



BIBLIOTECA DE AUTOR

ELI POLIFRONE

El amanecer de la oruga

Cómo descubrirte a través de la poesía

EL GUARDIÁN LITERARIO

ELI POLIFRONE

El amanecer de la oruga

Cómo descubrirte a través de la poesía



EL GUARDIÁN LITERARIO

Dedicado a Bautista



Índice

<i>Introducción</i>	11
<i>El silencio revela</i>	17
<i>Aida</i>	19
<i>Amar</i>	23
<i>SI en DO</i>	25
<i>El regreso</i>	29
<i>Dominios del ser</i>	33
<i>La vida llama</i>	35
<i>Gracias</i>	39
<i>Perdonar</i>	41
<i>Etiqueta</i>	43
<i>La dignidad del No</i>	47
<i>Casa de té en el sur</i>	49
<i>Rendir</i>	53
<i>Al árbol</i>	57
<i>Aprendizaje zen</i>	59
<i>Laurel</i>	61
<i>Hermana</i>	63
<i>Estados del ego</i>	65
<i>Asombro</i>	67
<i>Duele</i>	69
<i>A mí misma</i>	71
<i>Vivir a Propósito</i>	73
<i>Nutrir</i>	77
<i>Navegar lo incierto</i>	79
<i>Tu poesía</i>	81

Introducción

Sin dudas, estamos atravesando diversos quiebres como sociedad y se ha demostrado la necesidad imperante de detenernos por un instante a mirar partes de nuestra humanidad que habían quedado en segundo plano.

Una de las habilidades clave en el siglo XXI radica en la capacidad de ejercitar el autoconocimiento, el saberse observar y encontrar aquellas partes constitutivas de nuestro ser que nos agradan y fortalecen, como aquellas que no nos gustan o deseamos modificar.

En otras palabras, el camino del autoconocimiento implica mirarse a uno mismo, reconocerse en sus propias sombras, en aquello que no nos gusta de nosotros o que muchas veces no nos gusta de los otros porque, en definitiva, nos hace eco con nuestro propio ego.

Recordar que nacemos con una libertad interior indelegable, que nada ni nadie puede quitárnosla, es la condición primera para iniciar este camino. La libertad de elegir con qué actitud responder a las preguntas y circunstancias que nos trae la vida, es una llave fantástica para dejar atrás la victimización, la culpabilidad y

la angustia. Cuando te despiertas y tomas conciencia de que esa libertad está ahí, es tuya, puedes empezar a hacerte cargo de tu propia vida y comenzar a tejer las redes necesarias para SER quien quieres ser.

Existen diversas formas de acceso al autoconocimiento, y cada persona elegirá el modo que más se adecúe a su estilo y modalidad de aprendizaje.

En esta ocasión, mi invitación es a descubrirte a partir de la lectura de 24 poesías, las cuales atraviesan diversos temas humanos. Algunas de ellas, nacieron desde mi conciencia familiar; otras, a partir de mi ejercicio profesional como *coach*.

Sin entrar en detalles técnicos sobre este género literario, podemos decir —en términos generales— que la poesía presta atención a las emociones, los pensamientos y las expresiones a través de las palabras.

Las poesías que encontrarás en este libro se caracterizan por hablar de forma directa sobre temas humanos, pero con la belleza del lenguaje evocando un viaje de identificación personal. Un recorrido en el que, tanto en el rol de lector como de poeta, se entablará una conexión con el Ser y provocará el despertar de mayores niveles de conciencia.

No encontrarás una poesía estructurada, dado que la finalidad de este libro radica en conectar al lector con su sabiduría interna.

Mientras me disponía a fluir con el mundo de la fuente creativa, me topé con el libro *Reflexiones sobre la Vida*, de Joseph Campbell, y maravillada, encontré algunas frases

que me inspiraron sin más a proseguir con la escritura de mis poesías.

“Cuando escriban no critiquen las palabras que salgan. Déjenlas venir. Olviden el factor crítico ¿Ganaré algo, estoy perdiendo el tiempo?”

Es por ello, que este libro tiene una misión simple aunque reveladora: llegar a quién esté dispuesto a tomarlo, sin pretensiones. Es desde una inmensa conexión con la gratitud, con el silencio y el amor, que expando estas piezas.

La poesía y su análisis pueden proporcionarte una visión de tu propio modo de estar y observar en el mundo.

Desde una perspectiva ontológica del lenguaje, las personas habitamos el mundo como en un juego de espejos. La realidad externa percibida por una persona, puede comprenderse como el reflejo de la realidad interna o su tipo de observador particular, condicionado por los sistemas y cultura a la que pertenece. En este sentido, no vemos el mundo tal como es, sino tal como somos, o como creemos que somos. El observador particular que es cada uno se manifiesta en el nivel de congruencia que exhibe entre su cuerpo, lenguaje y emociones. Cada uno de estos tres dominios (cuerpo, lenguaje y emociones) revelan, velan y desvelan el nivel de congruencia de un observador particular. No existe una manera de observar correcta o incorrecta, sino más bien, maneras restrictivas o expansivas. Desde este lugar, el mundo depende de

nuestra interpretación, por lo que el afuera se funde con los ojos que lo miran y en definitiva, el ser humano se ve reflejado en él.

En otras palabras, más allá de coincidir o no con las poesías, con gustarte o disgustarse, en cada composición tienes la posibilidad de descubrir tu ser, tus deseos, tus miedos, tus objetivos, tus fortalezas. Leyendo o escuchando la poesía, algo nos gatilla internamente y nos hace eco sobre quienes en verdad estamos siendo.

¿Con qué vas a encontrarte en este libro y cómo utilizarlo?

Luego de cada poesía, te recomiendo tomar un cuaderno y lápiz, para registrar de forma libre tus sensaciones, emociones y pensamientos, ya sea con dibujos, símbolos o palabras. Esta parte es clave en el proceso de conexión y autoconocimiento. Registrar qué fue que te sucedió al leer la poesía, te dará pistas maravillosas de vos mismo/a.

Desde la práctica del *coaching*, se ha tomado como principal referencia al método mayéutico del filósofo Sócrates, y es en este sentido que, además del registro libre, encontrarás una serie de preguntas al final de cada poema. Mi intención es generar preguntas que provoquen la reflexión y promuevan un aprendizaje transformacional. Notarás que, en su mayoría, son preguntas abiertas y exploratorias en vez de cerradas a respuestas de sí o no. Esto permitirá que se inicien posibilidades creativas y puedas ahondar en tu propio descubrimiento.

Puedes ir recorriendo las poesías en el orden establecido, reflexionar y luego dejar que decante más in-

formación con el correr de los días. Y retomar semanas después con la siguiente.

Otra forma, que quisiera proponerte explorar, consiste en dejarte llevar por tu intuición. Cerrar los ojos, respirar profundo tres veces, conectarte con un asunto al que quieras darle una respuesta o una nueva idea. Luego, sin pensar demasiado, abrir el libro y conectarte con la poesía que aparezca en ese momento en la hoja que tengas delante de ti. Sólo prueba esta opción y siente la conexión.

Por último, llegarás a la poesía número 25, en blanco, con el propósito de que te animes a crear tu propia composición luego de haberte dejado atravesar por el viaje interno, descubriendo así la experiencia mágica de la escritura de la poesía como forma terapéutica y esclarecedora de uno mismo.

Deseo, desde mi corazón, que este libro llegue a quien esté necesitando dar un salto en su evolución de conciencia, y que disfrute del recorrido tanto como lo hice yo al crearlo para disponerlo al servicio de la humanidad.

Que tengas un maravilloso viaje de autodescubrimiento,

Eli

El silencio revela

Mundo ruidoso
Plagado de imagen
Con palabras que aturden
Enfocado en el afuera
Agitado e incesante

Vuelvo a nacer
Permanezco en reposo
El silencio acontece
Escucho el espacio que yace entre las palabras
La calma después de la tormenta
El sabor del alimento
El calor del sol, el fuego

El tiempo se detiene
La quietud es mi poder
Aprendo a sentir
A escuchar mi cuerpo
Los latidos de mi corazón
El sonido de mi respiración
Dejo pasar lo que viene

Le canto al silencio interior
El espacio se abre
Y en un instante,
el alma se revela
Por fin, me reencuentro con el don



Para reflexionar...

- ¿Con qué frecuencia practicas el silencio?
- ¿Qué revelaciones aparecen estando en silencio?
- ¿Qué posibilidades se despliegan al disponer unos momentos en el silencio?



Aida

De la ópera ha sido concebida
La valiente y rebelde princesa
Tan fuerte y vulnerable
Su belleza encandila

Enfrenta sin dudar
A quien pretenda estorbar
Recorre los caminos
Con sus pies ligeros
Y con convicción no duda de su andar

Sus manos e ingenio
Son creadoras del fuego
Se arremanga y avanza, con coraje atraviesa el miedo

Tempestades ha atravesado
Bajo el agua ve arrasar recuerdos
Ella rema sin parar
Busca el pan para sus hijas
De la fábrica, al kiosko,
Su cintura lo resiente
Resiliente es Aida

Entre el amor y el deber, lucha con angustia la joven
Al final de la página ruega compasión a los dioses
Sin decirlo, ella se atreve, no le importan los cánones ni
habladurías

Aunque ama a Radamés,
Elige su dignidad con sabiduría

Ha sido bastón muchas veces
Como el sol,
ella abriga los inviernos de la gente
Guerrera imparabile,
ni sus años la detienen

20

ELI POLIFRONE

Tejedora de historias
Que registra en su cuaderno
Cuando las cuenta alegre al pueblo
Aida da
Dar es su don
Aida va
Su combustible son sus piernas
Viento en contra o a favor
Ella pedalea

Y con esperanza anhela
que sus raíces se expandan
Y nutran al clan de su tierra

Sin notarlo, ella enseña
Y un legado de regalo nos entrega



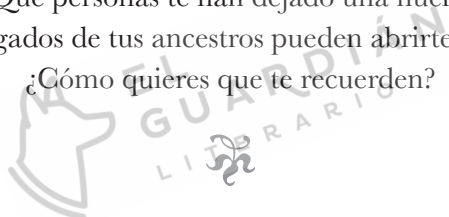
Para reflexionar...

¿Cómo respondes a los desafíos que la vida te presenta?

¿Qué personas te han dejado una huella?

¿Qué legados de tus ancestros pueden abrirte puertas?

¿Cómo quieres que te recuerden?



Amar

Elijo mirarte a los ojos
Navegar en tus mares profundos
Abrazar tu existencia
Aceptar tu visión del mundo

Al mirarte me reconozco
Algo de ti está en mí
Y aunque expresamos distintos dones
Venimos del mismo cosmos

Si respondo a la vida desde el miedo
Solo es un espasmo del ego
Si respondo desde el amor
Ese es mi verdadero yo

Es en la relación
dónde accedo a mi esencia primera
Cada relación, cada cosa que me llega, cada suceso,
cada situación,
forma parte de quién soy
De eso se trata el amor

La unión me facilita descubrir
que sólo desde el amor
Seré libre al fin



Para reflexionar...

- ¿Qué dice de ti la manera en que te relacionas
con tus seres queridos?
¿Qué rechazas en los demás?
¿Qué aceptas?
¿Qué puedes aprender de cada relación?
¿Qué se transformaría en ti si respondieras *desde el amor*?



SI en DO

La séptima nota
Vibra en mi corona
Me conecta con lo divino
Me recuerda que trasciendo
Un SI, detiene el tiempo...
SI a todo, tal cual va siendo
Un manto blanco rodea el espacio
Y voy siendo a cada momento

Un LA canta en mi entrecejo
Acrecienta mi intuición
Y de color añil pinta mi sendero
Iluminando y transformando mis pensamientos

Cómo el éter ahora estoy
Juego a ser invisible y susurro a través de las ventanas el
sonido de la quinta nota, un SOL
Se alivia mi garganta
Mis callares se liberan
Escucho mis azules tempestades
Y me vuelvo más auténtica

Y a cada paso voy siendo... Ahora, atiendo a mi
corazón
Late al compás de la cuarta
Y lentamente se abre la puerta que me conduce hacia
la compasión y la calma

voy siendo rosa y verde, empatizo con tu dolor, que se
une con el mío y nos fusiona amablemente

Con mi guitarra toco un MI
El Sol aparece y me recuerda que el Poder está en mí
El fuego que irradia me invita a crear y moldear el
mundo sin temor
Amarillo está mi camino

26

ELI POLIFERONE

Me doy cuenta que para cruzar el arroyo hay un
puente, puedo detenerme y elegir consciente

Y entonces, escucho un jilguero que canta en RE
Y de repente ya no distingo entre su cantar y el sonido
del agua fluyendo por mi sacro, ahora todo de color
anaranjado

Mis pies me piden estar descalzos
Piso la tierra rojiza
Siento como las raíces me conectan
con la Pachamama
Su aroma me da fuerza
Un rojo brillante recorre mi columna y la endereza
Suenan la primera, un DO me conecta con mis instintos
y mi supervivencia

Lo que fui y lo que seré
Hoy no es
Si quiero sostener mi ser, se me diluye y no lo puedo
detener

SI en DO, me recuerdan que estoy siendo,
Que siendo voy haciendo,
Y haciendo voy siendo





Para reflexionar...

¿Qué registraste en tu cuerpo al leer la poesía?

¿Qué parte sientes con mayor bloqueo?

¿Qué te dice esa parte, qué necesita?

¿Qué puedes hacer ahora mismo?

¿Quién estás siendo?



