



## LA PAZ EN VERSO

### 1. Rafael Alberti

¡Paz, paz, paz! Paz luminosa.  
Una vida de armonía  
sobre una tierra dichosa.  
Paz sin fin, paz verdadera.  
Paz que al alba se levante  
y a la noche no se muera.

### 2. Miguel Hernández

Tristes guerras  
si no es amor la empresa.  
Tristes, tristes.  
Tristes armas  
si no son palabras.  
Tristes, tristes.  
Tristes hombres  
si no mueren de amores.  
Tristes, tristes.

### 3. Gandhi

Humildemente me esforzaré en amar,  
en decir la verdad, en ser honesto y puro,  
en no poseer nada que no me sea necesario,  
en ganarme el sueldo con el trabajo,  
en estar siempre atento a lo que como y bebo,  
en no tener nunca miedo,  
en respetar las creencias de los demás,  
en buscar siempre lo mejor para todos,  
en ser un hermano para todos mis hermanos.



#### 4. Mario Benedetti: HAGAMOS UN TRATO

Compañera  
usted sabe  
puede contar  
conmigo  
no hasta dos  
o hasta diez  
sino contar  
conmigo  
si alguna vez  
advierte  
que la miro a los ojos  
y una veta de amor  
reconoce en los míos  
no alerte sus fusiles  
ni piense qué delirio  
a pesar de la veta  
o tal vez porque existe  
usted puede contar  
conmigo

si otras veces  
me encuentra  
huraño sin motivo  
no piense qué flojera  
igual puede contar  
conmigo  
pero hagamos un trato  
yo quisiera contar  
con usted  
es tan lindo  
saber que usted existe  
uno se siente vivo  
y cuando digo esto  
quiero decir contar  
aunque sea hasta dos  
aunque sea hasta cinco  
no ya para que acuda  
presurosa en mi auxilio  
sino para saber  
a ciencia cierta  
que usted sabe que puede  
contar conmigo.



## 5. Mario Benedetti: NO TE RINDAS

No te rindas, aún estás a tiempo  
de alcanzar y comenzar de nuevo.  
Aceptar tus sombras,  
enterrar tus miedos,  
liberar el lastre,  
retomar el vuelo.  
No te rindas que la vida es eso,  
continuar el viaje,  
perseguir tus sueños  
destrabar el tiempo,  
correr los escombros,  
y destapar el cielo.  
No te rindas, por favor no cedas,  
aunque el frío queme,  
aunque el miedo muerda,  
aunque el sol se esconda,  
y se calle el viento.  
Aún hay fuego en tu alma,  
aún hay vida en tus sueños.  
Porque la vida es tuya y tuyo también el  
deseo  
porque lo has querido y porque te quiero  
porque existe el vino y el amor, es cierto.  
Porque no hay heridas que no cure el

tiempo.  
Abrir las puertas,  
quitar los cerrojos,  
abandonar las murallas que te  
protegeron,  
vivir la vida y aceptar el reto,  
recuperar la risa,  
ensayar un canto,  
bajar la guardia y extender las manos.  
Desplegar las alas  
e intentar de nuevo.  
Celebrar la vida y retomar los cielos.  
No te rindas, por favor no cedas,  
aunque el frío queme,  
aunque el miedo muerda,  
aunque el sol se ponga y se calle el viento.  
Aún hay fuego en tu alma,  
aún hay vida en tus sueños.  
Porque cada día es un comienzo nuevo,  
porque esta es la hora y el mejor  
momento.  
Porque no estás solo, porque yo te  
quiero.



## 6. Se llama calma: El poema de Dalai Lama

Se llama calma y me costó muchas tormentas.

Se llama calma y cuando desaparece.... salgo otra vez a su búsqueda.

Se llama calma y me enseña a respirar, a pensar y repensar.

Se llama calma y cuando la locura la tienta se desatan vientos bravos que cuestan dominar.

Se llama calma y llega con los años cuando la ambición de joven, la lengua suelta y la panza fría dan lugar a más silencios y más sabiduría.

Se llama calma cuando se aprende bien a amar, cuando el egoísmo da lugar al dar y el inconformismo se desvanece para abrir corazón y alma entregándose enteros a quien quiera recibir y dar.

Se llama calma cuando la amistad es tan sincera que se caen todas las máscaras y todo se puede contar.

Se llama calma y el mundo la evade, la ignora, inventando guerras que nunca nadie va a ganar.

Se llama calma cuando el silencio se disfruta, cuando los ruidos no son solo música y locura sino el viento, los pájaros, la buena compañía o el ruido del mar.

Se llama calma y con nada se paga, no hay moneda de ningún color que pueda cubrir su valor cuando se hace realidad.

Se llama calma y me costó muchas tormentas y las transitaría mil veces más hasta volverla a encontrar.

Se llama calma, la disfruto, la respeto y no la quiero soltar...

## 7. Ángel González: EL CAMPO DE BATALLA

(...)

Entre tanto,

es verano otra vez,

y crece el trigo

en el que fue ancho campo de batalla.



## 8. Gloria Fuertes: VENDRÍA LA PAZ

“Si todos los políticos  
se hicieran pacifistas  
vendría la paz.  
Que no vuelva a haber otra guerra,  
pero si la hubiera,  
¡Que todos los soldados  
se declaren en huelga!  
La libertad no es tener un buen amo,  
sino no tener ninguno.  
Mi partido es la Paz.  
Yo soy su líder.  
No pido votos,  
pido botas para los descalzos  
-que todavía hay muchos-

## 9. César Vallejo: MASA

Al fin de la batalla,  
y muerto el combatiente, vino hacia él un hombre  
y le dijo: «¡No mueras, te amo tanto!»  
Pero el cadáver ¡ay! siguió muriendo.  
Se le acercaron dos y repitiéronle:  
«¡No nos dejes! ¡Valor! ¡Vuelve a la vida!»  
Pero el cadáver ¡ay! siguió muriendo.  
Acudieron a él veinte, cien, mil, quinientos mil,  
clamando «¡Tanto amor, y no poder nada contra la muerte!»  
Pero el cadáver ¡ay! siguió muriendo.  
Le rodearon millones de individuos,  
con un ruego común: «¡Quédate hermano!»  
Pero el cadáver ¡ay! siguió muriendo.  
Entonces todos los hombres de la tierra  
le rodearon; les vio el cadáver triste, emocionado;  
incorporóse lentamente,  
abrazó al primer hombre; echóse a andar...



10. *La oscuridad no puede ahuyentar a la oscuridad, sólo la luz puede hacerlo. El odio no puede ahuyentar al odio, sólo el amor lo puede hacer. El odio multiplica el odio, la violencia multiplica la violencia* (...) **Martin Luther King Jr.**

### 11. **Dereck Walcott: EL AMOR DESPUÉS DEL AMOR**

Un tiempo vendrá  
en el que, con gran alegría,  
te saludarás a ti mismo,  
al tú que llega a tu puerta,  
al que ves en tu espejo  
y cada uno sonreirá a la bienvenida del otro,  
y dirá, siéntate aquí. Come.  
Seguirás amando al extraño que fuiste tú mismo.  
Ofrece vino, Ofrece pan. Devuelve tu amor  
a ti mismo, al extraño que te amó  
toda tu vida, a quien no has conocido  
para conocer a otro corazón  
que te conoce de memoria.  
Recoge las cartas del escritorio,  
las fotografías, las desesperadas líneas,  
despega tu imagen del espejo.  
Siéntate. Celebra tu vida.



## 12. Blas de Otero: PIDO LA PAZ Y LA PALABRA

Escribo

en defensa del reino

del hombre y su justicia. Pido

la paz

y la palabra. He dicho

«silencio»,

«sombra»,

«vacío»

etcétera.

Digo

«del hombre y su justicia»,

«océano pacífico»,

lo que me dejan.

Pido

la paz y la palabra.

## 13. Blas de Otero: A LA INMENSA MAYORÍA

Aquí tenéis, en canto y alma, al hombre  
aquel que amó, vivió, murió por dentro  
y un buen día bajó a la calle: entonces  
comprendió: y rompió todos sus versos.

(...)

Tiendas de paz, brizados pabellones,  
eran sus brazos, como llama al viento;  
olas de sangre contra el pecho, enormes  
olas de odio, ved, por todo el cuerpo.

¡Aquí! ¡Llegad! ¡Ay! Ángeles atroces  
en vuelo horizontal cruzan el cielo;  
horribles peces de metal recorren  
las espaldas del mar, de puerto a puerto.

Yo doy todos mis versos por un hombre  
en paz. Aquí tenéis, en carne y hueso,  
mi última voluntad. Bilbao, a once  
de abril, cincuenta y uno.



## 14. Pablo Neruda: TENÉIS QUE OÍRME

YO fui cantando errante,  
entre las uvas  
de Europa  
y bajo el viento,  
bajo el viento en el Asia.

Lo mejor de las vidas  
y la vida,  
la dulzura terrestre,  
la paz pura,  
fui recogiendo, errante,  
recogiendo.

Lo mejor de una tierra  
y otra tierra  
yo levanté en mi boca  
con mi canto:  
la libertad del viento,  
la paz entre las uvas.

Parecían los hombres  
enemigos,  
pero la misma noche  
los cubría  
y era una sola claridad  
la que los despertaba:

la claridad del mundo.

Yo entré en las casas cuando  
comían en la mesa,

venían de las fábricas,  
reían o lloraban.

Todos eran iguales.

Todos tenían ojos  
hacia la luz, buscaban  
los caminos.

Todos tenían boca,  
cantaban  
hacia la primavera.

Todos.

Por eso  
yo busqué entre las uvas  
y el viento  
lo mejor de los hombres.

Ahora tenéis que oírme.



## 15. MENSAJE DE JUAN PANADERO AL CONGRESO MUNDIAL POR LA PAZ

Rafael Alberti (fragmento)

Aquí estoy. Aquí ya estamos.  
No tenemos cara. Somos  
el planeta que habitamos.  
Venid. No tenemos nombre.  
Aunque todos respondamos  
a una misma luz: el hombre. (...)  
Matadnos. Nos mataréis.  
Pero es más fuerte la vida  
que la muerte que ofrecéis.  
Y al fin correréis la suerte  
de los que matando llegan  
a darle a su vida muerte. (...)  
¿Queréis la guerra? No iremos.  
Con la paz entre las manos  
por arma, os enterraremos  
¡Paz al mundo! Corazones  
arrebataados y unidos  
de millones y millones.  
Paz para toda la gente.  
Se abran y cierren los ojos  
del día tranquilamente.  
Paz en todos los hogares.

Paz en la tierra, en los cielos,  
bajo el mar, sobre los mares.

Paz en la albura extendida  
del mantel, paz en la mesa  
sin ceño de la comida.

En las aves, en las flores,  
en los peces, en los surcos  
abiertos de las labores.

Paz en la aurora, en el sueño.

Paz en la pasión del grande  
y en la ilusión del pequeño.

Paz sin fin, paz verdadera.

Paz que al alba se levante  
y a la noche no se muera.

¡Paz, paz, paz! Paz luminosa.

Una vida de armonía  
sobre una tierra dichosa.

Lo grita Juan Panadero.

Juan en paz, un Juan sin guerra  
un hombre del mundo entero.



## 16. Gloria Fuertes: SOLO 3 LETRAS -

Sólo tres letras, tres letras nada más.  
sólo tres letras que para siempre aprenderás.  
Sólo tres letras para escribir PAZ.  
La P, la A y la Z, sólo tres letras.  
Sólo tres letras, tres letras nada más,

para cantar paz, para hacer paz.  
La P de pueblo, la A de amar  
y la Z de zafiro o de zagal.  
De zafiro por un mundo azul,  
de zagal por un niño como tú.

No hacer falta ser sabio,  
ni tener bayonetas,  
si tú te aprendes bien ,  
solo estas tres letras,  
úsalas de mayor y habrá PAZ en la tierra.

## 17. Eduardo Castillo: LECCIÓN DE PAZ



Pon en tu boca,  
niño,  
el sol,  
una sonrisa de tu madre  
y el amor.

Conocerás  
el sabor de la paz.

Pon en tu oído,  
niño,  
una estrella,  
el vuelo de la golondrina  
y una flor.

Escucharás  
la poesía de la paz.

Pon en tu mano,  
niño,  
una espiga,  
la puerta abierta de una escuela  
y un nido.

Palparás  
el cuerpo vivo de la paz.

Pon en tu corazón,  
niño,  
una ronda de mariposas,  
la esperanza de la vida  
y un manojito de rosas.

Y sabrás  
por qué hay que amar la paz.



## 18. Antonio Gamoneda: DESPUÉS DE VEINTE AÑOS

Cuando yo tenía catorce años  
me hacían trabajar hasta muy tarde.  
Cuando llegaba a casa,  
me cogía la cabeza mi madre entre sus  
manos.

Yo era un muchacho que amaba el sol y la  
tierra  
y los gritos de mis camaradas en el soto  
y las hogueras en la noche  
y todas las cosas que dan salud y amistad  
y hacen crecer el corazón.

A las cinco del día, en el invierno,  
mi madre iba hasta el borde de mi cama  
y me llamaba por mi nombre  
y acariciaba mi rostro hasta despertarme.

Yo salía a la calle y aún no amanecía  
y mis ojos parecían endurecerse con el frío.

Esto no es justo, aunque era hermoso  
ir por las calles y escuchar mis pasos  
y sentir la noche de los que dormían

y comprenderlos como a un solo ser,  
como si descansaran de la misma  
existencia,  
todos en el mismo sueño.

Entraba en el trabajo.  
La oficina olía mal y daba pena.  
Luego, llegaban las mujeres.  
Se ponían a fregar en silencio.

Veinte años.  
He sido escarnecido y olvidado.  
Ya no comprendo la noche  
ni el canto de los muchachos sobre las  
praderas.  
Y, sin embargo, sé  
que algo más grande y más real que yo  
hay en mí, va en mis huesos:

Tierra incansable,  
firma la paz que sabes.  
Danos nuestra existencia a nosotros  
mismos.



## 19. María Jesús Ortega: ORACIÓN A LA PAZ

Paz en los caminos.

Paz en las entrañas.

Digo “PAZ” y escribo

temblándome la palabra.

Y, por que sea en paz la noche,

ha de nutrirme al mediodía:

Paz en el pan, en paz las voces,

en paz los nombres que me habitan.

Hay que gritar la paz en pie de guerra,

cavar el alma,

traerla arriba,

a pecho descubierto retenerla,

dejarla en paz,

dejarla andar

pero, a sus anchas, por la vida.



## 20. Mario Benedetti: DEFENSA DE LA ALEGRÍA

Defender la alegría como una trinchera  
defenderla del escándalo y la rutina  
de la miseria y los miserables  
de las ausencias transitorias  
y las definitivas

defender la alegría como un principio  
defenderla del pasmo y las pesadillas  
de los neutrales y de los neutrones  
de las dulces infamias  
y los graves diagnósticos

defender la alegría como una bandera  
defenderla del rayo y la melancolía  
de los ingenuos y de los canallas  
de la retórica y los paros cardiacos  
de las endemias y las academias

defender la alegría como un destino  
defenderla del fuego y de los bomberos  
de los suicidas y los homicidas  
de las vacaciones y del agobio  
de la obligación de estar alegres



## 21. Luis García Montero: SON DE PAZ

Vigílate a ti mismo  
cuando hables de paz.

Que no lleguen los himnos victoriosos  
donde el amor no llega.

Que no te hagan injusto tus verdades  
igual que tus mentiras.

Que el miedo no te obligue a ser valiente.

Va contigo la sombra que te ve  
cuando cierras los ojos  
y miras a otra parte.

Va en silencio contigo tu silencio.

No olvides que el cinismo  
flota como un ahogado,  
que las guerras crueles  
necesitan de ti.