

Las palabras que habito

LETICIA QUEMADA ARRIAGA



tequisté



•
ANDRÉS DEL COLLADO, *SOBRE LA PIEL DEL AGUA*
Acrílico sobre tejido de fibra natural

Las palabras
que habito

Las palabras que habito

© de los textos: Leticia Quemada Arriaga, 2023

© de esta edición: Editorial Tequisté, 2023

Corrección: M. Fernanda Karageorgiu
Diseño gráfico y editorial: Alejandro Arrojo
Arte de tapa basado en la obra de Andrés del Collado: *Sobre la piel del agua*

1ª edición: julio de 2023

ISBN: 978-987-8958-38-5

Editorial Tequisté:

hola@tequiste.com

www.tequiste.com

 @tequiste
 @tequiste
 @tequisteeditorial
 AR +54 9 11 6154 5552
ES +34 657 20 65 99

Se ha hecho el depósito que marca la ley 11.723

No se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su tratamiento informático, ni su distribución o transmisión de forma alguna, ya sea electrónica, mecánica, auditiva, digital, por fotocopia u otros medios, sin el permiso previo por escrito de su autor o el titular de los derechos.

LIBRO DE EDICIÓN ARGENTINA

Quemada Arriaga, Leticia
Las palabras que habito / Leticia Quemada
Arriaga. - 1a ed. - Pilar : Tequisté. TXT, 2023.
116 p. ; 23 x 16 cm.
ISBN 978-987-8958-38-5
1. Poesía. 2. Autoconocimiento. I. Título.
CDD M861

A mi querido hijo Mateo.



Leticia Quemada Arriaga (Oropéndola)

Poeta mexicana y activista cultural. Nace en Cortazar, Guanajuato (México), el 5 de junio de 1978. Escribe poesía desde los 8 años. En el 2005 viaja a España para estudiar un Doctorado en Nutrición. En el 2010 fue secretaria del “Grupo Literario Encuentros” (GLE) de Tres Cantos, Madrid. Desde el 2016 es secretaria de la Asociación Internacional de Artistas y Poetas ARTE TOTAL. Actualmente es Coordinadora en España del Movimiento Proyecto Cultural Sur (PCSUR), es miembro de la Asociación de Mujeres Empresarias Iberoamericanas AMEIB-Pachamama. Ha publicado poemas en más de 10 antologías literarias, entre las cuales se encuentran *El abrazo del nogal de Daimuz* (Recopilación poética en homenaje a Federico García Lorca), *Sueña y emprende*, *Arte regresivo*. Ha sido antóloga de *Versos sin cuna* y de la *Antología-PCSUR* donde participan casi 100 poetas y artistas de más de 10 países. Este es su cuarto poemario, luego de *Recado entre pájaros*, *Versos de la chistera* y *Crónica de unos versos solidarios*, donde manifiesta la reivindicación social y la lucha por los derechos humanos a través del arte. Colabora con pintores (en España y México) escribiendo poemas a sus cuadros. En Guadalajara (España) coordina un club de lectura sobre “Desarrollo personal” y dirige un taller sobre “Inteligencia emocional a través de la escritura creativa”.

Índice

Prólogo	11
Ilusión	19
Libertad	20
Cambio	21
Cabalgaré	22
El amor...	23
Enfocar	24
Existencia desnuda	25
¿Para qué?	26
Dar lo mejor de mí	27
Sí	28
Gentileza	29
Agradezco	30
Serenidad	31
Espejo	32
Torbellino	33
Mi Yo deshabitado	34
Hacerse a un lado	35
Vaciar para llenar	36
Armonía	37
Calma	38
Ayudar	39
La abundancia del Universo	40
El miedo	41
Mi proceso de creación	43
Asumo la responsabilidad	44
La alegría de compartir	46

Conectar	47
Pasión	48
Cimientos	49
Blanco	50
El sueño de la bellota	51
Amar el viento	52
Bienvenidos a mi hogar	53
Mi vida es un poema	54
Reír	55
Imaginación	56
El abrazo del sauce blanco	57
Dulce desasosiego	58
El sueño que viene a mi encuentro	59
Generosidad	60
La vulnerabilidad del amor	61
Donde aguardan las palabras	62
Crisálida	63
Escucho	64
La paciencia ante la herida	65
Mi pensamiento está contigo	66
Tempestad	67
Presente	68
La pregunta acertada	69
Aprendizaje	70
Quiero	71
Está en tus manos	72
Saber	73
Mapa	74
Soy mujer	75
Esperanza	76
El Universo se expande	77
Crecer es la clave	78
Para ti	80

Dentro de ti	81
Ego espejo	82
Mi camino	84
Tu mejor versión	85
Tranquila, déjalo ir...	86
Atención	87
Ego	88
Me desnudo de egos	89
Creatividad	90
El camino	91
El agua que bebo	92
El inicio del cambio	93
Soy suficiente	94
Del negro al blanco	95
El camino del perdón	96
El fuego que no quema	97
Amanece en el Camino de Santiago	98
Migas de pan	99
Tengo que...	100
Valor	101
Amar	103
Receta de perdón	104
Fuente	106
Hito	107
La ayuda está en camino	108
Despedida	109
Las cuatro preguntas de Byron Katie	110
Peregrino	112
Sobre la autora	113

Prólogo

La poesía de Leticia siempre ha tenido mucha fuerza. Las imágenes que nos muestra con sus metáforas están llenas de autenticidad. Por medio de la palabra escrita nos transporta, a través del sentir, hacia una añoranza cósmica. Comparte el camino de la conciencia y el reencuentro con una comprensión de la luz y las sombras, donde nada se pierde. Mediante un vaivén dialéctico, es implacable, y abre un surco profundo en nuestra alma. Los poemas de *Las palabras que habito* son el resultado de haber vivido profundamente. Lo que nos permite entrar corporalmente en su poesía. Cada verso se funde con su existencia. Leticia nos sale al paso con toda su pureza lúcida, fruto de sus nuevas experiencias, donde escuchar y sonreír vienen con otros ritos. A través de sus escritos, nos deja respirar su quehacer diario. En su labor como nutricionista, coach y escritora se alza su humanidad y nos muestra realidades irrenunciables que se cristalizan con influencias de conocimientos, seres, cosas y sentimientos. Mediante la precisión de otras determinaciones, la poesía deja de ser un objeto o código: el verso se convierte en vida. En este poemario escribe con el olfato a la brisa, como nos viene a decir en estos fragmentos de su poema:

Pregunta acertada

*La que escudriña en la experiencia,
la que cuestiona la realidad
y replantea lo aprendido.*



*La que retrotrae al pasado,
la que mira plenamente el presente
e invita a desnudar los pies al futuro.*

*La que lanza la chispa y enciende tu antorcha,
el agua de rocío que abraza a la bellota
y llama a la tierra la raíz del roble que te habita.*

Es una poesía que explora las emociones y busca la palabra esencial que lleve a la reflexión. El péndulo, los matices y las sugerencias abren una nueva dimensión donde darle al lector afecto, experiencias y un lugar en el que se produce el encuentro del rostro y el espejo; en la relación con el otro y con nosotros mismos. Cada página abre un espacio de intimidad con capacidad de elocuencia donde es imprescindible elegir las palabras. Leticia lo hace, y lo concibe como un acto de libertad.

En medio de una conmovedora atmósfera vital, nos invita a salir del caos. Con sensibilidad y retorno, aspira a encontrar su propio camino. También, nos incita a barajar estas cartas, confluyendo y edificando un nuevo espíritu para seguir ejerciendo la atracción y un amor sin fronteras con quien contemplar el crepúsculo; sin escuela ni bandos, solo con la convicción de un acercamiento libre de juicios, en este viaje único donde la torre de cristal resiste al fuego. Después de leer y habitar las palabras, quedan abiertas las posibilidades de ser más espontáneos y cordiales, sin interferencia entre los hilos ópticos y vigilantes y las fibras más sensibles de nuestro ser. Se concibe un espacio transparente donde percibir lo nunca visto, la intuición y la percepción; donde no hay ocultos intereses: aquí se duerme y se



sueña sin espejismos, una coherente unidad que revela todo un paisaje. Disfrutemos, pues, de este clima que nos ofrece Leticia. Contemplemos la luna con su telescopio. Gocemos de sus claves y su fuerza, que nos deja la autora entre pedaños reflexivos. El subir la escalera es un trabajo personal de cada uno, donde la verdad solo es un punto de partida.

ANTONIO RUIZ PASCUAL

Poeta



Las palabras que habito

LETICIA QUEMADA ARRIAGA



tequisté

Ilusión

El primer grano de arena que cae:
premonición;
los instantes felices que vendrán.

El primer rayo de sol que asoma
anticipando
la delicia del amanecer.

El primer paso firme de unos pies ligeros,
el palpitar en la conciencia,
la luz en la mirada.

La certeza de que todo está bien;
la confianza de que todo irá bien;
la alegría de cada nuevo inicio.

OROPÉNDOLA, MADRID, 11 DE FEBRERO DE 2019



Libertad

La sensación
de que tu tiempo es tuyo.
¡Libertad!
¿Para qué?
Para dar un paseo,
ver las flores,
escuchar los pájaros,
contemplar el arroyo.
¡Libertad!
Para reír con los amigos,
charlar con la familia,
compartir con la pareja.
¡Libertad!
Para ir a la montaña, a la playa,
para abrir los brazos, cerrar los ojos
y simplemente... respirar.
“Eres libre de elegir tu actitud”.

OROPÉNDOLA, MADRID, 11 DE FEBRERO DE 2019



Cambio

La visión al dar el primer paso.
La ilusión de ampliar horizontes.

Atreverse a saltar de la zona de confort.
El coraje de no resignarse.

La capacidad de asumir el vértigo.
El valor de ir hacia adelante.

La incertidumbre de la adversidad.
La confianza en uno mismo.

La disposición de aprender, de conocer.
La fuerza de asumir nuevos retos.

El entusiasmo de abrir los brazos
y recibir con alegría las oportunidades.

OROPÉNDOLA, MADRID, 14 DE FEBRERO DE 2019



Cabalgaré

Cabalgaré
mis talentos,
mis emociones.

Cabalgaré
mi creatividad
sin bridas y sin estribos.

Cabalgaré,
libre y feliz,
en paz conmigo misma.

OROPÉNDOLA, MADRID, 20 DE FEBRERO DE 2019

Los caballos de José van a galope.



El amor...

La unión perfecta,
sinfonía
más allá del ruido.

El blanco que incluye,
armonía
más allá de la cromatología.

La emoción que abraza,
vida
más allá de la muerte.

Luz que ilumina,
esperanza
más allá de la sombra.

Vasija que contiene,
agua
más allá de la sed.

El amor.

OROPÉNDOLA, MADRID, 22 DE FEBRERO DE 2019
Después de leer La inutilidad del sufrimiento
de María Jesús Álava Reyes.



Enfocar

Soy la energía
que necesitan mis sueños.
Soy la determinación y el coraje
que tienen mis pasos.
Soy la ilusión,
el faro de mi vocación.
Soy la alegría
con que florece mi sonrisa.
Soy la paz
que requiere mi entereza.
Soy la generosidad
que hay en mis manos.
Soy la serenidad
de mis decisiones.
Soy la armonía
del lugar donde decido estar.
Soy la confianza
que habita en mí.

OROPÉNDOLA, MADRID, 22 DE FEBRERO DE 2019



Existencia desnuda

a Viktor Frankl

Atrás quedaron *mis*¹ pertenencias,
del otro lado del mar Atlántico,
la otra posibilidad de mi vida.

Una maleta con libros y ropa,
el hilo material que me une al pasado,
el adoquín de un nuevo porvenir.

De la colcha con flores de mi infancia
el sueño apacible en la memoria,
color sepia de los momentos felices:

el amor,
la ilusión,
mi actitud.

Estercolan lo que cultivo ahora:
el presente.

OROPÉNDOLA, MADRID, 26 DE FEBRERO DE 2019

1 ¿Qué es mío? *Nada me pertenece*



¿Para qué?

¿Para qué tu risa?
¿Para qué tu llanto?
¿Para qué tu enfado?
¿Para qué tu abrazo?
¿Para qué tu miedo?
¿Para qué tu ilusión?
¿Para qué tu indecisión?
¿Para qué tu determinación?
¿Para qué tu esfuerzo?
¿Para qué tu descanso?
¿Para qué tu silencio?
¿Para qué tu canto?

¿Qué es lo realmente
importante para ti?

OROPÉNDOLA, MADRID, 5 DE MARZO DE 2019



Dar lo mejor de mí

¿Qué espera el mundo de mí?
¿Más de lo que espero yo del mundo?
¿Dar más o dar menos de lo que recibí?

Hay una oportunidad (tu vida)
de dar lo mejor de ti;
saca tu mejor versión,
no la dejes escondida.

Ponle alegría a tu pasión
y cultiva tu vocación,
comparte tu música interior,
eso dará sentido a tu vida.

Enciende otras llamas
así, cuando se apague tu luz,
perdurará en esas llamas encendidas.
No lo dudes, siempre da lo mejor de ti.

OROPÉNDOLA, MADRID, 6 DE MARZO DE 2019

Hoy comienzo a trabajar como nutricionista en una clínica.



SÍ

Hay un SÍ que viene de lejos,
de lo más profundo de mis anhelos:
me quita agobios, desasosiegos.

Hay un SÍ que hace eco
y apaga el ruido en mis desvelos,
disipa angustias, descorre miedos.

Hay un SÍ que es la respuesta,
la luz que busco,
lo que me da fuerzas.

OROPÉNDOLA, MADRID, 7 DE MARZO DE 2019

Leyendo El hombre en busca de sentido de Viktor Frankl.



Gentileza

Me miré
desde el borde superior de la taza que bebía,
miré mis propios ojos con dulzura y gentileza.

Me miré
con las pestañas rebosantes de alegría,
la luz de una sonrisa asomaba por las pupilas.

Me miré
más allá de mis propios ojos
y fui cómplice de mi propia armonía.

Me miré.
Y cuando presté atención, pude ver con claridad:
por un instante comprendí el amor y la compasión.

OROPÉNDOLA, MADRID, 8 DE MARZO DE 2019



¡Me gusta, quiero seguir leyendo!

Para terminar de leer este libro puedes adquirirlo en alguna de las siguientes tiendas online del mundo, tanto en papel* como en eBook.

*Para la versión en papel busca la mejor opción según tu lugar de residencia, teniendo en cuenta el envío.

amazon

Google Play
Books

Apple Books

Gonvill

mercado
libre

BojaLibros.com

El Corte Inglés

Casa
del
Libro

Podi books

SCRIBD

librerías
gandhi.

libreriadelaU

BARNES & NOBLE
BOOKSELLERS

fnac

cúspide

BUSCALIBRE.COM

compra directa con descuento solo para Argentina:

www.tequistelibros.com

tequisté