

MONOGRAFIA
PARA LA OBTENCION DEL TITULO DE FACILITADORA DE BIODANZA STR

RECONECTANDO EL RITMO DE LA VIDA CON BIODANZA

ESCUELA COLOMBIANA DE BIODANZA
Alumna GLORIA CAROLINA CASTILLO VARGAS
Maestra MYRIAM SOFIA LOPEZ

Bogotá, Colombia, noviembre de 2018

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCION	Página 3.
OBJETIVO GENERAL	Página 4.
OBJETIVOS ESPECIFICOS	página 4.
LIMITACIÓN DEL TRABAJO	página 5.
HIPOTESIS	página 6.
METODOLOGIA	página 8.
MARCO TEORICO	página 9.
1. El ritmo conector del universo y el ser	página 9.
2. Poemas de diversos autores	página 11.
2.1. Rolando Toro Araneda	Página 11.
2.1.1. Ser alguien.	Página 11.
2.1.2. Lo imposible puede suceder.	Página 11.
2.1.3. Todos somos uno.	Página 12.
2.1.4. Somos la memoria del mundo. Sólo debemos recordar	página 12.
2.2. Poemas de Rumi.	Página 13.
2.2.1. Mathnawi VI, 1967-1974	página 13.
2.2.2. El viaje.	Página 14.
2.3. Poema de Cornelia Paun Heinzel	página 14.
2.4. Poema de Antonio Machado	página 14.
2.5. Canción el ritmo del corazón	página 15.
2.6. Mariposa. Nicolás Guillén	página 18.
2.7. Ritmo por bitácora astral	página 19.
3. Poemas de mi autoría.	Página 20.
3.1. Corazón.	Página 20.
3.2. Encontrando el ritmo de mi camino	página 22.
3.3. Ciclos	página 21.
BIBLIOGRAFIA	página 24.

INTRODUCCION

Varias son las sendas que conducen a Dios; yo he elegido la senda de la danza y de la música' escribió el poeta y místico persa Mawlânâ Rûmî (1207- 1273)

Para mi BIODANZA conecta profundamente con los ritmos internos y externos del individuo. BIODANZA es una rehabilitación de estos ritmos, lo que capto mi profunda atención y despertó en mí, la pasión para trabajar sobre el tema, fue leer un artículo en donde citan a Paul Klee diciendo que el *"El mundo nace de un punto gris por sí mismo caos". Este caos es un no concepto, no está en equilibrio con nada, se mantiene sin peso ni medida, no es ni blanco ni negro, ni caliente ni frío, ni alto ni bajo, es un punto no dimensional perdido entre las dimensiones. Entonces, si el mismo punto que representa el caos es el origen del mundo. La diferencia se produce con el ritmo, es gracias al que se opera el pasaje del caos al orden. El ritmo es la verdad de esta comunicación primera con el mundo"*. Para mi es texto fue ver el modelo teórico y comprender que el caos es el origen de la vida y el umbral disipativo lo da el ritmo, así como el ritmo va dando paso a la Anábasis y a la catabasis, a la creación de nueva vida, de un nuevo orden, por medio del ritmo que son los mismos ciclos manifestados en las estaciones, las migraciones, el día y la noche, y otros más ritmos que tiene la tierra. La vida evoluciona, gracias al ritmo sincronizado con la vida se manifiesta la magia de la transtasis.

Escojo la poesía como medio de expresión de mi proceso personal ya que para mí es una forma de danza por medio de palabras, contiene ritmo, y es un escrito que nace de la emoción (un movimiento emocionado). La idea de escoger la poesía viene también en homenaje a Rolando Toro Araneda, ya que se expresaba a partir de la poesía, y es uno de los elementos que participa en una sesión de BIODANZA.

OBJETIVO GENERAL

Expresar por medio de la poesía el proceso vivenciado con el ritmo durante mi formación como facilitadora de BIODANZA, integrando los conceptos de BIODANZA, junto con el modelo teórico.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Integrar el modelo teórico con el ritmo en BIODANZA en el proceso del cambio de mi argumento existencial
- Manifestar por medio de la poesía mi proceso en BIODANZA, ya que contiene ritmo, melodía y armonía, y es un lenguaje que expresa los sentimientos y emociones, siendo una creación emocionada.
- Comprender la sinfonía que se crea a partir del ritmo universal y el ritmo personal, y como esa coordinación da paso a la identidad y a la evolución como ser humano.

LIMITACIÓN DEL TRABAJO

1. Se realizó una búsqueda bibliográfica en donde tome poemas de varios autores que hablaban del de los ritmos de la vida.
2. Cree mis propias poesías sobre el tema, reflejando el significado del ritmo en mi vida.
3. Entrelace mi proceso de BIODANZA con la vivencia del ritmo.
4. Integre la el modelo teórico de BIODANZA con el ritmo en le vida
5. Entrelacé los conceptos de BIODANZA con mi proceso personal y lo que significa el la integración del ritmo en vida.

HIPOTESIS

Con mi proceso personal en BIODANZA, unido a algunas lecturas sobre ritmo, observe que los ritmos internos y externos en mi habían cambiado desde mi practica regular de BIODANZA, por lo cual quise saber ¿Cuál es el papel que juega el ritmo en la práctica de BIODANZA?, y ¿Cuál es la importancia del ritmo en vida?

El poeta y místico persa Mawlânâ Rûmî (m. 1273) afirmo que el ritmo todo lo habita y marca tanto la danza, la de rotación de los

planetas, como el sucederse de los días y las noches, o el aleteo del parpadear, el latir del corazón, o el vaivén de la respiración. Podríamos decir que el ser humano es un ser poli rítmico, o quizá aún mejor, un instrumento en el que Él percute múltiples ritmos.

Ninguna faceta del existir humano está exenta de ritmo. Ni tan siquiera el camino espiritual, balanceado por la sucesión de momentos de expansión o dilatación

7

De allí nace el cambio del mi argumento existencial gracias a la conexión del ritmo, ya que el ritmo permite dar un orden nuevo, me conecto con los ritmos universales, los ritmos de la naturaleza y mis propios ritmos, creando mi propia sinfonía que danza con el universo. Y cada día es una oportunidad de dar un nuevo orden siguiendo la cadencia del ritmo que me habita.

En este viaje navegue por mis emociones y mis experiencias de vida, encontrando un nuevo orden, una nueva forma de hacer las cosas, una nueva manera de pararme en la vida, pero también con la certeza que cada día la vida ofrece diferentes propuestas, y ha sido, y creo que seguirá siendo la propuesta de conectar e integrar a partir de un ritmo en común, dentro de lo que siento, lo que percibo, lo que me propone el afuera, lo que me conecta con la vida.

El modelo teórico de BIODANZA me muestra como la vida esta constantemente en movimiento, dentro de la catabasis (principio destructor que se genera caos), ya que según las teorías del origen del universo venimos de una gran explosión que fue el big bang. De allí luego nace la posibilidad de crear un nuevo orden que en el modelo teórico es el umbral disipativo; ese umbral disipativo lo da el ritmo. Al conectar con el ritmo fui creando un nuevo orden generando así la Anábasis (creación), y de ahí fui evolucionando, evolucionando como humana, potenciando mi vitalidad, mi afectividad, mi creatividad, mi sexualidad y mi transcendencia, esta evolución es lo que en BIODANZA llamamos transtasis.

Abarcando mi inconsciente vital, mi inconsciente colectivo y mi inconsciente personal. Creando nuevas de moverme en el mundo, sin

6

embargo esas formas son leales a mi propio ritmo, y así me redescubro me reconozco. Esto permite mejor adaptación en el mundo, y me atrevo a decir que BIODANZA ha sido la semilla para realizar mi misión mundo, eso le da un profundo sentido a mi vida, a mi existencia, dando la nota que vine a dar en la sinfonía de la vida.

Una de las formas que encontré para expresar dichos cambios fue la poesía, la poesía contiene ritmo, armonía y está cargada de emotividad (fue así como camine en BIODANZA). Y fue una de las formas en que Rolando Toro Araneda se expresó al mundo, así también hago homenaje a la genialidad de este hombre. No sin desconocer que la inspiradora de este trabajo fue Myriam Sofía López, ya que la que me guio por este camino fue ella, así que también es un homenaje para ella.

METODOLOGIA

1. Realice una búsqueda bibliográfica sobre la influencia del ritmo en la vida, en el ser humano y la naturaleza, de dichas lecturas, saque comprensiones para poder integrar los conceptos y vivencias en BIODANZA.
2. Realice una búsqueda bibliográfica de poemas sobre el ritmo que me conectaran con la emoción y sentir de lo que ha sido mi proceso en BIODANZA.
3. Compuse poemas sobre en ritmo según mi experiencia en las vivencias durante mi formación, lo cual fue muy significativo porque también me permitió observar el camino recorrido y re significar el ritmo en mi proceso personal..
4. Realice un marco teórico para integrar los poemas con los conceptos de BIODANZA. Haciendo énfasis en el modelo teórico, con ello pude profundizar en lo que significa el ritmo para mí, abarcando el ritmo universal, mi ritmo propio, y el ritmo con otros. Así como también hacer un recorrido de mi proceso por el modelo teórico de BIODANZA.

MARCO TEORICO

1. EL RITMO CONECTOR DEL UNIVERSO Y EL SER

Cada ser y cada cosa en el universo posee una vibración (nada está quieto, todo se mueve) en ella está un ritmo propio, sin embargo como pertenecemos a un gran holograma somos pequeñas partes de un todo que no están aisladas de ese todo, y como es arriba es abajo. De allí la importancia de sincronizar nuestro ritmo con el ritmo universal, cuando yo esto disritmico me desconecto de esa gran sinfonía universal, y no estaría en armonía con dicha sinfonía, cuando conecto con el ritmo, hago parte integrada de este gran holograma, ello activa y permite que mis potenciales genéticos se expresen.

En una sociedad como la actual es fácil desconectarnos de los ritmos universales, sincronizando con los ritmos que nos propone la sociedad, ello puede generar desazón, con sentimientos de poca vitalidad, y bajando la capacidad de adaptabilidad. Conectar con los ritmos universales no significa apartarnos de dicha sociedad, simplemente es dar un orden a las propuestas externas para lograr que sean orgánicas para mí y lograr una mejor capacidad de adaptabilidad, logrando así dar la nota única que vinimos a dar en el mundo, supondría yo que es coordinar los ritmos de la sociedad, con los ritmos universales y con mi ritmo interno, encontrando así la mejor forma de vivir una vida plena.

Todo tiene un compás, el ritmo permite viajar en dos polaridades, es una ley universal, si yo paso por un momento doloroso gracias al ritmo puedo conectar con un momento placeroso. El ritmo permite navegar en nuestras emociones, con la certeza de que si estamos en un momento difícil, gracias al ritmo conectaremos con un momento grato. Así logramos entender la vida, alejando el sufrimiento de la vida, y dándonos el permiso de vivir plenamente. Ya que a veces evitamos vivir grandes placeres por evitar grandes dolores, y ello sería no vivir intensamente. Biodanza permite vivir a intensidad, vivir a plenitud. En mi caso personal fue la experiencia que viví con el fallecimiento de mi padre, esto ha sido

lo más fuerte que me ha pasado en la vida pero gracias a la vida misma lo viví en manada (lo viví en mi proceso de formación de BIODANZA), y pude transitar por ese dolor, a la final significo un renacimiento y un redescubrimiento de mí, y eso para mí es uno los actos más amorosos para consigo misma.

Retomando al poeta místico Mevlânâ Rûmî para él hubo un momento especial que marcó para siempre su vida, gracias a ello él comprendió a profundidad el significado del ritmo, esto se dio debido a su extraordinario encuentro con Shams al-dîn Tabrîzî: se trata del ritmo por el que se suceden la unión y la separación. Como escribe Halil Bárcena (1), en Rûmî *"el dolor de la separación de los que se saben uno es la prueba del máximo amor, pues cuando la separación se vive y se sufre de manera tan superlativa, hay al final una unión aún más intensa que en el absorbimiento total"*. Y es que seguramente en el ritmo constituido por la sucesión de la dilatación y de la contracción, de la presencia y de la ausencia, anida el motor del conocimiento espiritual.



Para quien vive, como Rumi, inmerso en la dimensión sagrada de la existencia, el gesto más mínimo y cotidiano, es motivo de comprensión y de visión. Así, y en relación a lo que precede, el simple batir de las palmas le hizo escribir:

*"Bate las palmas y comprende que de ahí proviene el
sonido:
Pero observa que el sonido que producen las dos manos no
se da sin separación y unión."*

Por otro lado el ritmo tiene la cualidad de ser contagioso, es una forma de recordar que hacemos parte del todo, tu ritmo inspira mi ritmo, y mi ritmo inspira el del otro, en las relaciones hay un ritmo ese ritmo es potenciado por el otro cuando son ritmos coordinados. Para mi esta también es una forma de recordar el ritmo individual, el coordinar el ritmo con otro o con varios, me lleva de nuevo a sincronizar con el ritmo universal.

2. POEMAS DE DIVERSOS AUTORES.

2.1. POEMAS DE ROLANDO TORO ARANEDA

2.1.1. **"ser alguien"**

*"Ya era tiempo de que yo llegara a ser alguien.
Ya era tiempo que apareciera dentro de mí
El tigre, el niño y la abeja.
Llego la hora de ser un río
Aguas fluidas, entregadas al destino.
Ya era tiempo, después
De la Era del Triunfo, después de los diques
Secos del dolor, después
Del miedo a ser abandonado, he llegado
Al tiempo de los jazmines.
Ya que era hora que yo llegara
Ser alguien.
Tan anónimo, Tan leve
como cañas de bambú".*

2.1.2. Lo imposible puede suceder.

Porque tenemos más energía de la que recibimos.
Tenemos luz en los ojos y pájaros migratorios
porque lo imposible puede suceder.

Nuestros pasos plenos de convicción
por laberintos de amor...

Argonautas por el mar desconocido
 en busca del becerro interior
 porque tenemos la energía del milagro.

La ilusión, el brote en el roble cortado
 el huracán con nombre de mujer
 y el corazón palpitando
 aún sin amor
 por que lo imposible puede suceder.

El ángel azul en nuestro lecho
 esperando su nuevo destino
 porque lo milagroso tiene cara de ángel.

Tenemos hijos en el corto espacio de cien años
 y nuestro amor es infinito.

Tenemos una carta de amor en las manos
 y grandes trigales dorados
 en una espiga del sueño.
 Porque lo imposible es lo cotidiano.

2.1.3. Todos somos uno

*La fuerza que nos conduce
 es la misma que enciende el sol
 que anima los mares
 y hace florecer los cerezos.
 La fuerza que nos mueve
 es la misma que agita las semillas
 con su mensaje inmemorial de vida.
 La danza genera el destino
 bajo las mismas leyes que vinculan
 la flor a la brisa.
 Bajo el girasol de armonía
 todos somos uno.*

2.1.4. Somos la memoria del mundo. Sólo debemos recordar

*Somos la memoria del mundo.
 Sólo debemos recordar
 lo que está en nuestras células.*

*Los frutos del verano,
 el amor voluptuoso.
 La capacidad de ponerse en el lugar del otro,
 El contacto.
 El coraje de innovar.
 El abrazo, el adiós, el encuentro.
 El mar en nuestra piel,
 La música de la vida.
 La danza de la vida.
 Biodanza nos devuelve
 la memoria ancestral,
 la posibilidad absoluta de amor*

2.2. POEMAS DE RUMI.

2.2.1. Mathnawi VI, 1967-1974

*Soy escultor, moldeo la forma.
 A cada momento doy forma a un ídolo.
 Pero entonces, frente a ti, las fundo.
 Puedo despertar mil formas
 y llenarlas de espíritu,
 pero cuando miro en tu rostro,
 quiero echarlas al fuego.
 Mi alma se vierte en la tuya y se mezcla.
 Porque mi alma ha absorbido tu fragancia,
 espreciado para mí.
 Cada gota de sangre que derramo
 le informa a la tierra
 que me vuelvo uno con mi Ser Amado
 cuando tomo parte en el Amor.
 En esta casa de agua y barro,
 mi corazón ha caído en ruinas.
 Entra en esta casa, mi Amor, o déjame partir.*

2.2.2 El Viaje

*Aunque no estés equipado,
 sigue buscando:
 no es necesario tener equipo en el camino hacia el
 Sustentador.
 A quien veas involucrada en la búsqueda,*

*conviértete en su amigo y dedícate a ella,
ya que al elegir la compañía de buscadores,
te conviertes en uno de ellos;
protegido por conquistadores,
tú mismo aprenderás a conquistar.
Si una hormiga busca participar en el ejército de Salomón,
no sonrías con desprecio al contemplar su búsqueda.
Todo lo que posees de habilidades y riqueza y oficio,
¿acaso no fue en sus inicios un pensamiento y una
búsqueda?*

2.3. Poema original de Cornelia Paun Heinzl, Traducción de [Alfredo Cernuda](#).

*Yo camino en el ritmo entretenido de la música.
Yo vivo en el ritmo vibrante de la ciudad.
Yo me muevo en el ritmo misterioso de la vida.
Pero tu ritmo no es el mío,
y ni siquiera es el de ella,
aunque quizá nos sincronicemos algunas veces...*

*Yo respiro en el ritmo apasionado de la danza.
Yo pienso en el ritmo vivo de sus pasos.
Yo veo el ritmo de la vida de quienes me rodean.
Distinto al mío, en el tono y en el sonido,
y sin embargo, me sincronizo con el ritmo sin interrupción de los días
que se suceden uno tras otro.*

*Nosotros luchamos en el impresionante vórtice de la vida.
Nosotros vibramos por cada segundo ganado.
Nosotros corremos detrás de un espejismo del desierto
que hemos elegido como realidad ideal.
Pero mi espejismo no es el mismo que el tuyo, o el suyo,
y siempre afecta a uno o a otro, pero nunca a todos.*

2.4. Poema de Antonio Machado LA VIDA HOY TIENE RITMO

*La vida hoy tiene ritmo
de ondas que pasan,*

*de olitas temblorosas
 que fluyen y se alcanzan.
 La vida hoy tiene el ritmo de los ríos,
 la risa de las aguas
 que entre los verdes junquerales corren,
 y entre las verdes cañas.
 Sueño florido lleva el manso viento;
 bulle la savia joven en las nuevas ramas;
 tiemblan alas y frondas,
 y la mirada sagital del águila
 no encuentra presa..., trema el campo en sueños,
 vibra el sol como un arpa.
 ¡Fugitiva ilusión de ojos guerreros
 que por las selvas pasas
 a la hora del cenit: tiemble en mi pecho
 el oro de tu aljaba!
 En tus labios florece la alegría
 de los campos en flor; tu veste alada
 aroman las primeras velloritas,
 las violetas perfuman tus sandalias.
 Yo he seguido tus pasos en el viejo bosque,
 arrebatados tras la corza rápida,
 y los ágiles músculos rosados
 de tus piernas silvestres entre verdes ramas.
 ¡Pasajera ilusión de ojos guerreros
 que por las selvas pasas,
 cuando la tierra reverdece y ríen
 los ríos en las cañas!
 ¡Tiemble en mi pecho el oro
 que llevas en tu aljaba!*

2.5. Canción Ritmo En El Corazón por Celia Cruz

*Desde pequeña pude sentir
 Dentro de mí la guaracha
 Me prendía el corazón
 Cuando tocaban tambores*

*Y luego al pasar el tiempo
Mi sentimiento sonero
Se apoderó de mi vida
Y dije eso es lo que quiero*

*Y así comenzó señores
El gran amor por la rumba
Y sólo podrá la rumba
Arrancarme de mí son*

*Pues llevo en el corazón
Como una llama candente
Que quema para mi gente
El fruto de su folklore*

*Y soy rumbera de antaño
Rumbera soy del presente
Porque al pasar de los años
Sigue la rumba en mi mente*

*Si hay ritmo en el corazón
La música es para siempre
Si hay ritmo en el corazón
La música es para siempre*

(si hay ritmo en el corazón)

(la música es para siempre)

Y ya desde chiquitita me inspiró la rumba

Y entré en el ambiente

(si hay ritmo en el corazón)

(la música es para siempre)

La sigo cantando ahora en el presente

Porque mi rumbita la pide la gente

(si hay ritmo en el corazón)

(la música es para siempre)

Para siempre, para siempre

Mi música es para siempre

(si hay ritmo en el corazón)

(la música es para siempre)

Yo tengo, tengo, tengo ritmo en el corazón

Porque yo he nacido en una tierra caliente

(si hay ritmo en el corazón)

(la música es para siempre)

(si hay ritmo en el corazón)

(la música es para siempre)

Tiene tradición lo sabe la gente

La rumba se baila hasta en el oriente

(si hay ritmo en el corazón)

(la música es para siempre)

Es muy contagiosa, no crea en otra cosa

Vino de África, eh, se hizo famosa

(si hay ritmo en el corazón)

(la música es para siempre)

Desde pequeña en mi corazón

Sentí ese ritmo con emoción

(si hay ritmo en el corazón)

(la música es para siempre)

Si hay ritmo en el corazón

La música vive siempre

Ritmo, ritmo gozón

(la música es para siempre)

Ay, mi música es para siempre

(la música es para siempre)

Si hay ritmo en el corazón

(la música es para siempre)

Para siempre es, para siempre es

(la música es para siempre).

2.6. Mariposa. Nicolás Guillén

*Quisiera hacer un verso que tuviera
ritmo de Primavera;
que fuera como una fina mariposa rara,
como una mariposa que volara
sobre tu vida, y cándida y ligera
revolara sobre tu cuerpo cálido
de cálida palmera
y al fin su vuelo absurdo reposara
-tal como en una roca azul de la pradera-
sobre la linda rosa de tu cara...*

*Quisiera hacer un verso que tuviera
toda la fragancia de la Primavera
y que cual una mariposa rara revolara
sobre tu vida, sobre tu cuerpo, sobre tu cara.*

2.7. Ritmo por bitácora astral

Cada corazón late a su ritmo.
Cada corazón tiene un compás,
Una métrica, una rima, una cadencia que le es propia
Y que hace de cada uno de nosotros
Una bella e irrepetible melodía.

Pero afuera hay ruido, hay gente,
Hay amores, hay expectativas, hay opiniones,
Hay estructuras que se confunden con nuestra melodía
Y de repente empezamos a danzar incómodamente ritmos
ajenos.

Entonces nos cuesta agarrar el paso,
Y entonces no disfrutamos y entonces no vivimos.
Terminamos por concluir que la música no nos gusta,
Que tenemos mal de oído, que somos poco coordinados,
Que eso del baile no se nos da.

Y es que la danza con música ajena a nadie se le da como
debería,
Los pies no se mueven solos,
El cuerpo no fluye,
El baile pierde disfrute, espontaneidad,
Deja de ser arte.

Escuchar la melodía internar es honrar el universo que nos
habita.

Cuando dentro llueve, llueve,
Cuando dentro hace sol, hace sol.
Es nuestro ritmo, nuestra naturaleza expresándose,
Somos nosotros, y no hay nada malo en lo que somos.
Dejarnos ser, nota por nota, es la única posibilidad.

Querida, los latidos de tu corazón son un ritmo único de
tambores que debes honrar.
Escucha tu música interna, respeta el ritmo de tus pasos,
La cadencia de tu andar.
Confía en tu melodía y síguela,
Como ondeantes notas musicales que marcan tu camino
hacia la plenitud.

3. **POEMAS DE MI AUTORIA.**

3.1. Corazón.

*Pom pom pom pom
El latir del corazón*

Cuanta magia en la apertura y contractura del corazón

Se vacía y se recarga

Fluye la sangre en el cuerpo

Un cuerpo lleno de vida, de química

De historia, de emoción

Ese pulsar guarda los tesoros más sagrados del ser

Y se convierte en todo un camino por recorrer

Lleno de pasiones, nostalgias, alegrías, valentía.

pom pom pom pom

Recuerda el ritmo de la vida en mí.

El pulsar que lleva la vida en sí.

3.2. Encontrando el ritmo de mí camino

Caminar por la vida es un acto intrínseco de vivir

Es el instinto de avanzar por la vida

Sin embargo hay diferencia en caminar sin rumbo

A caminar al compás de vida

Mi corazón tiene un ritmo

Y cuando este ritmo se sincroniza con la cadencia universal

Con el ritmo del cosmos

Se inicia un viaje místico, en donde cada pulsar te retorna a casa

Y el latir de corazón se convierte en ese metrónomo de la música de
tu ser

Que con cada compás da un nuevo orden a la sinfonía de la vida

Dando fuerza, comprensión, sabiduría, confianza

Ese pulsar se convierte en la brújula que te guía en el camino del
amor

Tomando de la mano los miedos, viéndolos con compasión

Teniendo el coraje de mirarlos a los ojos para cada día avanzar

A un ritmo natural y orgánico

Y de repente gracias a este ritmo te encuentras con tus dones, con
tus talentos,

Afianzando cada vez más tu ritmo propio que poco a poco abre paso
a la melodía y a la armonía

Y tus notas las observas tan únicas, tan perfectas, y observas como
dichas notas se fusionan a la sinfonía del cosmos

A la sinfonía de ser uno, de ser yo, de ser dos, de ser tres, de ser
cuatro de ser todos y a la vez ser único e irrepetible.

3.3. CICLOS

Cuando cada amanecer se convierte en una oportunidad de nacer,

Esa inspiración que te llena de vida

En donde con la inhalación te bebes todas las esperanzas, alegrías y
motivaciones para iniciar tu día

Para nacer a ese tu qué quieres para ti

Para sentir la luz de la vida en ti

Y esa luz da paso a ser la inspiración de tu propia luminosidad

O para ser más precisos para la numinosidad de la que hablaba
Rolando Toro

Y como un niño sales y observas la vida con total inocencia

Con curiosidad, permitiéndote extasiarte de cada color, cada sonido,
cada olor

Y sientes cada caricia dada con ternura, cada mirada que conecta de
alma a alma

Iniciando todo un ciclo, todo un camino todo un recorrido.

Cada ciclo tiene un ritmo y así como hay un inicio una nueva creación
también hay un final

Compuesto de pequeñas y grandes muertes, muertes internas y
externas.

Así como hay una primavera, un verano, un otoño y un invierno

Así también mi ser transita en cada una de estas estaciones,

Guiada por un ritmo interno, pero cuando ese ritmo se sincroniza con
el ritmo cósmico

Cada una de esas estaciones toma un sentido diferente
Se torna sagrada la primavera con sus perfumes, con el ambiente
romántico y esperanzador que trae ella
El verano se torna sagrado, con el sol en su cenit
Que calienta el corazón y aviva el fuego interno
El otoño se torna sagrado entregando cada hoja seca a la tierra
Cada hoja de nostalgia, de ira, de melancolía, de miedo,
Cada hoja de alegría, pasión, ternura, de amor
Y allí la madre tierra recibe cada hoja sin diferencia que hoja es la
acoge
La acoge sin juicio tomándola para nutrirse y permitiendo que yo
mude de piel.
Y el otoño da paso al invierno
En donde se torna sagrado el frío invierno
Y te invita a recogerte, a detenerte, a protegerte
Y cuando ese frío cala los huesos te lleva a refugiarte en el abrazo
En el abrazo de un amigo, un hermano, un amante, una madre o un
padre.
Y así con tal simpleza, con tal sutileza el ser entra en el atardecer
En el soplo de expiración, que entra en la magia de la oscura noche
Sin embargo cuando mi corazón está sincronizado al corazón de la
tierra
Esa noche se torna sagrada, se torna mágica
Y al entrar en mis sombras, al entrar en el caos de la oscuridad
Ese caos cobra sentido
Cobra el sentido de morir para renacer
De morir al yo para renacer al ser
Y para sentir en el siguiente amanecer el éxtasis del renacido.

BIBLIOGRAFIA

- <https://listas.20minutos.es/lista/poemas-de-primavera-357592/>
- <http://www.poetasandaluces.com/poema/80/>
- <http://repoelas.com/participantes/poesia-CPH02.htm>
- <https://www.letras.com/celia-cruz/1555740/>
- <https://www.youtube.com/watch?v=10JNqPGIiFw>
- https://www.youtube.com/watch?v=r_PtUwTpLQo
- https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fi.pini.mg.com%2F236x%2F89%2F05%2Fdf%2F8905df359d39d47236b564c077b83dec--toro-plaque.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.pinterest.com%2Falejandrabf19%2Fbiodanza-rolando-toro%2F&docid=5lzE-dmvHFDmWM&tbnid=Fsh2VI3CR6N7_M%3A&vet=10ahUKEwjEv_TrSMDfAhWQ1VkkHSduB0kQMwhBKAYwBg..i&w=236&h=236&safe=active&bih=605&biw=1350&q=poema%20el%20lugar%20que%20te%20ama%20de%20rolando%20toro&ved=0ahUKEwjEv_TrSMDfAhWQ1VkkHSduB0kQMwhBKAYwBg&iact=mrc&uact=8
- <http://barakamusica.blogspot.com/2013/04/el-ritmo-de-las-palmas-leili-castella.html>
- <http://josemariacalzadaloquez.blogspot.com/2008/08/grandes-poemas-de-rumi.html>
- <https://www.youtube.com/watch?v=OeBMpgVUZeo>.