

MIS POEMAS

Mis vivencias

con

EM/SFC, SQM, FM, EHS



Eva María Hazas Cerezo



ASOCIACIÓN

SFC-SQM EUSKADI-AESEC

MIS POEMAS

Mis Vivencias con EM/SFC, SQM, FM y EHS

Autora: Eva María Hazas Cerezo

(Afectada por las Enfermedades de EM/SFC, SQM, FM, EHS)

Asociación **SFC-SQM Euskadi-AESEC**
<https://sfcsqmeuskadi-aesec.org/>

VIDA

La vida es bella
La vida es reto
La vida es anhelo
La vida es miedo
La vida es riego
La vida es risa
La vida es llanto
La vida es pasión
La vida es calor
La vida es blanco
La vida es negro
La vida es verde
La vida es ilusión
La vida es dolor
La vida es horror
La vida es canción
La vida es baile
La vida es corazón
La vida es fuerza
La vida es pequeño
La vida es grande
La vida es superación
La vida es Amor.

Nota: Lo escrito desde "mi trono", con cólico.

Eva María Hazas Cerezo (Durango, noviembre de 2015)

ASOCIACIÓN
SFC-SQM EUSKADI-AESEC

CUANDO RESPIRAR DUELE

-SQM (y EHS)-

El aire me despejaba
El aire me daba la vida
Los olores eran naturales
Los olores eran recuerdos
Los olores eran atracción
Los olores eran apetito.

Ahora
El aire me duele
El aire me impide
El aire me carga
El aire me mata
Los olores, añoranzas de buenos tiempos
Los olores son artificiales
Los olores me repelen
Los olores me desganar
Los olores me dañan.

Es una locura.

Quiero ser persona
Quiero valer como cualquier persona
Quiero ser valorada
Quiero importarte
Quiero poder moverme
Quiero poder respirar
Quiero poder oler
Quiero ser persona

.
Quiero ser y no desaparecer
Quiero estar
Quiero vivir...

Eva María Hazas Cerezo (Durango, 14 de marzo de 2017)

ME TRAGA (Siento que el mundo me traga)**-EHS (y SQM)-**

Siento que el mundo me traga
 Siento que desaparezco
 Siento un escozor en mi cuerpo
 Siento un hormigueo en mi seno
 Me calla
 Me anula
 Me traga.

Notas Invisibles que impactan en mis entrañas
 Notas antinatura que alteran, desmoronan,
 colapsan, queman mis entrañas.

Mi ser se apaga
 Mi ser se calla
 Mi ser colapsa
 Mi entorno me traga
 Mi entorno me calla.

Me remuevo
 Me revelo
 Sonrío, lloro, grito y río.

Sonrío
 Soy yo
 Lucho
 Soy yo
 Que no me apague
 Que no me colapse
 Lucho
 Sonrío y no pierdo mi brillo, pero me apago
 Lucho
 Porque aunque le mundo me traga,
 me está tragando pero soy brillo y templanza
 Lucho
 Pero me apago.

Las notas antinatura me matan
El mundo me traga
Yo soy brillo, sudor y templanza.

Lucho,
Necesito ser vista, ser e importarte.

No dejes que me trague
No dejes que nos trague
Notas invisibles que impactan en mis entrañas
Sonrío pero me apago.

Eva María Hazas Cerezo (Durango, 20h, 14 de febrero de 2018)

¡AIRE! (Libre como un pájaro)

-♫DO♫, yo-

Libre como un pájaro
 Libre al viento
 Libre mi sangre
 Libre mi aliento.

Libres mis manos, mi pecho, mi pelo
 Libres mis piernas, mis pies, mi seno.

Libre mi fuero
 Libre mi mente
 Libre mi fuego.

Libre mi boca
 Libre mi piel
 Libres mis sueños
 Libre en mi cielo.

Libres mis notas
 Libre en mi hogar
 Libre en mi sierra.

Libre en su aroma
 Libre en sus notas
 Libre en sus sendas
 Libres mis botas.

Libres mis bastones
 Libres mis manos
 Libres mis pasos
 Llena mi copa.

Libre mi sonrisa
 Libres las ondas que impactan,
 bailan con mis ondas.

ASOCIACIÓN
 SFC-SQM EUSKADI-AESEC

Libre en mi tierra
Libre en mi senda
Libre en mi aire.

Libres mis ojos
Llena mi lengua
Saciada mi sed
Libre en mi luna
Libre en mi cuna
Acunada en tu alma
Querida en la mía.

Libre en mi aire
Libre en mi tierra

Feliz en mi risa
Feliz en la tuya.

Libre el alama
Libre mi piel
Libre m trino.
Libre como un pájaro
Libre en mi tierra.

¡Aire!

Nota: Lo que siento en la sierra de Cuerva-Toledo.

Eva María Hazas Cerezo (Durango, 21h, 14 de febrero de 2018)

ME GUSTA

-♪RE♪, me-

Me gusta la vida
Me gusta la comida
Me gusta una copa
Me gusta tu sonrisa.

Me gusta la brisa
Me gusta la luz
Me gusta la risa.

Me gusta bailar
Me gusta cantar
Me gusta callar
Me gusta escuchar.

Me gustan alrededor de la mesa,
Amigos

Me gusta la música
Me gusta desaparecer
Me gusta buscar
Me gusta andar
Me gusta nadar, que es volar

Me gusta dar
Me gusta regalar
Me gusta aceptar
Me gusta Amar.

Eva María Hazas Cerezo (Durango, 21:40h, 14 de febrero de 2018)

ASOCIACIÓN
SFC-SQM EUSKADI-AESEC

SUEÑOS

-♪LA♪-

Sueños de color
Fueron sueños en blanco y negro.

Ahora, sueños en color.

Brumas negras
Noches oscuras
Noches veladas
Noches perdidas.

Días dormidos
Sueños en blanco y negro
Ahora, sueño en color.

Ahora,
Días oscuros
Días nublados, fríos
Noches Calma
Noches, Sueño
Noches, color del Alma
Noches, amor, abrazo y calor.

Ahora,
Días exhaustos
Días cortos
Sonrisa en el alma
Noche calma.

Sonrisa en la mirada
Sonrisa en la mano
Noche calma
Día, sin día.

Me asomo a la ventana
Miro de frente, en frente y a lo lejos.

Sueño, Sueños.

Día, de día, luz, brillo y Sol.

Sueño, Sueños
Sonrío y Sueño.

Miro, vivo y sueño
Luz, lluvia, viento, nieve o trueno.

Miro, vivo y sueño
Sonrío, vivo y sueño.

Día breve
Día exhausto
Día que vivo, sonrío y sueño.

Día calmo
Noche calma
Sueño, Sueños.

Eva María Hazas Cerezo (Durango, 22:50h, 14 de febrero de 2018)

Mis ojos

-♪SOL♪-

Mi rostro

Brillo en los ojos
Curiosidad encendida
Mirada despierta
Mirada serena, tierna
Mirada dulce y fuerza.

Mi boca

Relajada y serena
Brillante, envolvente
Risueña
Sonrisa eterna
Caricia

Mi carácter

Dulce, Tremendo
Fuerte, Amoroso
Sincero, Contagioso
Arrollador, Cariñoso
Ímpetu, Calmoso
Emocional, Racional
Cobarde, Miedoso
Prudente, Aventurero
Aventurero, Vertiginoso

Mi mano

Tendida
Abierta
Herida
Curada
Cálida
Abierta
Tendida, siempre abierta,
siempre expectante, siempre espera
Siempre abierta

Mi cara

Antes al viento
Ahora al cubierto
Siempre sonrisa.

Mis Amigos, mis Padres
Mis Corazones, mis niños, mis niñas
Mi cara al cubierto
Ven mis ojos
Ven mi alama
Ven mi sonrisa al viento.

Eva María Hazas Cerezo (Durango, 23:15h, 14 de febrero de 2018)



ASOCIACIÓN
SFC-SQM EUSKADI-AESEC

ROBER, AMOR

-♪S/♪-

Es mi amigo, mi compañero
Es mi amor, sincero
Es fuerza, abrazo
Es consuelo, calor.

Es mi amigo, mi compañero
Es miedo, temblor
Es asombro, impotencia
Es fiero
Es respaldo, brío y fuego
Es Amor

Es pausa, acción
Es temblor, miedo y calor

Es pausa, pasión
Es mi mano, bastón
Es mi pena, mi miedo, mi calor
Es mi fuerza, mi valor
Es mi amigo, mi compañero
Mi Amor.

Es mi llanto, mi viento, mi brisa,
mi sonrisa, mi pasión
Es mi risa, mis ojos, mi corazón
Es mi fuerza, mi temblor, mi valor

Es mi compañero:
En este camino
En mi senda
En este balcón
En la mar
En mi sierra, mi montaña
En las estrellas, en el sol

Es mi amigo, mi compañero.
MI AMOR

☺

Eva María Hazas Cerezo (Durango, 23:50h, 14 de febrero de 2018)

ALAS

-♪FA♪ (EM/SFC)-

Alas al viento
 Alas surcando el cielo
 Alas plegadas
 Alas pegadas.

Alas libres
 Alas vivas
 Alas a la aventura
 Alas al viento
 Alas surcando el cielo.

Alas cansadas
 Alas paradas
 Alas exhaustas,
 Que quieren tomar el vuelo.

Alas que sueñan
 Alas que se levantan
 Alas cansadas
 Alas exhaustas,
 Que quieren tomar el vuelo.

Alas pesadas
 Alas que sueñan,
 Volar y surcar el cielo.

Alas pesadas
 Alas plegadas
 Alas pegadas,
 Que sueñan volar al viento.

Alas que sueñan,
 Y no quieren despertar del sueño.

Eva María Hazas Cerezo (Durango, 13:43h, 15 de febrero de 2018)

DUELE (El tacto duele)

-FM-

Nota la brisa
"Siento" tu aliento
Noto tu risa
"Siento" tu beso.

Noto tu ropa
Noto tu tacto
Siento calambre,
 que me para el aliento.

Noto el agua
Siento las gotas
Siento hielo en la piel, en la boca,
 en los poros del pelo
 mojado.

Siento calambres, dolor en los poros,
 en la piel, en la cabeza
 con el pelo al viento.

Noto la hierva
Noto el suelo
Siento calambres,
 en los pies cubiertos al tiempo.
Siento dolor, en las piernas,
 en mi tronco y ramas l viento.

Nota la brisa
Noto tu aliento
Anhelo tu mano, tu tacto,
 tu contacto sincero.
Temo tu roce, anhelo tu tacto.

Duele tu amor
Duele mi amor
Duele el tacto,
 que electrifica mi cuerpo.

Noto la brisa
Siento tu aliento
Noto tu risa
Siento tu beso.

Sueño con tu roce, calmo, cálido y sincero.

Eva María Hazas Cerezo (Durango, 14h, 15 de febrero de 2018)



ASOCIACIÓN
SFC-SQM EUSKADI-AESEC

BRISA (En mi ventaba Brisa)

-♪SOL♪-

Por la ventana veo gente pasar
Una niña con su pelota
Unos niños corriendo.

Risas, rumores, chascarrillos.
La gente en corro.

Bien nieve, bien lluvia
Bien flores, bien hojas
Bien brisa, bien hielo
Surca el cielo.

Eva María Hazas Cerezo (Durango, 14:230h, 15 de febrero de 2018)

RISA

1 2 3 4
4 5 6

Un paso "paralante"
Un baile después.

7 8 9 10
10 12 11

Un salto, un paso
Un brinco otra vez.

1 2 3 4
4 5 6

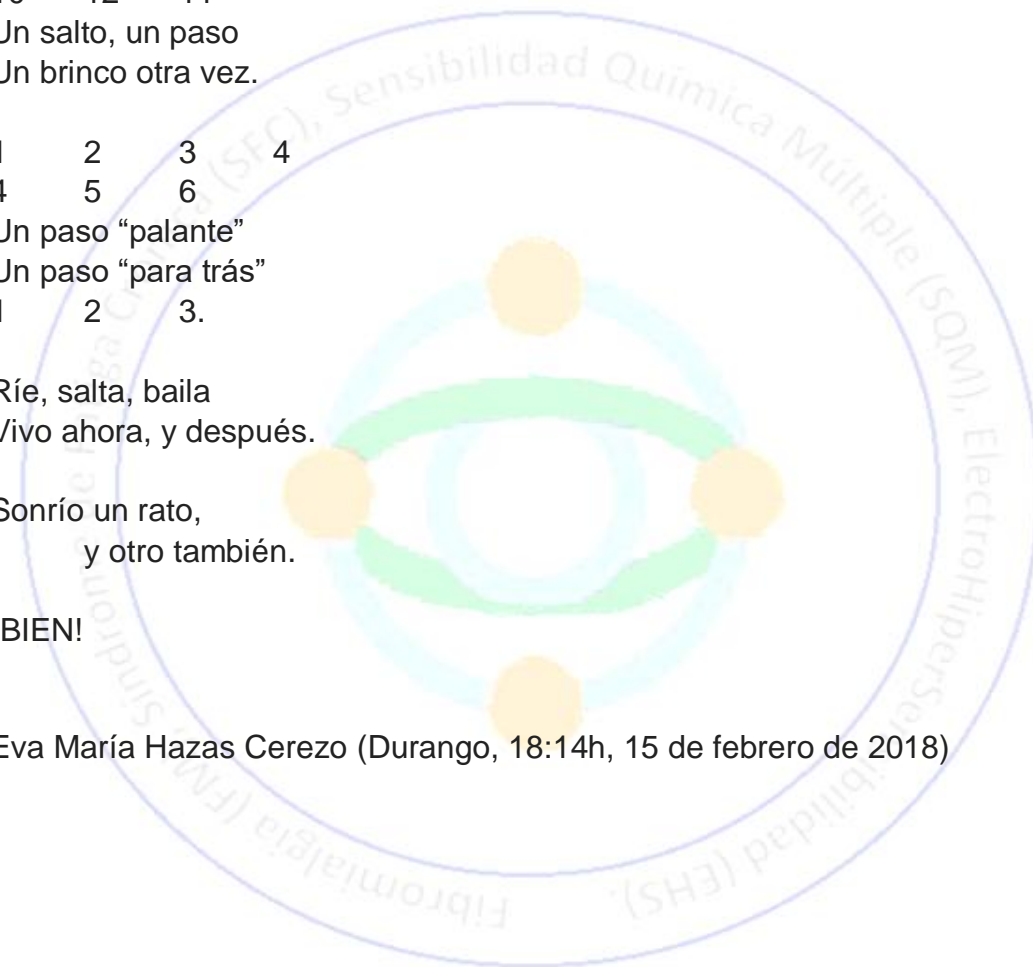
Un paso "palante"
Un paso "para atrás"
1 2 3.

Ríe, salta, baila
Vivo ahora, y después.

Sonríó un rato,
y otro también.

¡BIEN!

Eva María Hazas Cerezo (Durango, 18:14h, 15 de febrero de 2018)



ASOCIACIÓN
SFC-SQM EUSKADI-AESEC

Campo y Alma

Mar azulado
Mar espigado.

Mar azul claro, inmenso
Mar azul oscuro, profundo
Mar verde limón, edad.

Mar azulado, calma
Mar limonado, fresco.

Mar azulado
Mar espigado.

Eva María Hazas Cerezo
(Cuerva: sentido desde la ermita de la virgen del remedio;
Escrito: 18:10h, 7 de mayo de 2018)

Cuando Me Acercó**-EHS (y SQM)-**

Siento un nudo en el centro
del pecho.

Siento que trota, cabalga,
Cuando me acerco.

Siento café en mis venas.

Siento electricidad-tensión-chispas
en mi centro,
en mis ramas.

Siento presión en mi cielo,
en mi copa,
en mi faro.

Siento que se escapa mi aliento, mi voz, mi fuerza,
Cuando me acerco.

Siento mi esencia alegre y pura, saltar y escapar
Cuando me acerco.

Siento alegría y tristeza,
Cuando me acerco.

Siento que me seco,
Cuando me acerco.

Siento mi lloro y sonrisa ☺,
Cuando me acerco.

Siento tu Curiosidad,
Cuando te acercas.

Siento tu deseo,
Cuando te acercas.

Siento tu perplejidad,
Cuando te acercas.

Siento tu desconcierto,
Cuando te acercas.

Siento tu vacío,
 Cuando te acercas,

Siento tu Curiosidad, Deseo, Perplejidad, Desconcierto, Vacío,
 Cuando me acerco.

Cuando me acerco,
en este acto de cariño y cercanía,
me doy y me venzo, pero no me Ves.

Cuando te vas confundes mi cercanía y mi habla,
con mejora y algarabía.
Pero no me ves,
no te percatas de mi regalo, de mi entrega.

Mi energía se me escapa,
 Cuando me acerco.

Y me queda una Sonrisa cariñosa en el Corazón,
y una desazón en el Cuerpo:
mi fuerza, mi Vida, mi Chispa, mi Salud
se escapa,
 Cuando te acercas,
 Cuando me acerco.

Pero me Alegre, te Veo.

GRACIAS ☺

Notas sobre el Contexto o Explicación:

Vivo el momento, el ahora, que es lo que me presta mi cuerpo y lo Acojo.

*Cuando una es un Ser y Alma Social y Sociable, el Querer y No Poder
Acercarte a la gente y a las personas que quieres o aprecias, me quema con
Aceptación y tristeza, pero no me enerva ni me supera del todo.*

Lo acepto CON AMOR: así con las cosas ¡¡PERO QUÉ DURO ES, COÑO!!

Eva María Hazas Cerezo

(Durango: desde dentro de mi baldaquino protector;

Escrito: 3 de julio de 2023)



ASOCIACIÓN
SFC-SQM EUSKADI-AESEC