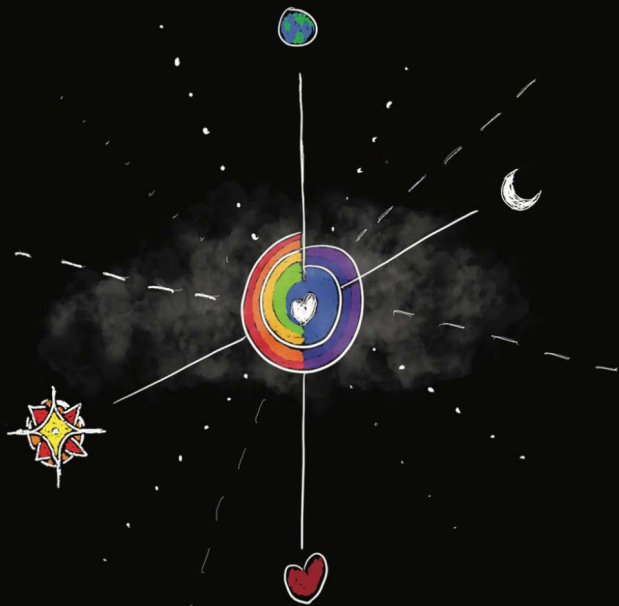


sol y canto | En tu órbita



sol y canto  
En tu órbita

1

Por la  
serranía



2

En tu órbita



3

el muro



4

Calor



5

Olas y arenas



6

One step  
forward



7

Soy pan,  
soy paz,  
soy más



8

Arroz  
integral



9

Horizonte  
adentro



10

Murmuration



Produced by Brian Amador and Daniel Cantor  
MusicaAmador Productions  
199 Pemberton Street, Cambridge, MA 02140  
[www.solycanto.com](http://www.solycanto.com)  
© & © 2024 Sol y Canto. Unauthorized  
duplication is a violation of international laws.



**Por la serranía (Up in the highlands)**

©2023 Brian Amador, Greñudo Music (BMI)

Quando yo me levanto,  
doy las gracias a mis pies  
Porque ellos me conectan a la tierra  
Y si les dejo encontrar el ritmo  
al que quieren andar  
Me llevan sin fallar adondequiera.

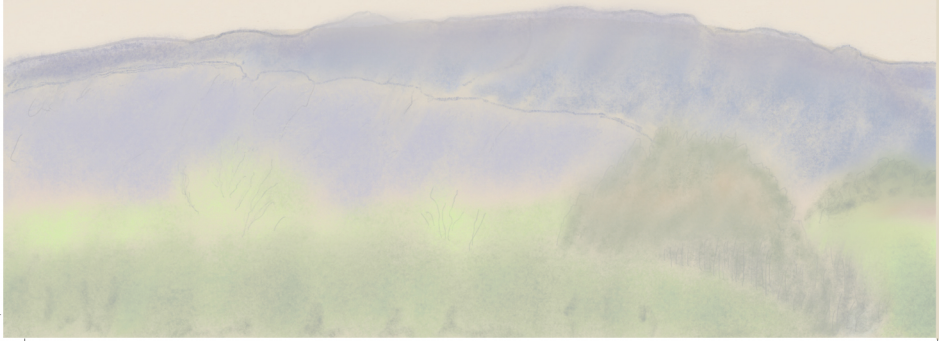
Hay unas cuantas cosas que  
el camino me enseñó  
o acaso me ayudó a recordarlas:  
Me importa más caminar de lo que  
me importa llegar  
y nunca he subido la última montaña.

¡Vamos! No dejes que se extinga  
nunca, esa divina luz tuya.  
Ven a caminar conmigo  
por la serranía, lejos de la ciudad  
amada mía.

When I get up I give thanks to my feet  
Because they connect me to the earth  
And if I let them find their rhythm  
They take me wherever I want without fail.

There are a few things the Camino taught me  
Or maybe it helped me to remember them  
It matters more to me to walk than to arrive  
And I've never climbed my last mountain.

Come, my love!  
Never let that divine light of yours  
be extinguished.  
Come walk with me up in the highlands  
Far from the city.



## En tu órbita (In your orbit)

©2023 Brian Amador, Santiago Alonso  
For Marie Jo Miera Smerechniak

El tiempo, sin pausa, nos lleva río  
abajo, inevitablemente  
Hasta que un día nos deja varados  
en una orilla  
Día tras día nos vamos perdiendo  
en lo cotidiano  
Tu historia y la mía se van entrelazando

No me importa si te olvidas de las cosas  
No me importa si tus medias  
no hacen juego  
No hace falta que me hables  
si da gusto el silencio  
No necesito más  
Sólo quiero estar en tu órbita  
No necesito más  
Sólo quiero estar en tu órbita

El cauce, sinuoso, nos hace perder de  
vista lo imprescindible  
En el remanso vemos pasar la vida  
ante nosotros  
Si cada herida nos trae un mensaje  
como enseñanza  
En el abrazo hallamos lo que nos falta

Es un error dar por sentado  
Si abrir los ojos es un regalo  
En este momento estoy contigo  
Y mientras me quede aliento te digo...

No me importa si te olvidas de las cosas  
No me importa si tus medias  
no hacen juego  
No hace falta que me hables si da gusto  
el silencio  
No necesito más  
Sólo quiero estar en tu órbita  
No necesito más

Time, without pause,  
carries us downstream  
until one day it leaves us stranded  
on the shore  
Day after day we get lost  
in the day-to-day  
Your story and mine intertwine

I don't care if you forget things  
I don't care if your socks don't match  
There's no need to talk to me  
if the silence is nice  
I don't need anything else  
I just want to be in your orbit

The winding river makes us lose sight  
of what's important  
And from the backwater we watch  
life pass before us  
If each wound brings us a message,  
a lesson  
In the embrace we find what we need

It's a mistake to take people  
or things for granted  
if opening our eyes is a gift  
In this moment, I'm here with you  
and as long as there's breath in me,  
I'll tell you...

I don't care if you forget things  
I don't care if your socks don't match  
There's no need to talk to me  
if the silence is nice  
I don't need anything else  
I just want to be in your orbit



## El muro (The wall)

©2023 Brian Amador, Greñudo Music (BMI)

Se fué el gringo en medio de la obra  
Su gran muralla quedó sin terminar  
Volvió la calma al terreno del vecino  
Sanó el desierto esa herida ancestral

Los animales se ltraron  
por las brechas  
De esa frontera que para  
ellos no existió  
Las familias, tanto tiempo separadas  
Se abrazaron con lágrimas de amor

Y la lluvia al n cayó  
Y la vida regresó  
Y el desierto oreció, feliz

Los artesanos comenzaron sin demoras  
A desarmar aquel insulto a la amistad  
Aprovecharon el aceño regalado,  
Materia prima para su creatividad

Una estatua de Chavela  
Una fuente musical  
Un demonio enjaulado  
Una torre de hermandad  
Un puente peatonal  
Sin un puesto de control  
Todo aquello y mucho más  
De esa actividad nació

Y la lluvia al n cayó  
Y la vida regresó  
Y el desierto oreció

Y la lluvia al n cayó  
Y el desierto oreció  
Y la gente festejó.

The gringo left in the middle of the job  
His great wall remained unnished  
Calm returned to the neighbor's land  
The desert healed that ancestral wound

The animals passed through the gaps  
in that border that didn't exist for them  
The families, so long separated  
embraced with tears of love

And the rain fell at last,  
and life returned  
and the desert bloomed, happy

The artisans set a ou without delay  
to take apart that insult to friendship  
taking advantage of the free steel  
raw material for their creativity

A statue of Chavela, a musical fountain,  
a caged demon, a tower of  
brother/sisterhood,  
a pedestrian bridge with no guard tower  
all of this and much more was born  
from that activity

And the rain fell at last,  
and the desert bloomed  
and the people celebrated

## Calor (Warmth)

©2023 Brian Amador, Greñudo Music (BMI)

El calor del verano se está alejando ya  
de momento regresa, pero ya no es igual  
El sol ya no calienta como tiempo atrás  
y la caricia del agua perdió su suavidad

Tanto cambio, tanto cambio, tanta mirada atrás  
tantas despedidas sin saber que vendrá  
Tanto cambio, tanto cambio, tanto se queda igual  
y aquí estamos tú y yo sin cambiar

El calor de un abrazo, ¿cómo no va a faltar?  
una amistad perdida, un remordimiento más  
Tantas vueltas da la vida, yo no sé qué vendrá  
pero sé que a mi lado, tú siempre vas a estar

El calor de tu sonrisa, la que me cautivó  
cuando primero te vi, mi suerte se desvió  
Sólo miré a tus ojos, y en ellos me perdí  
y hoy fue tu beso lo primero que sentí

The sun's warmth is fading  
It comes back for a moment,  
but it's not the same  
It doesn't warm us like it used to  
And the caress of the water  
has lost its softness

So much change, so much change,  
so much looking back  
So many goodbyes without knowing  
what's to come  
So much change, so much change,  
so much stays the same  
And here we are, you and I, unchanging

The warmth of an embrace,  
how can we not miss it?  
A friendship lost, one more regret  
Life takes so many twists and turns,  
I don't know what's to come  
But I know you'll always be by my side

The warmth of your smile,  
which captivated me  
The first time I saw you,  
my fate took a detour  
I just looked into your eyes and I was lost  
And today your kiss was the first thing I felt



## Olas y arenas (Waves and sands)


Silvia Rexach

Soy la arena que en la playa está tendida  
Envidiando otras arenas  
que le quedan cerca al mar  
Eres tú la inmensa ola que al venir  
casi me toca  
Pero luego te devuelves hacia atrás

Las veces que te derramas sobre  
arena humedecida  
Ya creyendo que otra vez me tocarás  
Al llegarme tan cerquita, pero luego  
te me escondes  
Y te pierdes en la inmensidad del mar

Soy la arena que la ola nunca toca  
Y que en la playa tendida  
vive sola su penar  
Tú eres ola que te envuelves en la bruma  
Y te disuelves en la espuma, aleján-  
doteme más...

I am the sand laying on the beach  
envious of the other sands closer to the sea  
You are the immense wave  
that approaches  
almost touching me,  
but then retreats again



The times that you spill yourself  
on the wet sand  
me believing that this time you'll touch me  
you come so close, but then you hide from me  
and lose yourself in the immensity of the sea

I'm the sand that the wave never touches  
lying on the beach, suering in solitude  
You're the wave that gets enveloped  
in the mist  
and dissolves in the sea foam  
moving further and further from me...

## One step forward

©2023 Brian Amador, Greñudo Music (BMI)

I used to think, a long time ago,  
equality would surely come  
After all, it was written down  
when our nation was young  
We're all created equal, endowed  
by our Creator, bla bla bla  
All we had to do was figure out  
how to get along

Now we've got white rage rampage,  
late-stage social fragmentation  
And we're still trying to make good  
on that Declaration

One step forward, one step back  
One step forward, one step back  
How we gonna get anywhere like that?  
Un paso pa' lante, un paso pa' atrás  
Un paso pa' lante, un paso pa' atrás

You'd think that with our history  
of slavery and genocide  
we'd want to recognize the ways  
we've pushed humanity aside  
But some think it's their duty protecting  
tender white kids  
it might upset them to talk about  
the things their forebears did

So now they ban books, burn books,  
trash books, everything but read them  
Tell me, where are the historians  
when we need them?  
Un paso pa' lante, un paso pa' atrás

Solía pensar, hace mucho tiempo  
que la igualdad seguramente llegaría  
Después de todo, fue escrito cuando  
nuestra nación era joven  
Todos somos creados iguales,  
dotados por nuestro Creador, bla bla bla  
Sólo teníamos que aprender  
cómo llevarnos bien

Ahora tenemos alboroto de ira blanca,  
fragmentación social en etapa tardía  
Y aún estamos tratando de cumplir  
con esa Declaración

Un paso adelante, un paso atrás  
Un paso adelante, un paso atrás  
¿Cómo llegamos a algún lado así?

Uno pensaría que con nuestra historia  
de esclavitud y genocidio  
quisiéramos reconocer las formas en que  
hemos dejado a un lado a la humanidad  
Pero algunos piensan que es su deber  
proteger a los tiernos niños blancos  
Podrían alterarse si se habla de las cosas  
que hicieron sus antepasados

Así que prohíben libros, queman libros,  
tiran libros a la basura, todo menos leerlos  
Dime, ¿dónde están los historiadores  
cuando los necesitamos?



**Soy pan, soy paz, soy más**

(I'm bread, I'm peace, I'm more)

(Luis Ramón Igarzábal, Piero de Benedictis)

Yo soy, yo soy, yo soy, yo soy  
Soy agua, playa, cielo, casa blanca  
Soy mar Atlántico, viento y América  
Soy un montón de cosas santas  
Mezclado con cosas humanas  
¿Cómo te explico? Cosas mundanas

Fui niño, cuna, teta, pecho, manta  
Más miedo, cuco, grito, llanto, raza  
Después cambiaron las palabras  
y se escapaban las miradas  
Algo pasó, no entendí nada

Vamos, decime contame todo lo que  
a vos te está pasando ahora.  
Por que si no, cuando está tu  
alma sola llora  
Hay que sacarlo todo afuera  
como la primavera  
Nadie quiere que adentro algo se muera  
Hablar mirándose a los ojos,  
sacar lo que se puede afuera  
Para que adentro nazcan cosas nuevas

Soy pan, soy paz, soy más,  
soy el que está por acá  
No quiero mas de lo que quieras dar  
Hoy se te da, hoy se te quita,  
igual que con las margaritas  
Igual el mar, igual la vida, la vida,  
la vida, la vida.

I am, I am, I am, I am  
I'm water, beach, sky, white house  
I'm Atlantic Ocean, wind and America  
I'm a bunch of holy things  
Mixed with human things  
How can I explain it? Mundane things

I was child, cradle, nipple, breast, blanket  
And fear, boogeyman, scream, crying, race  
Then the words changed,  
and the glances escaped  
Something happened,  
I didn't understand a thing.

Come on, talk to me, tell me everything  
that's happening with you  
Because if you don't,  
your soul will weep when it's alone  
You have to get everything out in the open,  
like the springtime  
Nobody wants something to die inside  
Speak to me looking into my eyes,  
express what you can  
So that inside, new things can be born

I'm bread, I'm peace,  
I'm more, I'm the one who's here  
I don't want more than you want to give  
Today it's given to you,  
today it's taken away, like with the daisies  
Like the sea, like life, like life, like life

## Arroz integral (Brown rice)

©2008 Brian Amador, Greñudo Music (BMI)

A veces las cosas simples son  
las más hermosas  
y las cosas sanas pueden ser  
las más sabrosas  
Por eso te traigo yo mi receta musical  
que no hay nada mejor  
que un buen arroz integral

La música y la comida nutren cuerpo y alma  
quien baila con abandono va  
a dormir con calma  
Por eso te traigo yo mi receta musical  
que no hay nada mejor que un  
buen arroz integral

Pues a una olla grande, mediana o chiquita  
depende de la cantidad que vas a preparar  
la calientas en la estufa y el fondo cubrirás  
con aceite de oliva o aceite vegetal  
Luego echas el arroz, y lo pones a tostar  
revuévelo que quede bien dora'o  
sin quemar

Ya en unos minutitos un aroma sentirás  
a "popcorn" calentito y esa va a ser la señal  
pa' que eches el agüita,  
casi el doble del arroz  
pon el fuego bien bajito  
y a tu gusto ponle sal  
tápalo y ponte a hacer el platito principal  
o puedes conformarte con arroz integral

Sometimes the simplest things  
are the most beautiful  
And the healthy things can be the tastiest  
That's why I bring you my musical recipe  
Because there's nothing better  
than good brown rice

Music and food nourish body and soul  
One who dances with abandon  
will sleep peacefully  
That's why I bring you my musical recipe  
Because there's nothing better  
than good brown rice

Take a big, medium or small pan  
Depending on the quantity  
you want to make  
Heat it on the stove and cover the bottom  
With olive oil or vegetable oil  
Then you add the rice and toast it  
Stir it so it browns nicely without burning

In a few minutes you'll smell an aroma  
Like hot popcorn, and that's your signal  
To add the water, almost twice as much  
as the rice  
Turn the re down low  
and add salt to taste  
Cover it and get to work  
on the main course  
Or you can just settle for brown rice



## Horizonte adentro (Horizon inside)

©2022 Brian Amador, Greñudo Music (BMI)

El horizonte adentro es un puente al más allá  
espero en silencio una brisa pa' zarpar  
y en el momento siento un poco de eternidad

El universo adentro es más grande que el de acá  
el viento que respiro me alienta a despegar  
y en la quietud encuentro un poco de eternidad

La luz que ves adentro es la que ilumina más  
cuando menos la buscas, revela su verdad  
de pronto se te ocurre que has dejado de  
pensar

Inhala

Exhala

Existes

Inhala

Exhala

Inhala

(El horizonte adentro es un puente al más allá)

Exhala

Existo

(Respiro en silencio una brisa pa' zarpar)

Inhala

Exhala

The horizon inside  
is a bridge to the beyond  
In the silence I wait  
for a breeze so I can set sail  
and in the moment I feel  
a bit of eternity.

The universe inside is bigger  
than this one here  
The wind I breathe  
encourages me to take flight  
and in the quietude I find a bit of  
eternity

The light inside  
is the one that illuminates the most  
When least you look for it,  
it reveals its truth  
Suddenly it occurs to you that you've  
stopped thinking

Inhale

Exhale

You exist

I inhale

(The horizon inside is a bridge to the  
beyond)

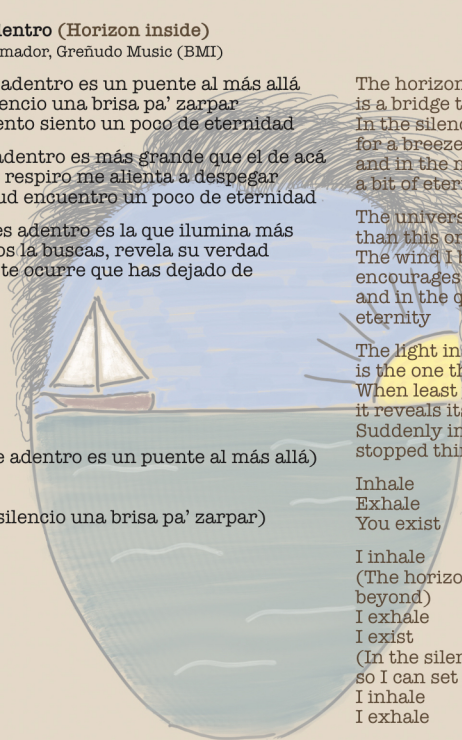
I exhale

I exist

(In the silence, I wait for a breeze  
so I can set sail)

I inhale

I exhale



## Murmuration

©2023 Brian Amador, Greñudo Music (BMI)



Produced by Brian Amador and Daniel Cantor  
Recorded, mixed and mastered by Daniel Cantor  
Recorded at Notable Productions, Watertown, MA  
[www.notable.com](http://www.notable.com)  
Production Consultant: Juan Andrés Ospina



Rosi Amador: lead vocals, bongó, cajón  
Brian Amador: guitars, vocals  
Queralt Giralt Soler: cello, vocals  
Keala Kaumeheiwa: upright bass  
Paul Lieberman: alto saxophone

Horacio Straijer: bombo & cymbals (Soy pan, soy paz, soy más)  
Gonzalo Grau: cajón & palmas (El muro, Por la serranía)  
Eguie Castrillo: congas & timbales (Arroz integral, One step forward)  
Daniel Cantor: drums (Calor), percussion (One step forward), miscellaneous  
tasty touches

Design: Steven Jurgensmeyer [www.stevenjurgensmeyer.com](http://www.stevenjurgensmeyer.com)  
Illustrations: Brian Amador  
Photo: Sasha Pedro

Muchas gracias/Many thanks to: Chuck Honnet (Nine Athens Music), Elena Kayak, Richard VonAncken, Raquel Ortiz, Bob Elwood, Suzzette Ortiz, Lori Lander, Maribel Carvajal, Selena Tan and everyone else who's collaborated to make this recording possible.