

Quiero ser más humano

30 poemas de una declaración de amor en pro de los derechos humanos

Para Irene, el ser más humano.

Artículo 1.

Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos y, dotados como están de razón y conciencia, deben comportarse fraternalmente los unos con los otros.

Cuando lanzo odio por mi boca,
Cuando escupo dolor sobre un alma rota,
Arranco un trozo malgastado de mi vida
Que se pierde en el vacío de un mundo de mentira.

Lancemos perdones enredados en sonrisas,
Derramando las lágrimas que teníamos escondidas.
Porque somos iguales cogidos de las manos,
Si nos une el amor somos seres humanos.

Dejémonos llevar por lo que dicte la conciencia,
Y que nuestra mayor arma sea la no-violencia.
Escuchemos el mensaje que nos dicta la razón:
“no escuches más verdades que las del corazón”.

Artículo 2.

1. Toda persona tiene todos los derechos y libertades proclamados en esta Declaración, sin distinción alguna de raza, color, sexo, idioma, religión, opinión política o de cualquier otra índole, origen nacional o social, posición económica, nacimiento o cualquier otra condición.

2. Además, no se hará distinción alguna fundada en la condición política, jurídica o internacional del país o territorio de cuya jurisdicción dependa una persona, tanto si se trata de un país independiente, como de un territorio bajo administración fiduciaria, no autónomo o sometido a cualquier otra limitación de soberanía.

Me gustan tus sonrisas amarillo girasol,

Me gustan tus besos lanzados al mar,

Me gustan tus pupilas color natural,

Me gustan tus ojos de papel de charol.

Me gustan tu sombra negro escurridizo,

Me gustan tus lágrimas de felicidad dorada,

Me gustan tus mejillas durmiendo en mi almohada,

Me gusta el reflejo del sol en tu pelo cobrizo.

Así que no me importan tu piel arcoíris o tú política incolora,

Me dan igual el dinero borroso y la religión fluorescente

Sólo me importa el color de tu alma transparente,

Que ilumina con luz propia los días y las horas.

Artículo 3.

Todo individuo tiene derecho a la vida, a la libertad y a la seguridad de su persona.

Cuando nazca esta nueva vida,

¿Qué mundo se encontrará?

¿Le cortaran las ideas privando su libertad?

¿Le abrirán las puertas al amor y la verdad?

Tú tienes la llave del mañana,

Deja crecer la vida,

Envuélvela de seguridad.

No encarceles con miedos y dale una oportunidad.

Muéstrale el camino que es suyo por derecho

Y acompaña su libertad con pisadas pausadas,

Dejando que recorra por sí sólo cada trecho.

Artículo 4.

Nadie estará sometido a esclavitud ni a servidumbre, la esclavitud y la trata de esclavos están prohibidas en todas sus formas.

Libre por ser libre, y libre para amar.

Nada de este mundo es mío,

Excepto mi libertad.

Me pondrán cien mil cadenas

Y mi cuerpo destrozarán,

Pero mi ser es mi alma,

Y jamás la vencerán.

Mi cuerpo puede morir,

pero yo vivo en libertad,

y la eternidad será mi cama

donde podré al fin soñar.

Yo soy el esclavo, más soy capaz de amar,

Y tú eres el preso que se encierra en su maldad.

Tú me quitaste la vida...

Encarcelando tú libertad.

Artículo 5.

Nadie será sometido a torturas ni a penas o tratos crueles, inhumanos o degradantes.

No te engañes refugiando tu pena en tu rabia,
Porque cuando sometes a un ser a tortura
Eres tú el que sufres acrecentando tu locura,
Destruyendo la corteza y ensuciando la sabia.

Calma tu ira y apaga la llamarada,
Dejando que el viento se lleve las venganzas
Para no volver a clavar jamás esa lanza,
Que se clava en tu alma ayer enamorada.

No pises una flor que sólo quiere florecer,
Riega con tu amor las espinas de violencia
Limando la crueldad con tolerancia y paciencia,
Para que un jardín de libertad pueda crecer.

Artículo 6.

Todo ser humano tiene derecho, en todas partes, al reconocimiento de su personalidad jurídica.

Que no digan que no soy
Por faltar mi nombre en un papel,
Pues no soy número ni documento
Sino un ser de alma y piel.

Tengo una vida llena de sentimientos
Que con odio tratarán de sepultar,
Pero de los ataques y abusos
La ley me puede resguardar.

La ley no es un espejo cortado
Que refleja los derechos de unos pocos,
Sino una ventana abierta a todas partes
Que nos trae el aire para ser tal cual somos.

Artículo 7.

Todos son iguales ante la ley y tienen, sin distinción, derecho a igual protección de la ley. Todos tienen derecho a igual protección contra toda discriminación que infrinja esta Declaración y contra toda provocación a tal discriminación.

Justicia se lee escrito a mano.

Justicia para todos sin reparo.

Justicia para hombres y mujeres.

Justicia para hoy y para siempre.

Justicia para aquel que sea rico.

Justicia también para el mendigo.

No cerréis la puerta de la que tantos dependen,

No borréis la palabra que les permite ser fuertes.

La ley no es para el que paga buenos abogados,

La ley es para el que sufre malos tratos.

Dejad entrar a aquel que lo necesita,

Permitiendo a la justicia hacer mejor su vida.

Artículo 8.

Toda persona tiene derecho a un recurso efectivo ante los tribunales nacionales competentes, que la ampare contra actos que violen sus derechos fundamentales reconocidos por la constitución o por la ley.

Soy la mano que escribe el periódico sin líneas,
Donde se narran las noticias de los niños que murieron
Sin haber probado en vida un gramo de felicidad.

Soy la voz que grita los llantos de las mujeres marcadas
Con tatuajes dibujados con la aguja de la envidia
Por las manos de los hombres de corazón aterrado.

Soy el carro que arrastra millones de tristezas,
Lágrimas robadas, torturas silenciosas y vidas encadenadas,
Para no olvidar en el futuro el peso de nuestra carga.

Justicia.

Artículo 9.

Nadie podrá ser arbitrariamente detenido, preso ni desterrado.

Sin razón ni aviso y en tan solo un instante,
Me robaron mi vida y lo que había por delante.

Me privaron del aire de las montañas en otoño,
De la espuma del mar derritiendo la orilla,
De las caricias sabor vino a la luz de las velas,
Del crepitar de la madera calentando el invierno.

Me negaron los olores de las flores en primavera,
Las puestas de sol despertando a las estrellas,
El roce de dos manos que parece sin querer,
Los paseos de luciérnagas de las noches de verano.

Lo peor de la prisión no es estar encarcelado,
Lo peor de la prisión es vivir sólo del pasado.

Artículo 10.

Toda persona tiene derecho, en condiciones de plena igualdad, a ser oída públicamente y con justicia por un tribunal independiente e imparcial, para la determinación de sus derechos y obligaciones o para el examen de cualquier acusación contra ella en materia penal.

Escuchad lo que os digo sin juzgarme al empezar.

Que nos influyan el color de mis ojos,

Mi ropa o mi forma de andar.

Escuchad las versiones de los que pueden opinar,

Pero no baséis vuestro criterio

En los periódicos que escriben los demás.

Escuchad vuestro interior, dejadle hablar,

Porqué con una conciencia limpia

Vuestro criterio es imparcial.

Artículo 11.

1. Toda persona acusada de delito tiene derecho a que se presuma su inocencia mientras no se pruebe su culpabilidad, conforme a la ley y en juicio público en el que se le hayan asegurado todas las garantías necesarias para su defensa.

2. Nadie será condenado por actos u omisiones que en el momento de cometerse no fueron delictivos según el Derecho nacional o internacional. Tampoco se impondrá pena más grave que la aplicable en el momento de la comisión del delito.

Llamaron a mi puerta y no me dejaron hablar,

Me encadenaron las manos y la libertad.

Me encerraron en una celda fría,

Donde todo amago de dicha fallecía.

Me violaron el cuerpo y el alma,

Y camino a los juzgados me escupieron en la cara.

Durante días todos me recordaban,

Asesino sin dudarlo me llamaban.

Las pruebas hablaron por sí solas,

Y me devolvieron una vida rota.

Los insultos y los llantos me dolían

Como cicatrices en un corazón en carne viva.

Se olvidaron de entregarme sus disculpas,

Haciéndome dudar de si la vida es justa.

Tardarán en sanar las heridas de la impotencia,

De no estimar siquiera mi posible inocencia.

Artículo 12.

Nadie será objeto de injerencias arbitrarias en su vida privada, su familia, su domicilio o su correspondencia, ni de ataques a su honra o a su reputación. Toda persona tiene derecho a la protección de la ley contra tales injerencias o ataques.

El insulto es arma afilada

Que en boca de las personas

Daña y corta más que espada.

Y cuando se ataca a lo querido,

Familia, hogar o intimidad,

El dolor se hace más sufrido.

Dejemos de lanzarnos estocadas,

Para proteger las virtudes

Que aun puedan ser salvadas.

Artículo 13.

1. Toda persona tiene derecho a circular libremente y a elegir su residencia en el territorio de un Estado.

2. Toda persona tiene derecho a salir de cualquier país, incluso del propio, y a regresar a su país.

Mis pasos me llevan por caminos no escritos,
Donde el viento trae consigo un aroma a narcisos.
Vuelo libre por senderos sin fronteras
Dibujando cada día un país sin barreras.
Mi hogar se encuentra hoy en la morada de un amigo,
Pero tal vez mañana sea en una cabaña contigo.

Yo resido en el mundo de los abrazos compartidos,
Donde la moneda es el amor y el estar unidos.
No me canso de nadar en los ríos de cristal
Ni de escalar las montañas de nieve virginal.
La tierra no es de nadie pero es para todos,
Para que no haya territorios sino lugares hermosos.

Artículo 14.

1. En caso de persecución, toda persona tiene derecho a buscar asilo, y a disfrutar de él, en cualquier país.

2. Este derecho no podrá ser invocado contra una acción judicial realmente originada por delitos comunes o por actos opuestos a los propósitos y principios de las Naciones Unidas.

Mientras dormía una luz brilló en la oscuridad

Dibujando en la pared una mueca de terror.

El rugido posterior se mezcló con el llanto

De los niños asustados por un ajeno rencor.

Nuestra guerra no era la de bombas y matanzas,

Sino la de luchar cada mañana partiendo de la nada.

No pedimos el conflicto que nos robó nuestros hogares

Y caminamos errantes por la tierra envenenada.

Llamamos a las puertas de una anhelada seguridad

Donde nuestros hijos crezcan sin ser perseguidos.

Dejamos nuestra tierra por un nuevo País,

Donde la risa corra libre sin enmudecer entre estallidos.

Artículo 15.

1. Toda persona tiene derecho a una nacionalidad.

2. A nadie se privará arbitrariamente de su nacionalidad ni del derecho a cambiar de nacionalidad.

Dicen que nací en tierra de nadie

Entre dos mundos de paredes gruesas.

Dicen que mi patria no es una nación

Sino el campo de batalla de sus guerras.

¿Y quiénes son ellos que pueden hablar?

Mercenarios de petróleo y traficantes de almas.

Borran culturas por sus ansias de poder,

Convirtiendo nuestras vidas en modernas esclavas.

Artículo 16.

1. Los hombres y las mujeres, a partir de la edad núbil, tienen derecho, sin restricción alguna por motivos de raza, nacionalidad o religión, a casarse y fundar una familia, y disfrutarán de iguales derechos en cuanto al matrimonio, durante el matrimonio y en caso de disolución del matrimonio.

2. Sólo mediante libre y pleno consentimiento de los futuros esposos podrá contraerse el matrimonio.

3. La familia es el elemento natural y fundamental de la sociedad y tiene derecho a la protección de la sociedad y del Estado.

No puedo complaceros realizando lo imposible,

Dejando de amar a quien posee mi corazón.

No existe abuso que cambie mi elección,

Pues sino amo por amor moriré siendo invisible.

No importan la edad, la ciencia o la religión,

No existen razas para los ojos del interior.

El amor nos llega en un instante embriagador

Casándonos sin palabras en una obra sin telón.

No es el matrimonio la unión de dos nombres

Sino la división de dos almas en un millón de trozos

Que se unen en el cielo formando nubes de colores.

Si me fuerzan a decir "sí" ocultando mis sollozos,

Dejaré mis besos escondidos en las flores,

Para que el viento te los lleve con sus soplos.

Artículo 17.

1. Toda persona tiene derecho a la propiedad, individual y colectivamente.

2. Nadie será privado arbitrariamente de su propiedad.

Un libro, una emoción.

Una casa, un hogar.

Un poema, el primer beso.

Un jardín, un olor.

Un disco, una canción.

Una foto, un lugar.

Una camiseta, la primera cita.

Un coche, un paseo hasta el mar.

Una foto, una sonrisa.

Cada objeto, un recuerdo.

Cada recuerdo, un poco de vida.

Artículo 18.

Toda persona tiene derecho a la libertad de pensamiento, de conciencia y de religión; este derecho incluye la libertad de cambiar de religión o de creencia, así como la libertad de manifestar su religión o su creencia, individual y colectivamente, tanto en público como en privado, por la enseñanza, la práctica, el culto y la observancia.

Creo en mi Dios, que no es alto ni bajo.

Creo en un Dios que no es uno ni cuatro.

Rezo cantando, en silencio o dibujando.

Rezo a las estrellas o al agua de un lago.

Pido por el perdón que sólo otorgan los sabios.

Pido por qué no se cierren nunca más los labios.

Mi religión es sonreírte una vez más por la mañana.

Mi religión es dormir a un bebé cantándole una nana.

Amarse los unos a los otros en nombre de un Dios sin letras.

Llamadlo como gustéis, pero amémonos sin reservas.

Artículo 19.

Todo individuo tiene derecho a la libertad de opinión y de expresión; este derecho incluye el de no ser molestado a causa de sus opiniones, el de investigar y recibir informaciones y opiniones, y el de difundirlas, sin limitación de fronteras, por cualquier medio de expresión.

Un grito que murió silenciado en la garganta de la vida,

Miles de personas llorando sangre por la libertad.

Países levantados caminando hacia adelante,

Y el mundo entero clamando "¡nunca más!".

No más muertes por pensar diferente,

No más látigos para emblanquecer la piel.

Que las ideas viajen por el viento sin barrotes

Liberando a las mentes que les arrancaron el pensar.

Artículo 20.

1. Toda persona tiene derecho a la libertad de reunión y de asociación pacíficas.

2. Nadie podrá ser obligado a pertenecer a una asociación.

Un asiento vacío,

Reposo del polvo,

Telar de arañas.

Su dueño asustado

Alojado en el frío suelo

Llorando lágrimas de pena.

En el suelo. En su hogar de destierro.

No le dejaron entrar

Por ser B y no ser A,

Y prefirió no vender su alma,

Para seguir siendo dueño

De las ideas que tanto ama.

Escogió ver la vida entre barrotes

Que vivir traicionado

Asociándose al engaño.

Artículo 21.

1. Toda persona tiene derecho a participar en el gobierno de su país, directamente o por medio de representantes libremente escogidos.

2. Toda persona tiene el derecho de acceso, en condiciones de igualdad, a las funciones públicas de su país.

3. La voluntad del pueblo es la base de la autoridad del poder público; esta voluntad se expresará mediante elecciones auténticas que habrán de celebrarse periódicamente, por sufragio universal e igual y por voto secreto u otro procedimiento equivalente que garantice la libertad del voto.

Hoy al despertar soy uno más,

Nadie es más que yo y todos podemos hablar.

Hoy no soy presidenta, inmigrante

Madre soltera ni alcalde.

Hoy soy una parte entera de sociedad,

Hoy mi palabra se suma al todo,

Y sumándonos a otros defendemos la paz.

Hoy todos podemos elegir:

Votar al vecino o a una idea,

Elegir a un partido y frenar la violencia.

En un papel parte de nuestra voluntad,

En una urna esperanza y libertad.

Hoy daremos un paso más,

Hoy seremos democracia de verdad.

Artículo 22.

Toda persona, como miembro de la sociedad, tiene derecho a la seguridad social, y a obtener, mediante el esfuerzo nacional y la cooperación internacional, habida cuenta de la organización y los recursos de cada Estado, la satisfacción de los derechos económicos, sociales y culturales, indispensables a su dignidad y al libre desarrollo de su personalidad.

El médico cura la voz al cantante,

Que le dedica una balada al gobernante.

Este creó leyes para proteger al inmigrante

Y entre todos formaron todo sumando partes.

Cada uno es a su vez importante,

El periodista defensor de los ignorantes,

El payés que vende verde a las ciudades,

Y de todos la sociedad debe cuidarse.

Al fin se devuelve al cantante la voz de su musa,

Y al campo se envía la mejor fruta,

Porque una vida de trabajo cooperando,

Se lleva al final el merecido descanso.

Artículo 23

- 1. Toda persona tiene derecho al trabajo, a la libre elección de su trabajo, a condiciones equitativas y satisfactorias de trabajo y a la protección contra el desempleo.**
- 2. Toda persona tiene derecho, sin discriminación alguna, a igual salario por trabajo igual.**
- 3. Toda persona que trabaja tiene derecho a una remuneración equitativa y satisfactoria, que le asegure, así como a su familia, una existencia conforme a la dignidad humana y que será completada, en caso necesario, por cualesquiera otros medios de protección social.**
- 4. Toda persona tiene derecho a fundar sindicatos y a sindicarse para la defensa de sus intereses.**

Hace tiempo que la inteligencia no acaba sólo en OS.

Hace tiempo que no mandan sólo DOS.

Hace tiempo que debe ser igual para TODOS.

El futuro será la oportunidad de TODAS.

El futuro no es feliz si quitas, sólo si DAS.

El futuro es de picas. Hagamos que sea el AS.

Artículo 24.

Toda persona tiene derecho al descanso, al disfrute del tiempo libre, a una limitación razonable de la duración del trabajo y a vacaciones periódicas pagadas.

Los pies descalzos jugando a ser peces en el río,

El concierto de una cascada sólo para mis oídos,

El sol de primavera alejando cualquier frío,

Un tiempo mágico para vivir y no sólo estar vivo.

Hay quien prefiere la pesca en alta mar,

Domar a un caballo, escribir o meditar.

Pero todos preferimos escoger como gastar

Un tiempo mágico para vivir y no sólo respirar.

Tiempo libre para la risa, sin tener que ir deprisa.

Vacaciones para poder amar, no lágrimas para derramar.

Artículo 25.

1. Toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar, y en especial la alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia médica y los servicios sociales necesarios; tiene asimismo derecho a los seguros en caso de desempleo, enfermedad, invalidez, viudez, vejez u otros casos de pérdida de sus medios de subsistencia por circunstancias independientes de su voluntad.

2. La maternidad y la infancia tienen derecho a cuidados y asistencia especiales. Todos los niños, nacidos de matrimonio o fuera de matrimonio, tienen derecho a igual protección social.

Yo nací de un trozo de vida que no se dejó atrapar

Pero que atrapó en su huida a su más perfecta mitad.

Yo he nacido de un instante de amor infinito,

Y he crecido envuelto en la seda blanca hasta hilar

Por mí mismo seda roja con que vestir los demás.

Con la fina tela que mis palabras puedan moldear

Convirtiéndose en anhelos y no en letras que cantar,

Quiero dar gracias a las madres, a los hijos y a los papás,

A los vivos y los muertos y familia en general,

Que no son todos de la sangre, pero sí de la amistad,

Por los besos y los abrazos, las miradas o el recuerdo,

O cualquier muestra de afecto aunque ésta muera dentro.

Sólo queda amar, para que el mundo marche solo,

Como la madre al hijo que da el pecho,

O cómo el mismo bebé, sin prejuicios ni pretextos.

Artículo 26.

1. Toda persona tiene derecho a la educación. La educación debe ser gratuita, al menos en lo concerniente a la instrucción elemental y fundamental. La instrucción elemental será obligatoria. La instrucción técnica y profesional habrá de ser generalizada; el acceso a los estudios superiores será igual para todos, en función de los méritos respectivos.

2. La educación tendrá por objeto el pleno desarrollo de la personalidad humana y el fortalecimiento del respeto a los derechos humanos y a las libertades fundamentales; favorecerá la comprensión, la tolerancia y la amistad entre todas las naciones y todos los grupos étnicos o religiosos, y promoverá el desarrollo de las actividades de las Naciones Unidas para el mantenimiento de la paz.

3. Los padres tendrán derecho preferente a escoger el tipo de educación que habrá de darse a sus hijos.

Dos más dos: igualdad.

Descartes: razonar.

Verbo regular: amar.

La gravedad: compartir una manzana.

Holocausto: frenar.

PIB: cero siete.

Nunca dejamos de aprender.

Artículo 27.

1. Toda persona tiene derecho a tomar parte libremente en la vida cultural de la comunidad, a gozar de las artes y a participar en el progreso científico y en los beneficios que de él resulten.

2. Toda persona tiene derecho a la protección de los intereses morales y materiales que le correspondan por razón de las producciones científicas, literarias o artísticas de que sea autora.

Construimos hogares y no sólo casas,

Fabricamos pinturas y no sólo retratos.

De ciencia-ficción nacen bellos relatos

Y escalas musicales sin pianos son escasas.

Versos y bailes, cementos o argamasas,

Proyectores de vídeo que recogen silbatos.

Colectas de voces en todos los formatos,

¡Ciencia y arte! De autor o de masas.

No soy ingeniero sin ser también poeta,

Porque soy dos: razón y amor a la vez,

Soy el que cocina y el que inventa la receta.

No quiero ser de los demás testigo ni juez,

Sólo vivir la vida de la A mor a la Zeta,

Sabiendo que lo bello no conoce vejez.

Artículo 28.

Toda persona tiene derecho a que se establezca un orden social e internacional en el que los derechos y libertades proclamados en esta Declaración se hagan plenamente efectivos.

Si las palabras vuelan transportadas por la brisa,

Pero no llevan consigo la comida ni el abrigo

Ni las llaves de las cárceles de los que no están encerrados,

Son sólo palabras, que sin actos, mueren en el viento.

Si proclamamos libertad explotando niños

No hablemos de derechos porque no somos humanos.

Amemos en nuestra casa y por todas las naciones,

Defendiendo con gestos lo que adornan estos versos.

Luchas. Inanición. Bondad. Enemigo. Regalo. Tiros. Alfabetismo. Dios.

No importa lo que digan las palabras, sino como las utilizamos: **LIBERTAD.**

Artículo 29.

1. Toda persona tiene deberes respecto a la comunidad, puesto que sólo en ella puede desarrollar libre y plenamente su personalidad.

2. En el ejercicio de sus derechos y en el disfrute de sus libertades, toda persona estará solamente sujeta a las limitaciones establecidas por la ley con el único fin de asegurar el reconocimiento y el respeto de los derechos y libertades de los demás, y de satisfacer las justas exigencias de la moral, del orden público y del bienestar general en una sociedad democrática.

3. Estos derechos y libertades no podrán, en ningún caso, ser ejercidos en oposición a los propósitos y principios de las Naciones Unidas.

No podemos excusar una guerra con la paz,

Ni coger y coger y nunca car.

Pero podemos dar y dar y acoger,

Y curar las guerras con la paz.

Artículo 30.

Nada en esta Declaración podrá interpretarse en el sentido de que confiere derecho alguno al Estado, a un grupo o a una persona, para emprender y desarrollar actividades o realizar actos tendientes a la supresión de cualquiera de los derechos y libertades proclamados en esta Declaración.

Este último verso lo dejo suspendido,

Para que escriba cada uno a su modo el 31,

Intentando en todo momento **ser** un poco más **humanos**...