



A la venta desde el 13 de noviembre de 2024

LA ATARAXIA DEL CORAZÓN

Sara Búho



Lunweg publica el libro de debut de Sara Búho en una nueva edición que incluye un prólogo, caligrafías, dibujos y nuevos poemas inéditos

La poeta es una joven que profundiza en su interior buscando las palabras apropiadas para definir su propio contorno. En su primer poemario, Sara Búho nos invita a realizar un viaje de autodescubrimiento lleno de serenidad y experiencias, con la valentía de enfrentarse a errores y trazar su propio itinerario hacia un extraordinario aprendizaje vital.

Con una voz sincera y una madurez inusual, la autora se cuestiona la voracidad de las pasiones y la necesidad de un sosiego imperturbable, a la vez que nos invita a controlar las emociones. Este libro es un canto a la introspección, el triunfo de la reflexión y una celebración de esa victoria personal que se encuentra en el corazón de cada persona.

*«Si preguntan por mí, no digas nada.
Pregúntate por mí y recuerda que eché a volar
porque el ciento volando no cabe en una mano».*

El primer libro de poemas de la autora, descatalogado y muy demandado por sus lectoras, en una nueva edición ampliada con poemas, caligrafías y dibujos inéditos

Una muchacha que no encontraba su herida

Prólogo de la autora, Sara Búho

(...) No sé explicar por qué empecé a escribir, realmente fue una pulsión genuina que llegó a mí antes que la propia literatura. A pesar de ser una necesidad constante, los motivos que me han llevado a no dejar de hacerlo son múltiples y bailan unos con otros. A veces ha sido un juego y otras un descanso. Puro placer, inercia. Un ejercicio de orden. Una explosión. También una toma de tierra que me conecta y desconecta a la vida. Una manera de decir dónde me duele, de sentirme escuchada. Una forma de atender el golpe, de generar algo bello de ahí.

Escribir poemas me ha convertido en alguien tremendamente valiente que señala sin tapujos sus sentimientos, aunque también me refugié tras ellos para huir de la realidad. Intenté llegar

*"Si me dejó al margen
fue sólo porque es el lugar
donde se escriben
los mejores poemas"
Me dije.*

a aquellos lugares donde la voz no puede, donde la intención no basta. He escrito para abrazarme y también para hacerme mucho daño. Para decir, decir mejor. La palabra — en general—, así como la poesía —en particular—, se afila con la voluntad y se arroja contra una misma. Siento si alguna vez la metralla alcanzó otro cuerpo. En cualquier caso, los versos me acompañan a la distancia precisa.

Como todo amante, los he romantizado y desnudado hasta romperlos conmigo. Nunca estuve del todo sola porque me tenía a través de las letras, y en muchas ocasiones era el único camino a través del cual lograba llegar a mí, aunque sólo fuera para distorsionarme. Al final, esa necesidad, esa pulsión genuina, se convirtió en un respeto y amor profundo por el arte de la expresión escrita. Lo que sí puedo decir a ciencia cierta es que este libro existe porque miles de lectoras y lectores lo quisieron así. Cuando comencé a compartir poemas en un blog no podía imaginar que años más tarde estaríamos tan conectados, que el mundo cambiaría tanto en tan poco.

Imposible pensar que íbamos a convertirnos en datos, en números de un contador ajeno, y, mucho menos, que conseguiríamos humanizar un poco todo eso llenando internet de versos. Pasó, estaba pasando, pero tardamos mucho en ser conscientes. Como niños, jugamos al presente sin saber hacia dónde nos llevaría... y acabé en vuestras manos. Este libro se publicó,

insisto, porque muchísimas lectoras y lectores hacíais ruido para que sucediera. Vosotras y vosotros me empujasteis mientras yo dejaba estar todas las ofertas editoriales que empezaron a llegar años antes de dar el paso y decir que sí.

Todo lo que ha pasado desde entonces es la historia que hoy abrazo. Que los poemas que escribimos estén a salvo es mantener nuestro corazón y nuestra historia a salvo también. Así que gracias.

Gracias por cambiar las reglas, por cambiarlo todo, por atreveros a elegir con fuerza aquello que queréis leer. Gracias por llenar de ilusión mis miedos hasta transformarlos en futuro. Gracias a todas y cada una de las personas que vieron mis sueños antes de que yo pudiera hacerlo y me sostuvieron hasta que pude caminarlos con confianza. Gracias a mí misma, a esa Sara sin prisa que siempre ha creído en sus tiempos y en su instinto. Gracias por darnos la oportunidad.

La ataraxia del corazón es mi primer libro y en él sólo habita una muchacha que no encuentra su herida. Volver a pasar por sus páginas con el alma algo más vieja ha sido un viaje de ternura. Ternura, respeto y reconciliación. Con el paso de los años se ha convertido en un poemario de paz; y sólo saben de paz quienes un día lograron dejar de vivir permanentemente en la incomodidad de sus cicatrices.

Sara Bueno,

El Puerto de Santa María, Julio 2024

OTROS YA HAN DICHO...

Es un libro lleno de sentimientos, donde recorreremos por cada poema un camino donde no es nada fácil adentrarse por los recuerdos que te llegan, pero que hay que recorrer para llegar, como bien indica el libro, a la ataraxia del corazón, a esa serenidad, la tranquilidad que debemos sentir.

Mis Sensaciones Literarias

Este libro me ha hecho llorar, me ha terminado de romper para luego coserme verso a verso. (...) Es un diario cómplice que te cuenta de una forma bonita los desastres de la tormenta. Porque creo que eso es este libro, una tormenta.

Un Caffè Nocturno

Sara enseña todas y cada una de sus heridas, y cada poema es la transformación de esas heridas en cicatriz. Su camino al triunfo. A la superación personal. Al encuentro de la felicidad y el amor de verdad. Todo lo que una vez sintió y ya superó.

Le Passeur d'Aurore

ÍNDICE DE POEMAS

Prólogo	De olas que se rompen
Hora punta	Lo que te echo de menos
Yo, mi, me, conmigo; no va de amor	Ponle título y me lo cuentas
Podría escribir	Sé que puedo olvidarte
Un abrazo	Te mentí
Entre matarme y atarme hay una m	Cada vez que pronuncio tu nombre
Sabemos del amor	Su cuerpo
Declaración de una musa	16:59
Pierdo la fuerza por tu boca	Adjunto tu nombre
Concierto	Concluiremos que
Me duelo	Nos tú y yo
Cuando lloro por ti	Va mejor
Imagina	No estoy muerta
Cuando duele más un hola que un adiós	Amor El amor
Me pasaría la vida	Inmunidad
Cobarde	A92
Creo en el amor	La diferencia
Ojalá	El escondite
Si preguntan por mí	Idas y venidas
Poetas	Anoche mientras esperaba
Adiós	Es por encima de todos
No te quedes por mí	No siempre es el acierto
Tequila sal de mi vida y limón	Te venero
El día que me enamoré de ti	Pliegues
Qué triste sería	

¿Qué es la ataraxia?

El título hace referencia a la "ataraxia", un término de la filosofía griega que **significa paz o serenidad del alma**, algo que en el libro se vincula con la **aceptación y liberación emocional**. La obra **combina tanto la poesía como la prosa poética**, creando una **atmósfera de introspección y reflexión profunda**. Con un **tono íntimo** y la **extraordinaria sensibilidad que caracteriza a la autora**, el libro logra conectar con quienes atraviesan o han atravesado situaciones similares, convirtiéndose en una especie de **refugio emocional** para el lector.

En esta obra, que se reedita a petición popular, la autora explora temas como el amor, el desamor, la superación y la búsqueda de paz interior. A través de un lenguaje emotivo y directo, Búho aborda experiencias íntimas relacionadas con las relaciones humanas, los sentimientos contradictorios y el proceso de sanar el corazón después de momentos de dolor.

ALGUNOS POEMAS DEL LIBRO

ME DUELO

Me duele la boca
de callarme tanto,
cuando debería dolerme
de tanto besarte.
Me duelen los dedos
de contar contigo
del uno al un millón de ausencias.
Me duele saberme
pájaro en tu mano,
y pensarte anhelando
el *ciento volando*.
Me dueles como duele el frío
y como duele el calor,
porque al dañar,
la sensación es la misma.
Me duele dolerme.
Me duele soñarte posible
y despertarme en una realidad utópica.



ADIÓS

Le dije adiós tantas veces
que llegó a ser una forma de no irme nunca.
Cada vez que decía adiós
me retumbaba la calma en los costados
porque no era adiós,
era estoy aquí,
era ven a buscarme
que sólo tú me encuentras.
Decirle adiós
era acorrallar a la esperanza.
Era esperarle y perderle
al mismo tiempo.
Adiós.
Adiós.
Adiós.
Perdí la cuenta.
Dije adiós más veces
de las que merecía,
de las que podía soportar.

NO ESTOY MUERTA

De pronto llega alguien que quiere quedarse
a sabiendas de que estás rota.
Llega alguien que no pretende repararte
porque sabe que la vida y tú ya tenéis un trato
y no tiene nada que hacer.
Que a lo que llamas poemario lo llama experiencia.
Que es capaz de bailar cada uno de tus latidos sin importar el
ritmo.
Que no coarta el amor, que lo deja fluir
y hace que lo dejes fluir salvaje
porque no puede ser de otra manera.
Que no busca las palabras exactas, pero las tiene.
Que no ve el naufragio, sólo el mar.
Que cuando sonrío se convierte en la auténtica
metáfora de la vida y no tiene ni idea.
De pronto llega alguien.
De pronto llegas.
Llegas y te coronas con todas las espinas que voy escupiendo,
paseas por mi habitación y la conviertes en un laberinto de sueños,
acampas en mi mente y la creatividad
se congela un segundo antes de empezar a derretirse;
edificas cada vacío, y ahora encuentro el mar
hecho sonrisa al volver cada esquina.

UN ABRAZO

El único monstruo que hay en esta habitación
es la soledad que me envuelve
cuando miro frente al espejo;
y puede que no quiera salvarme,
pero necesito un abrazo.

Necesito un maldito abrazo
y no sé si seguir mirando
o salir a correr calle abajo
en busca de cualquier tropiezo que me frene y
sobre todo
que se parezca a ti.

SABEMOS DEL AMOR

Que lo hacen dos y
normalmente
lo deshace uno.

DECLARACIÓN DE UNA MUSA

Lo que lees no es una dedicatoria, es un aviso:

*No pienso parar hasta que cada palabra que escribas
pierda totalmente su sentido.*

Quiero reinventar cada uno de los versos y los besos
que has ido regalando por ahí durante años.

Voy a colarme en tus oraciones,
así como entre tus *sábanas*.

Voy a dormir en tus horas vivas
y en tus horas muertas.

Voy a esconderme en el sabor
de cada sorbo de cerveza que saboreen tus labios.

Voy a ser tan parte de ti, que tus poemas van a ser puro narcisismo.

CADA VEZ QUE PRONUNCIO TU NOMBRE

Un pájaro aprende a volar
cada vez que pronuncio tu nombre.

Una persona ciega comienza a entender
la belleza que se esconde en la oscuridad
y a sentir el braille de una espalda llena de lunares.

Una persona sorda se enamora
de unos labios que,
al parecer,
son los únicos que quiere leer.

Una persona muda encuentra más sentido
en una mirada que en una palabra
que no puede pronunciar.

Nace una flor también
cada vez que vuelvo a pronunciarlo.

Y yo,
simplemente,
muero un poco más rápido.

Somos de quien vemos
cuando nos miramos
al espejo.

IMAGINA

Imagina que nos despertamos de espaldas,
que ponemos los pies en el suelo y está menos frío
que el beso del desayuno.

Imagina que paseamos toda una tarde
sin rozarnos los dedos.
Imagina que no nos damos la mano ni para cruzar la calle.
Imagina que nos la acabamos dando
y significa lo mismo que no hacerlo.

Imagina que sonreímos por cualquier cosa
y no nos miramos a los ojos.
Imagina que nos miramos y sonreímos menos,
o diferente.

Imagina que forzamos la sonrisa
por no echarnos a llorar.

Imagina que miramos el reloj y no nos da igual el tiempo.
Imagina que por mirarlo no perdemos ningún tren.
Imagina que nos da igual quedarnos o irnos.
Imagina que lo dejamos correr.

Imagina que nos sentamos en la barra de un bar
y la cerveza nos sabe a agua.
Que no hay nada que decir, ni fuerzas para afrontarlo.
Imagina que empezamos a no ser nosotros
por puro cansancio.

Y ahora imagina que todo esto pasa
aun sabiendo que eres el amor de mi vida.

*Tanto la edición como la concepción gráfica
son obra y diseño personal de la autora*

SOBRE LA AUTORA: SARA BÚHO



Sara Bueno Hormigo (La Línea de la Concepción, Cádiz, 1991). Graduada en Derecho y con Máster en Marketing Digital y Comercio Electrónico, nunca dejó de lado una de sus pasiones: escribir.

En 2005, con la creación de su primer blog en internet, comienza a compartir en la red sus poemas. A partir del año 2012, sus versos alcanzan gran difusión llegando a reunir a cientos de miles de lectores en las redes sociales. Es autora de los poemarios *La ataraxia del corazón*, *Y yo a ti*, *La inercia del silencio*, *Fragilidades*, *Perdón a la lluvia* y *Donde descansan las flores* (todos publicados por Lunweg); y de un álbum ilustrado titulado *Un poema para mis abuelos*. Ha

participado en multitud de recitales y encuentros de literatura tanto en España como en distintos países de América Latina, llevando su poesía allá donde quisieron leerla y escucharla.

Ficha técnica del libro

LA ATARAXIA DEL CORAZÓN

Sara Búho

Lunweg Editores, 2024

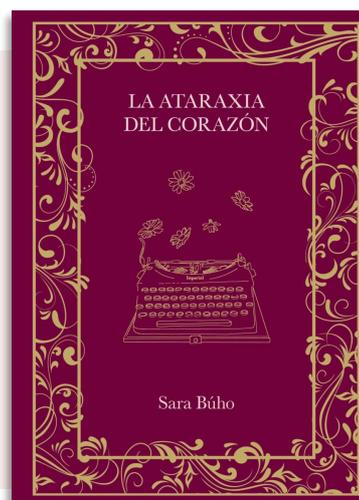
15 x 21 cm.

128 páginas

Cartoné

PVP c/IVA: 17,95 €

A la venta desde el 13 de noviembre de 2024



MÁS INFORMACIÓN A PRENSA:

Lola Escudero - Directora de Comunicación de Lunweg

Tel.: 619 212 722 - lescudero@planeta.es