

1. Planto papa

Es fácil plantar la papa, con un trocito te basta

Si tiene ese brotecito lo cubres con tierra o paja

Planto pa pa pa qué papa pa (x2)

Y cuando larga la hoja , la cubres otro escalón

Y cuando sigue creciendo la cubres otro escalón

Y así las papitas crecen y crecen también papotas

y crecen las papititas que salen de aquel papón.

Papa papita papa papita, papa papita papón (x2)

Las riegas con canto de agua, las hojas mirando al sol

Y cuando las hojas crecen, la papa lista quedó

Planto pa pa pa qué papa pa (x2)

Hervida o hecha al vapor, saltada o como puré

Al horno o como tortilla o cómo le guste a usted.

Pero sin nada de sal, o muy poquitita sal

Energía de la Tierra que pone tu cuerpo a andar

Planto pa pa pa qué papa pa (x2)

2. Calma

Hay una palabra que es como el ALBA

Te invita a respirar y tiene ALMA

CAALMA, CAALMA

La sabia tortuga cuando avanza
Pequeña semilla crece en planta
CAAALMA, CAALMA

Con calma puedes percibir,
la gota de rocío que brilla y tiembla
La malva que hay en el jardín
La música que el viento y la brisa inventan.

Hay un ritmo que trae esperanza
Te ayuda a caminar y tiene ALMA
Caalma , caalma

Cuando todo está movido y revuelto
Verás lo que hay afuera y lo que hay adentro
Con caaalma, caaalma

El alma se empieza a expandir
Y se abren tus pies a la tierra
La vida con calma se escucha latir
Dar tiempo y confianza es la respuesta
Caaalma... caaalma... calma , calma , caaalma
Caaalma... Aaaalma..... calma, alma, caaaalma

3. Blanco cabello de luna

La luna andaba descalza , caminando por el bosque
Entre grillos y chicharras cuando la encontró la noche.

Apurada trepó al árbol para volver a su cielo
Y una rama enmarañada se enganchó con su cabello.

Presurosa igual la luna siguió subiendo y subiendo
Blanco cabello de plata quedó del árbol pendiendo.

Blanco cabello de luna como silbido del viento
Serás gota de rocío cuando el sol esté saliendo.

4. POROTOS

Pinto, negro y colorado, tantos que ya me perdí
Vamos a comer porotos, pa' encontrarnos y compartir.

La naturaleza sabia, preparó para nutrir
los riquísimos porotos, y en la tierra ser feliz.

Hoy hoy hoy sale, la rica poroteada
Hoy hoy hoy sale, porotos con arroz
Pon en remojo , dejalo hervir, con laurel pa' no sufrir.
Con arroz serás veloz, con maíz serás feliz.

(Relato) Cuenta la leyenda que la madre naturaleza notaba a las personas debiluchas y hasta enfermas
Tomo su caldero gigante de creación y puso en él todo lo necesario:
Proteínas pa' estar fuertes, minerales pa' crecer, y las fibras que no falten, vitaminas han de haber.
Revolvió llenandolo todo de amor y se puso a hacer pelotitas que pintó de distintos colores
y fue desperdigando por todas partes del planeta.

Hoy hoy hoy sale, la rica poroteada
Hoy hoy hoy sale, porotos con arroz
Hoy hoy hoy sale, en sopa o ensalada
Como croqueta tortilla o paté
O como más lo quiera usted

La naturaleza sabia, preparó para nutrir
los riquísimos porotos, y en la tierra ser feliz.

Hoy hoy hoy sale!

5. Amor a todos los rincones del mundo

Amor a todos los rincones del mundo
Amor a todos los rincones de ti
Que se llene de paz cada segundo
Que florezca la dulzura para ti (estribillo)

Cada gesto de amor, es un tesoro
Al que todos podemos acceder
Cada gesto de amor, abre una puerta
Y la vida que empuja para florecer

(Estribillo)

Una mirada desde el corazón, una sonrisa
Y la luz que se esparce, a toda prisa
Aliento que calma, una caricia
El otro es otra parte de mí
Y yo soy otra parte de ti.
(estribillo)

6. EL UNICORNIO

Una vez había un castillo, donde reinaba un hechizo de dolor
mmm ... de un viejo dolor

Construyeron altos muros
para cuidar el futuro
y de gris se tiñó el agua y la brisa no bailaba, ni el sol
mmm... no llegaba el sol.

El Rey que palidecía, la princesa no comía
y la gente del castillo no cantaba ni reía
Así el miedo gobernaba y en la sombra la esperanza se dormía
mmm... parece que se dormía

Vamos al bosque , vamos a ver, que la leyenda dijo una vez

Pero había en el castillo un potente contra hechizo,
hecho de juegos, de rimas, de canciones y de mimos,
que inmunes mantenía a las niñas y a los niños con su brillo
mmm... que en sus ojos mantenían.

Y así fue como jugando , hacia el bosque se adentraron,
a buscar la medicina, la leyenda lo decía,
que en lo profundo del bosque silencioso se escondía el Unicornio
mmm... con su galope de luz.

De rodillas le pidieron que llegara hasta el castillo
y a su paso la belleza recobraba tanto brillo.
Los rosales florecieron y los muros como polvo se volvieron
mmm... disolviéndose los miedos.

Vamos al bosque , vamos a ver, que la leyenda dijo una vez
Al Unicornio hay que encontrar, mirada dulce para sanar.

La Princesa recompuso su apetito y su mirada
Y la gente que bailaba y se reía a carcajadas
Hasta el Rey abrió los ojos y su piel tan apagada despertó
mmm... como faro como sol

El Rey recordó su oficio e hizo suyo ese servicio
de cuidar los alimentos para el Alma para el cuerpo
Y así llega el Unicornio como sueño, como juego, como cuento
mmm... despertando nuestra luz.

Vamos al bosque , vamos a ver, que la leyenda dijo una vez
Al Unicornio hay que encontrar, mirada dulce para sanar.

7. Paciencia

La paciencia es la ciencia de la paz
Quien es paciente paz siente
Toda espera lleva su paz – ciencia
El tiempo es una parte del regalo oo

Cuando me impaciento respiro y exhalo
Como la amapola cuando se abre al sol
Canto suavemente cual maizal en flor
Gota de rocío cuando cae ee ee

8. Milpa (tributo guaraní)

Al maíz en guaraní se le llama Avatí
Al poroto, kumanda
Y al zapallo, curapepé

Yo yo llegué , yo ya estoy aquí
Me abro hacia el sol como el avatí
Soy nutrición como el kumanda
Lato en la tierra curapepé.

Yo yo llegué , yo ya estoy aquí
Abro mis pies, la tierra está en mí
Abro mis manos el agua está en mí
Late el corazón , el fuego está en mí
El aire está en mí

El maíz es una planta larga que crece hacia el cielo
Con su largura le sirve de apoyo al poroto
Mientras, el poroto lo sujeta con sus cuerditas cuando hay viento fuerte
Al tiempo que el zapallo, desde abajo protege las raíces y mantiene la tierra húmeda

Esta forma de plantación se llama MILPA y nos da ricos y abundantes alimentos.