana, atenta...
a lo que de fuera le atañe y le afecta.

Estamos llamados a actuar cual **ganado**
al hacer constante, esfuerzo guiado.
Estamos llamados a actuar cual **felino** ...
si obramos pensando, si obrando, sentimos.
Estamos llamados cual aves rapaces:
a hacer lo que piensas, sentir lo que haces.

Vicente García S.

5º

Versión 1

En lo más alto se deja ver,
sutil, altiva, ligera y viva;
lo puede todo, ella es un ser,
como una reina que reina arriba.
De todo es dueña, y se percata,
con ello es lista como ninguna,
pero es muy torpe con sus dos patas.
¡Sobre la tierra no sirven plumas!
Por suerte humano vive en la tierra,
sus pies sobre ella puede posar,
y con sus manos trabaja y siembra,
construye y obra con los demás.
Él agradece con alegría,
él sabe cuánto cuesta el andar,
y nunca olvida que desde arriba
le llega luz para obrar y amar.

Versión 2

En lo más alto se deja ver,
libre orgullosa, ligera y viva;
lo puede todo, ella es un ser,
como una reina que reina arriba...
llena de luz, aire y calor.
Por suerte humano vive en la tierra,
sus pies sobre ella puede posar
y con sus manos trabaja y siembra,
construye y obra con los demás.
Él agradece con alegría,
él sabe cuánto cuesta el andar
y nunca olvida que desde arriba
le llega luz para obrar y amar.

Vicente García S.

5º

Versión 1

Sé que desde **la cumbre** todo se ve más bello:
sentirse sobre el mundo, estar lejos del suelo.
Pureza, ardor y paz te llevan hacia arriba,
mas ALGO hay que te alerta y hacia abajo te obliga,
pues antes es preciso un suelo conquistar,
recorrer un buen trecho por la tierra y por mar;
por cuevas y por bosques, precipicios y ríos;
¡Quizá las noches largas te causen duda y fríos!
Mas... ¿Qué hacer? ¿Regresar?

¡Eso jamás!...

Si ese ALGO me ayuda a ir hacia adelante
y en tropiezo me anima a que bien me levante.

**"Un trébol" que tú hallas solamente en el suelo,
de tres cosas que ayudan a retornar al cielo:
pureza en el sentir,
arrojo en el obrar
y despertar en el pensar.**

Vicente García S.

5º

Versión 2

Sé que desde **la cumbre** todo se ve más bello,
Se siente el fresco y el aire, se está cerca del cielo.
También sé que es penoso la cima conquistar,
Que es camino difícil el que hay que soportar:
Las cuevas y los bosques, animales y ríos,
Quizás noches oscuras me causen miedo y fríos.
Mas ¿Qué hacer... regresar?

¡Eso jamás!...

**Si busco algo que sirve a no tener temor,
algo que nos ayude a hacer todo mejor:
el coraje y la alegría.**

Vicente García S.

5º

En el campo helado, silencio, silencio,
no hay ruidos ni cantos,
la vida no encuentro.
En el campo verde, las flores, las flores,
la luz los colores,
el gorjeo del mirlo, el vaivén del mar,
susurros del viento, del fuego el crepitar.
**Es música, es canto, calor, alegría:
lo que humano debe tener en la vida.**

Vicente García S.

5º

Versión 1

En **los reinos** de la Tierra
muchas cosas hallarás...
que están en constante marcha,
buscando la claridad.

Va la **mariposa** suelta,
volando de flor en flor,
como temblando da vueltas
en pos de luz y calor.

Lo mismo le pasa al **ave**
cuando se alza, planea y baja;
su ligereza es la clave,
para arribar con ventaja
a la luz.

Nosotros con el pensar,
con el cielo somos uno:
plumaje para volar,
ligereza si reúno...
las fuerzas
para obrar con coraje,
deleitarme cuando actúo
y comprender con entusiasmo.

Así se alcanza la Luz.

Versión 2

En los reinos de la tierra
muchos seres hallarás
que van deprisa, sin pausa,
no se detienen jamás:

Va la mariposa suelta,
Volando de flor en flor,
Como temblando da vueltas
Hacia el dulzor y el calor.

Al aire apellidan viento
porque sube, corre y baja,
no resopla nunca quieto,
montañas y valles pasa.

**Nosotros con nuestros pies,
con la tierra somos uno,**
sólo hacemos cosas bien
si las fuerzas yo reúno
para atender y escuchar,
para observar, comprender,
para, sin prisa, parar
y dilemas resolver.

Vicente García S.

5º

***Ni las piedras ni las plantas
deben activas estar;***

los animales tampoco
necesitan trabajar:
la natura les otorga todo.
Humano, sólo el ser
de todos, el que es capaz
de luchar y conquistar,
de elegir el Mal o el Bien,
de sentir que estando activo
su meta encontrar podrá
para que así, con esfuerzo
le llegue la libertad.

Vicente García S.

5º

***En nosotros vive lo que vive afuera:
el animal, piedra y la planta entera.***

Estos seres llenan a humano de vida,
con cambios constantes, desde abajo a arriba:
a ser duro o blando, ser débil o fuerte,
a ser muy activo, buscando su suerte.

Estos cambios llenan a humano de fuerza...
si él, con coraje, por dentro se enfrenta..
-sin dudar-, a pruebas, a ahogo, alegrías,
que cuando se alternan le dan armonía.

Vicente García S.

5º

Millones son los granos que en la playa yacen,
millones son las gotas que en el mar se deshacen,
millones las semillas que la tierra ya abriga,
millones los copos blancos de nieve allí en la cima.
Un grano no es la playa, ni una gota es un lago,
ni semilla ni copo son cosecha ni prado.
Mas todos forman obra magnífica y grandiosa
pues sólo unido puedo crear tan magna cosa.
Y el uno con el otro recibir gran presente:
servir agradecido, ser activo y valiente.

Vicente García S.

5º

Tres son los hermanos que forman el tiempo:
el pasado, el presente y el futuro incierto.
A los tres los conozco, se dejan leer:
me dicen lo que fui, lo que soy y seré.
"Yo fui" es el pretérito, es el más viejo,
"seré" es el futuro, el más lozano,
"yo soy" es el presente, es un espejo...
del instante que vivo, es el mediano.

Del mayor, ¡cuánto aprendo,
cuál tesoro lo llevo!,
Me ayuda en este instante
a enfrentarme a lo nuevo.

Y el pequeño me enseña
lo que en mí pasará...
si semilla hoy siembro
y confío en que brotará.

El mediano me aporta el precioso momento,
el Ahora, el presente. ¡Atrápalo contento!
Como una flecha pasa, es rápido, movido.
¡Vivir bien el Ahora, es llevar gran amigo!

Vicente García S.

5º

Versión 1

Nada llegó a ser grande sin ser antes pequeño,
nada a ser duro sin ser antes blando,
por eso el árbol de una semilla llegó a ser leño
y el mar gota a gota se fue llenando.
Montaña y playa primero fueron grano,
la gran nevada empezó con un copo
y ni este verso existiría tampoco
sin cada letra escrita con la mano.
Todo, sin embargo, antes ya de existir
necesitó una fuerza para poder surgir:
la fuerza que a humano, cual ser pensador
le da la confianza y le quita el temor.
Todo, sin embargo, antes ya de existir
precisó de un impulso para poder surgir.
**Un impulso que en humano
-cual criatura divina-,
brota de entusiasmo, le deja e ilumina ...
andar confiado en noche y neblina.**

Vicente García S.

5º

Versión 2

Nada llegó a ser grande sin ser antes pequeño,
nada a ser duro sin ser antes blando,
por eso el árbol de una semilla llegó a ser leño
y el mar gota a gota se fue llenando.
Montaña y playa primero fueron grano,
la gran nevada empezó con un copo
y ni este verso existiría tampoco
sin cada letra escrita con la mano.
**Todo, sin embargo, antes ya de existir,
precisó de un motivo para poder surgir,
necesitó la idea para llegar a ser,
un impulso muy grande para hacerlo crecer,
una fuerza que a humano, cual ser pensador,
le da luz, confianza, entusiasmo y valor.**

Vicente García S.

5º

Versión 3

Nada llegó a ser grande sin ser antes pequeño,
nada a ser duro sin ser antes blando,
por eso el árbol de una semilla llegó a ser leño
y el mar gota a gota se fue llenando.

Montaña y playa primero fueron grano,
la gran nevada empezó con un copo
y ni este verso existiría tampoco
sin cada letra escrita con la mano.

Todo, sin embargo, antes ya de existir
necesitó una fuerza para poder surgir:
**la fuerza que a humano, como ser pensador
le da la confianza y le quita el temor.**

Vicente García S.

*Las REPETICIONES de palabras al principio de cada verso
ayudan a estimular la voluntad*

5º

Ha sido duro hallar el lugar,
ha sido duro hallar un rincón,
ha sido duro la leña encontrar,
ha sido duro hacer un montón...
y un fuego encender.
¡Mantenlo vivo, mantenlo fuerte,
mantenlo activo, no sólo es suerte!
Si llega un viento, si cae ya el agua,
vigila atento, si no se apaga.

Vicente García S.

POEMAS CON RITMOS GRIEGOS

<https://ideaswaldorf.com/poemas-ritmicos/>

RITMOS MOVIDOS* Y TRANQUILOS*

Según Heinz Müller, en su libro “Von der heilenden Kraft des Wortes und der Rhythmen” (De la fuerza curativa de la palabra y de los ritmos) (*)

(*) A disposición en fotocopias en español

Ritmos movidos: *más propios de los Niños [sanguíneos y coléricos](#)

• **ANAPÉST(O)** A - NA - PÉST
(v v —)

• **DÁCTILO** DÁC - TI - LO
(— v v)

a

Ritmos tranquilos: *más propios de los Niños [melancólicos y flemáticos](#)

• **YAMBO** YAM - BÓ
(v —)

• **TROQUEO** TRÓ - QUEO
(— v)

• **ANFÍBRACO** AN - FÍ - BRA - CO
(v — v v_ vv_ vv_)

5º

Troqueo
(_ v)
(largo, corto)

a

Dáctilo
(_ vv)
(largo, corto, corto)

_v_v_v_v

En el fondo del océano
quieta, en calma está **la almeja**
y en su cáscara refleja
la quietud y paz del mar.
Cierra y sella sus dos puertas,
se avecina tempestad.

_vv_vv_vv_v

Olas gigantes levantan su vuelo,
chorros de agua golpean contra el suelo;
en sus corrientes la mueven y dejan
que sus dos puertas separe la almeja,
le entre alimento y al mundo le muestre
la clara perla que dentro contiene.

**Quién atrevido se pueda adaptar...
al movimiento y la calma a la vez,
verá que pronto le empieza a crecer
la claridad y el brillar del pensar.**

Vicente García S.