



ENCUENTROS PROFUNDOS CON LA NATURALEZA

REGISTROS E IMPRESIONES DE UN TRABAJO EXPLORATORIO

Este libro nace a partir del trabajo realizado por los psicólogos Lorenzo Hughes y Arturo De Sarratea, facilitando jornadas grupales en torno a la relación del ser humano, la naturaleza y el bienestar. En él, se reúnen los escritos y testimonios de gran parte de las personas que han participado de estos encuentros, basados en una forma de trabajo que promueve el contacto con la naturaleza a través de lo simple: la experiencia directa e inmediata. El texto, nos invita a encontramos con diversos estilos, voces y formas de expresión, que recorren paisajes y vivencias profundas durante las cuatro estaciones del año, en distintos lugares de Chile. Un reflejo del maravilloso e imposible intento por plasmar el vínculo con la naturaleza mediante la palabra, ya que en esencia, este encuentro es un misterio.

ENCUENTROS PROFUNDOS CON LA NATURALEZA

REGISTROS E IMPRESIONES DE UN TRABAJO EXPLORATORIO



PIEDRA
MOLLE
EDICIONES

PIEDRA
MOLLE
EDICIONES

Piedra Molle Ediciones

Primera edición, enero de 2018

e-mail: psiconaturaleza@gmail.com

Edición:

Arturo De Sarratea y Lorenzo Hughes

Diseño y Diagramación:

Marlene Soffia

Ilustración:

Marlene Soffia

Encuadernación:

Letra Chica

ENCUENTROS PROFUNDOS CON LA NATURALEZA

REGISTROS E IMPRESIONES DE UN TRABAJO EXPLORATORIO



PIEDRA
MOLLE
EDICIONES

INTRODUCCIÓN

La primavera del año 2016, siguiendo un impulso, sentido casi como un mandato, tomamos la decisión de comenzar a investigar de manera metódica y autogestionada, la relación entre el ser humano, la naturaleza y el bienestar. Desde las primeras conversaciones que sostuvimos, fue emergiendo una premisa de base compartida, muy simple, en torno a la cual iniciamos la exploración y sustentamos nuestro trabajo:

“La posibilidad de establecer un vínculo o relación profunda con la naturaleza, promueve el bienestar y la salud de las personas”.

Este principio, surge en nosotros desde diversas fuentes:

- Desde nuestro quehacer como psicólogos y las experiencias que durante diez años fuimos facilitando, de manera esporádica e incipiente, con grupos diversos, en actividades vinculadas a la salud y el desarrollo personal. Dichas actividades constituyeron un espacio de experimentación y práctica fecundo -de las cuales ha ido tomando forma el trabajo más sistemático y focalizado que actualmente desarrollamos- en el que progresivamente fuimos integrando elementos de la naturaleza, y realizando en varias ocasiones, parte o la totalidad de éstas, al aire libre. Desde aquí, junto con las reflexiones y conversaciones, tanto entre nosotros como con las personas que participaron de estas experiencias,

fue apareciendo cada vez con mayor nitidez, el hecho de que integrar la naturaleza dentro de aquellas instancias era un elemento favorecedor del bienestar y crecimiento personal y grupal.

- Desde las corrientes de la Psicología que nos inspiran, la Humanista y la Transpersonal, en donde se amplía el marco de comprensión del ser humano más allá de la patología o la enfermedad, abriendo un espacio importante a la consideración y reconocimiento de sus potencialidades intrínsecas de realización y bienestar. Dentro de esto, Abraham Maslow, uno de los precursores de ambos enfoques, señala que, en el rango de posibilidades de la experiencia humana, se encuentran las denominadas “experiencias cumbre”, en las cuales, de modo general, se experimenta un estado de unidad o profunda conexión con lo que se está vivenciando. Dichas experiencias, destacan como beneficiosas para el crecimiento de las personas, evidenciando un estado de bienestar elevado y óptimo que es eventualmente accesible a todos, y que además, de manera recurrente, suelen manifestarse en situaciones de contacto con la naturaleza.
- Desde la sabiduría de los pueblos ancestrales, en donde uno de los pilares del existir y fundamento del convivir, es la consciencia de la interrelación entre todos los seres vivientes, sean humanos o no humanos. Desde aquí, se concibe una conexión inseparable entre la salud de las personas y el entorno en donde habitan, y toda práctica orientada en este ámbito implica un trabajo en conjunto con los principios, elementos y fuerzas de la naturaleza.
- Desde nuestras historias de vida y búsquedas existenciales, en el intento de avanzar hacia estar cada vez mejor con nosotros mismos y nuestras relaciones, e ir viviendo en coherencia con lo que se presenta como primordial, lo cual nos ha llevado a vincularnos cada vez más estrechamente con la naturaleza.

Hacia la búsqueda de un método

Una vez que establecimos esta piedra angular, acordamos investigar desde la experiencia y la práctica antes que desde la teoría, al menos en el inicio. De este modo, comenzamos a trabajar en un método de facilitación de experiencias grupales de contacto con la naturaleza, apoyándonos de nuestra formación como psicólogos y recorrido previo, al mismo tiempo que la práctica misma moldeaba y delineaba nuestra forma de trabajo en la medida que se sucedían los encuentros.

Metodológicamente hablando, facilitamos jornadas de trabajo y al mismo tiempo produjimos datos, que nos permitieron realizar modificaciones al método, en base a la retroalimentación de los participantes y nuestras propias reflexiones. La producción de datos, fue elaborada de dos formas:

- a) mediante entrevistas en profundidad a los participantes, luego de finalizar las experiencias.
- b) a través del registro del material producido en los mismos encuentros, principalmente de los plenarios.

En ambos casos, las conversaciones fueron grabadas y luego transcritas, lo que nos permitió realizar un análisis de 12 documentos, que reflejan casi 20 horas de grabación.

En total realizamos cuatro encuentros durante el ciclo anual, uno por estación, comenzando la primavera de 2016. El primer trabajo fue un ciclo de cuatro sesiones durante el mes de septiembre, cada una con una duración de dos horas, realizado en la ciudad de Viña del Mar. Durante el verano, tuvimos una jornada de todo un día en la localidad de Reñaca. En otoño trabajamos en Chiloé, en el sector de Quiao, durante un fin de semana, y finalmente en invierno, el encuentro se realizó en Los Molles, también con una duración de dos días.

Participaron un total de 37 personas, con edades entre los 22 y 75 años, todos con ocupaciones, biografías e intereses muy diversos, algunos vinculados al ámbito de la salud, educación, comunicación, arte, ciencias sociales y agricultura, entre otros, lo cual colaboró en todos los encuentros a configurar una alta complejidad grupal.

Un método que toma forma

La revisión constante del material generado, al mismo tiempo que la observación de nuestras prácticas al facilitar los distintos encuentros estacionales, nos permitió avanzar en la definición de un método, con ciertos principios reconocibles.

En primer lugar, el trabajo que proponemos es eminentemente experiencial, en cuanto ponemos el énfasis en la vivencia directa e inmediata desde el cuerpo y los sentidos, por sobre cualquier tipo de preconcepción o intelectualización. Toda la energía racionalizadora y el potencial de integración que esta dimensión trae asociada, siempre aparece secundaria a la experiencia que cada participante tiene en un ejercicio o actividad determinada. Decimos por lo mismo, que nuestro método de trabajo también es fenomenológico, en cuanto promueve una actitud de apertura y atención a lo emergente en el momento presente. En este sentido, invitamos a los participantes a compartir un encuentro de conexión e intimidad con la naturaleza, donde no podemos señalar con anterioridad específicamente qué es lo que va a ocurrir, o qué es lo que se va a sentir, pues señalar algo así sería actuar de mala fe.

En este punto, nos parece importante señalar que por el momento, nuestro trabajo no pretende acercarse de un modo sistemático a la pregunta y reflexión respecto a qué entendemos por naturaleza. Somos conscientes que hoy más que nunca, la posibilidad de realizar distinciones claras entre las manifestaciones culturales y aquellas que “simplemente parecen dadas”, no es una tarea sencilla y al mismo tiempo

por ahora escapa de nuestros intereses prácticos. Cuando nos referimos a un contacto íntimo con la naturaleza, hablamos sobre la posibilidad de vincularnos desde una actitud de apertura con “lo vivo”, sus formas y movimientos, dentro de un territorio. Este tipo de práctica, tiene el potencial de despertar la experiencia de ser participantes de una complejidad mayor, donde la naturaleza no es exclusivamente “aquello que está allá afuera”, sino más bien que es algo que aparece en el encuentro entre nosotros como organismos y nuestro entorno.

La invitación a estos encuentros grupales, siempre está vinculada estrechamente a un territorio particular, y las características que lo configuran en un momento determinado del año. Esto implica que el diseño de cada jornada, comienza con un re-conocimiento previo, profundo y sistemático del lugar, por parte de nosotros como facilitadores, lo cual nos ayuda a estructurar el trabajo, en base a aquellas características y condiciones, que se muestran más elocuentemente en esa geografía específica y en esa estación del año. Creemos al mismo tiempo, que cada territorio, con sus elementos y particularidades, tiene un potencial simbólico distinto. Por ejemplo la vastedad, la infinitud y el horizonte, como características, pudiesen aparecer ligadas tanto al océano como al desierto, sin embargo, es probable que la experiencia emocional y subjetiva en ambos lugares muestre diferencias significativas. Al momento de iniciarse una jornada de trabajo, contamos como facilitadores con una guía o estructura base de ejercicios, elaborada desde nuestras observaciones, conocimiento y vivencias anteriores del lugar. Esta base, nos es útil en cuanto hoja de ruta inicial, pues la estructuración definitiva de la jornada siempre es algo que surge “a posteriori”. En este sentido, valoramos y confiamos en nuestra intuición al leer el ritmo y necesidades del grupo, además de nuestra capacidad para ir trabajando acorde a las condiciones que el lugar vaya presentando en el momento en que se desarrolla el encuentro.

Desde la apertura y aceptación de lo emergente, en la exploración del entorno, el método promueve dos prácticas transversales: el trabajo atencional (contemplativo) y el registro creativo o poético. Sobre el primer aspecto, los ejercicios se orientan a desarrollar una mirada desprejuiciada y curiosa sobre el mundo circundante, la cual muchas veces facilita, sin intencionalidad ni esfuerzo de por medio, establecer un diálogo entre dichas observaciones con elementos de la propia historia y subjetividad. El cultivo de la atención, promueve, por otra parte, un goce y deleite de la experiencia estética sublime, que surge en el encuentro profundo con la naturaleza, en toda su exuberancia y vitalidad.

En cuanto al registro creativo de la experiencia, todos los participantes de los encuentros (incluyéndonos), llevan consigo durante toda la jornada, una bitácora en la cual pueden plasmar cualquier aspecto emergente que consideren significativo. Fomentamos que el registro sea libre en cuanto a formato y modalidad (palabras, dibujos, pliegues, etc.), al mismo tiempo que en estilo, pues consideramos un valor en la búsqueda de la voz y expresión propia de cada participante. Existen momentos, generalmente luego de algún ejercicio específico, donde proponemos el acto de registrar de forma explícita, pero al mismo tiempo invitamos a que esto pueda ocurrir en cualquier instante.

Martin Buber, en su célebre libro “Yo y Tú”, comenta que el mundo de la relación, en la naturaleza, sucede de un modo “oscuramente recíproco”, en cuanto transita en el umbral del lenguaje y nuestras palabras siempre resultarían por lo tanto insuficientes, para dar cuenta de este encuentro. Frente a tal creencia, recurrimos a la poesía con su alquimia del verbo, como posibilidad de estrechar esa brecha y acercarnos un poco más a esa hondura indefinible, que es el misterio mismo de la vida. Siguiendo esta línea, en los encuentros hay un espacio importante para la expresión poética, ya sea mediante la lectura de autores propios de nuestro territorio,

que han hablado del vínculo entre el hombre y la naturaleza; o bien, realizando actos y expresiones simbólicas grupales, con los elementos que se presentan en el momento.

Complementario al trabajo introspectivo, de modo rítmico y alternándose con las instancias individuales, propiciamos la acción de reunirnos a compartir las experiencias. Esto ocurre de un modo muy simple, invitando a los participantes a expresar libremente con el grupo, cualquier cosa que deseen y consideren significativa, de su vivencia desde las prácticas y ejercicios. El contenido de lo compartido puede ser diverso: material de la bitácora, una sensación del momento o una reflexión personal, entre otras. En definitiva, cualquiera se puede expresar de lo que sea, de la forma y modo que guste. Al mismo tiempo, somos explícitos al señalar que no existe ningún tipo de obligatoriedad de nada, por lo mismo, el silencio es una expresión completamente válida. Se comparte sin esfuerzo, al modo y ritmo que cada uno estime conveniente, lo cual promueve una sensación de seguridad, donde el grupo contiene y apoya la exploración personal, respetuosamente y sin juicios de por medio.

Además de las instancias grupales asociadas a los ejercicios y actividades, durante las jornadas de trabajo, la alimentación y la reunión en torno a la comida tiene un espacio importante. Somos cuidadosos en la selección y preparación de alimentos saludables, propios de la época y el lugar, valorando el “buen comer” y dando tiempo abundante a la sociabilización que surge espontáneamente al compartir la “buena mesa”. Confiamos plenamente en el potencial que tienen estos momentos, para el proceso de conformación grupal, contribuyendo además en cuanto “pausas del trabajo”, a la aparición de un ritmo propio de cada jornada.

Sobre el nacimiento de este libro

En la medida que estos encuentros estacionales iban sucediéndose, aumentaba paulatinamente nuestro asombro por la potencia y calidad de los registros que los participantes realizaban de sus experiencias, a través de las bitácoras. Las palabras y expresiones compartidas, eran de una riqueza emotiva tal y mostraban tanta elocuencia respecto a la vivencia de estos encuentros, que con el tiempo comenzamos a considerar la posibilidad de reunir este material, como una bella forma de difundir este trabajo. Esta idea se cristalizó luego de la jornada invernal en Los Molles, con la cual concluíamos un ciclo de cuatro estaciones de trabajo consecutivas, momento que nos pareció preciso para el nacimiento de una publicación. Siguiendo este impulso, tomamos la decisión de fundar la Editorial Piedra Molle, orientada a publicar material que explore la relación del ser humano con la naturaleza, y el primer libro editado es el que tienes en tus manos.

Hay dos tipos de escritos compilados en este libro. El primero corresponde al registro de las bitácoras de los participantes, siendo este un material que surge en el momento mismo de la jornada. Decidimos dar a todas estas expresiones, el formato de escritura en verso, independiente de como haya estado consignado en el original. La segunda clase de textos, se presentan en formato de prosa y corresponden a comentarios realizados en los plenarios dentro de las mismas jornadas o bien a extractos de las entrevistas en profundidad. Es importante señalar que esta compilación es una selección, en cuanto no agrupa la totalidad del material producido durante las jornadas y la investigación, así como tampoco incluye la voz de todos los participantes del trabajo. Recogemos y compartimos, sólo el contenido que ha sido autorizado para fines de difusión, por los autores interesados en ser parte de esta compilación.

No es nuestra tarea establecer un juicio estético del material. Tal como al caminar en un bosque, si bien es posible detenerse en la consideración de una u otra forma en particular, lo que resulta fascinante desde nuestro punto de vista, es la complejidad y diversidad de la totalidad que allí se expresa. Las voces de cada uno de los autores, desde sus registros particulares, son las unidades más pequeñas de expresión, las cuales se van articulando con las de los otros e interactuando en distintos niveles que se superponen y relacionan a lo largo del libro. En la dimensión personal, cada escrito expresa un estilo único, reflejo de una experiencia e historia vital particular, entrando en diálogo con la experiencia común del grupo. Estos escritos particulares, individuales (si se les quiere llamar así), luego se pueden leer en relación con los otros que compartieron esos mismos días, los mismos ejercicios y actividades propuestas, conformando así un segundo nivel o unidad de observación, que es el estacional. Los escritos agrupados en una estación, pueden considerarse a su vez como un todo que refleja la experiencia común de un encuentro en particular. Finalmente es posible hacer el mismo ejercicio, con todo el libro: la lectura de las cuatro estaciones como una totalidad. Como caminar en un bosque.

Lorenzo Hughes y Arturo De Sarratea
Viña del Mar, primavera 2017



PRIMAVERA
VIÑA DEL MAR

VIÑA DEL MAR es una ciudad de la región de Valparaíso, con un extenso litoral de playas y roqueríos. Posee un clima templado mediterráneo, con gran nubosidad, lluvias invernales y una estación seca prolongada. Durante la primavera, destaca el aumento progresivo de las horas de luz solar durante el día, así como de las temperaturas, presentándose además abundante floración.

En esta jornada de trabajo participaron 6 personas, reuniéndose en una sala del Centro de Psicoterapia Humanista Viento Sur, ubicado en una zona céntrica de la ciudad. La modalidad propuesta, fue de una sesión semanal de dos horas durante la tarde, a lo largo de cuatro semanas seguidas, durante el mes de septiembre de 2016. Se alternaron ejercicios al interior de la sala, con otros al exterior, destacando una visita a una plaza cercana al lugar, y una caminata hasta el borde costero.

EL ATARDECER

La vista se retira
a lo mínimo
a las formas
a los brillos
a la luz artificial
a Venus
a Marte

Aparece el olfato
sutil, pero se expresa

Y con fuerza aparece lo auditivo
las aves
las aves

El Yo pone el tacto
el equilibrio
el sentirnos vivos

Y el tacto va acompañado de la intención
de la curiosidad
de las texturas
de lo húmedo

También el equilibrio se expresa
muy motivado por el prevenir

EMBRIAGADA Y ACUNADA

Fue como fundirse con el mar
mi respiración era potenciada por el oleaje y sus
rompimientos de olas

Me sentía segura, aun sin saber hasta dónde avanzaba el
agua

Mis sentidos estaban embriagados por el mar,
era una entrega total

TALLAR en un tronco

tallar en la arena

tallar el mar en el mar

EL MAR me miraba a mí
y yo miraba al mar

[como cuando estás pololeando y te olvidas del mundo]

LA PLACIDEZ

El no deseo de nada

nada de cosas
nada que proyecte
nada de anhelos
nada que me emocione
nada que me saque de ese estado

Actitud zen
(como dicen los budistas)

En el mar
no quería nada

Era estar así como está el árbol
que no quiere más que ser árbol

Permitirse ser lo que se es naturalmente
y ahí lo tienes todo

“ME HE CONECTADO con el estómago y con el útero. Siento una fuerza y un fuego interno intenso que intenta salir a brotar, nacer. La tierra, el agua, el aire me son imprescindibles para sentirme viva. Debo experimentarme con más frecuencia para apreciar lo trascendente que pueden ser estos encuentros verdaderos con lo que yo verdaderamente soy”

SINTIENDO el sonido de las olas al reventar
experimento la fuerza y la intensidad
de las pasiones que me envuelven

De las zonas oscuras
la tromba tenebrosa
y luego el remanso a lo lejos



VERANO
REÑACA

REÑACA (“Renganco” en lengua indígena, *“agua que emerge”* o *“pozos de agua profunda”*), es una localidad ubicada al norte de la ciudad de Viña del Mar. Cuenta con una extensa playa y un curso de agua que desemboca en el costado sur de ésta, correspondiente a la cuenca hidrográfica del estero de Reñaca. Dicha cuenca, nace en la cordillera de la costa y a medida que avanza entre quebradas, va formando un ecosistema que destaca por su gran riqueza en biodiversidad, albergando a una gran cantidad de flora y fauna endémica.

Actualmente, la cuenca se encuentra amenazada debido a la actividad humana, a partir de lo cual, parte de la población se ha comenzado a organizar para preservar este lugar, destacando la iniciativa del Comité Ecológico Parque Natural Gómez Carreño, que realiza acciones para que dicho territorio pueda ser declarado como un espacio protegido para la conservación de la biodiversidad.

El encuentro se realizó en el mes de enero de 2017, durante un día completo, en una parcela en el sector de Los Almendros, ubicada dentro de las quebradas aledañas a la cuenca principal del estero de Reñaca, y contó con la participación de un grupo de 10 personas.

“Yo hoy viví una experiencia espiritual, el acercarme a la naturaleza de la manera que viví hoy día, no lo había hecho antes, no había estado nunca en un bosque así, donde los árboles se convierten en seres humanos, donde me sumergí en el río como en el fondo de mi espíritu. Ha sido una experiencia maravillosa y una enseñanza también para comprender lo que la tierra nos da, lo que hay que cuidarla, el desapego tan grande con el que nos vimos criados, tan lejanos con la tierra, como que la naturaleza está a disposición mía (por hablar de mí), y no es así. Soy parte de ese todo y ahora tengo más consciencia, un poco más cuidado de la naturaleza y de lo que ella me cuida a mí. Me emociono porque estoy agradecida de lo que ella me cuida y de la falta de respeto con la que la hemos tratado. Y el respeto con que ella nos deja que la tratemos”.

AGUAS, aguas, aguas...
agüiiiiitas

aguas cántaras
aguas cantoras
aguas canoas

vuelas
vueltas
volteretas

vital
vidal
cahantún
experimental

agüita del frescor
agüita del carmen
agüita del vergel

derrámate y piérdete en el orden de tu camino
sin pies
sin manos
pura lengua

madre de los sonidos
tic-tac
tiqui-taca

festejo del tiempo
arquillo de los cuentos clásicos
perdón del patito feo

agua
agüita
fresca
pura
purita

leche sin nata
flema ambulante
destino
intestino
arriba
abajo

salud!

POSIBLES DEFINICIONES DEL LIMÓN

- I) estrella ígnea atada al árbol del mismo nombre
- II) lágrima de sabor ácido con la que aliñamos nuestros sentimientos (*Por ejemplo, agua con limón*)
- III) olor extravagante defendido por espinas secretas
- IV) pelota de tenis, con carga alcalina, “levanta hasta los muertos” (*Ver mariscos con limón*)
- V) premio poco deseado, aunque quien lo recibe suele guardarlo celosamente y con cierto agrado
- VI) único árbol que recibe sin chistar el pichí de los niños, dicen que le otorga pigmentación.

ESTA INSTANCIA se ha alejado de mí
y encima de la tierra
escuchando la voz
me negaba a subir a las ondas
que salían de estos seres

Me he alejado de ti naturaleza

Contigo no me he separado de ti

Eres como el viento, un árbol o un río

Aún ser humano
me permite saber
que no me he separado de ti

Gracias a ti
que me has destacado
que sigo aquí
desde otro lugar

No me he separado de ti

Con tus brazos
la luz del verano
degusto lo vivido

me doy permiso para mirar
un futuro que aprenderé

EL OLOR a nuestros bosques

o a mi bosque...

es como estar en casa

AGUA

con el sentimiento que trae el recuerdo todo se calma

Me subo en un bote a navegar
y sigue mi sentimiento de agradecimiento a este día

El agua que viaja es un misterio



OTOÑO
QUIAO

QUIAO (*en lengua indígena "lugar de quilas"*), es un sector rural ubicado al sur de la Isla Grande de Chiloé, en la ribera del río Notué, junto a la desembocadura del lago Huillinco. La isla emerge del océano pacífico tras el hundimiento del valle central y tiene una superficie de casi 9.000 km². Presenta un clima templado marítimo lluvioso, con precipitaciones a lo largo de todo el año y un bosque nativo del tipo selva valdiviana, en donde habitan una gran cantidad de especies de flora y fauna nativa. Además, es un territorio con una gran riqueza cultural, manteniéndose en el presente una serie de tradiciones antiguas y mitológicas por parte de sus habitantes.

La jornada se realizó durante un fin de semana en el mes de abril de 2017, con alojamiento en cabañas en el mismo lugar, participando un total de 14 personas.

ANTES DE ENTRAR AL BOSQUE

El silencio penetra todos los rincones

Algo de viento
a veces el canto de un pájaro

El lago completamente prístino
quieto, en plena calma
ni un solo rizo

El canto de la Turca “ú ú ú”
del Chucao
de los Choroy

El viento leve en mi cara

LAS GOTAS DE LLUVIA interrumpen la quietud del agua
llegan e invitan a bailar a la calma

Juntas realizan pasos que nadie podría replicar

PASADO, suelo

Presente, a la altura de mis ojos

Futuro, sobre mis ojos

Miro al cielo y las copas de los árboles

QUÉ DOMINGO ESTE

Qué domingo este
lluvia desde la ventana verde
agua del río que viene solemne
momentos felices
solo en la contemplación del té

Qué domingo este
en la playa, con aves que nadan
rumoreando el día
y el viento que hace, el agua venga a mí

Qué domingo este
tan inmenso
tan verde
tan bello
tan mío

Qué domingo este
que me tiene en un momento de gran felicidad

Amo la arena
¡Y el agua que llega a besarla!
Y a sus mimadas aves
que se creen dueñas de sus secretos

Pero quiero amar también mis huellas
esas que me duelen
esas que quiero borrar
esas, las inesperadas

Quiero, quiero, quiero
que se me grabe esta inmensidad
para los días grises
o esos de pecho oprimido
para volver y recordar
esta inmensidad de arena y agua
que me permite por fin respirar

CHIVO

Accedo, paso la puerta
con cuidado, para conocer

Piso, no miro
trato de sentir
me siento invitado
como inquilino que vuelve para compartir

Soy animal, un chivo
que entró a explorar, con razón e instinto

Rompo, tropiezo, destruyo, soy torpe, domesticado
quiebro ramitas, piso bichos
soy joven, soy parte
encantado, recuerdo espinas, gustos, olores

¿Dónde ir?
al anciano, ése árbol
me siento a tu lado, cobijado
blandito, cómodo, mío
Si me quedara seríamos uno

Me llaman, te dejo
miro, te perdí
ya eras parte... otra vez

CRISTO VEGETAL

Inmóvil, eterno
con tus espinas apuntando a todo el templo
pareces muerto

Atraes al que pasa
con el morbo de una mosca quieta en vuelo
no te toco, no me acerco, ya sé cómo me siento

Alejas al bosque abierto
pero sus hojas son tus siervos
las amas, son tu secreto
las odias, porque en su ignorancia
su poder no han descubierto

RAMA ROTA

Te tomo, con la pena de quien consciente del cambio
espera su fin otra vez

¿Será lo roto el inicio de todo?

Me alegro de tomarte, y sabiendo que la decisión está
tomada, emprendo el viejo nuevo camino

Trato de pisar tus pasos, ocupar tus espacios
pero no somos uno, tú ya fuiste y yo aprendo a ser
te boto, te dejo, te pierdo
ya puedes comenzar otra vez

[Andrés Valenzuela]

SIENTO que me falta pulmón para respirar tanto aire
siento el ruido de mosquitos, que son agradables

Sonidos sin interrupciones
ruidos que fluyen
sin interrupciones

Huelo y toco
todo me parece agradable

Cierro los ojos, luego los abro
y me encuentro frente a mi
naturaleza pura que me invita a ser parte de ella

Nada interrumpe
todo está hecho en armonía
y siento que la naturaleza no me avasalla como la ciudad

Me adentro al bosque
quisiera ser una mariposa para no pisar el suelo
me da susto causarle daño

La naturaleza me inspira respeto
pero cuanto más avanzo
más quiero perderme en su inmensidad

Los árboles nada me dicen
pero con su silencio me lo dicen todo
avanza, avanza que te acogemos

A LOS PIES DEL RÍO NOTUÉ

Me invade la nostalgia y me fundo en recuerdos
encuentro un punto de partida
que luego se transforma en mi vida

Aquí sentada me siento libre, rebelde y simple
como a los 13 años cuando me senté aquí por primera vez

Este lugar me recuerda por qué escogí esta isla
para vivir, crecer, sembrar y echar raíces

La primera vez crucé en balsa
al reencuentro de mi familia

Hoy cruzo en puente
a reencontrarme con mi niña

La abrazo
y la invito a habitar juntas
este cuerpo hoy de mujer

Me reconcilio con las historias difíciles
que han forjado quien soy hoy

Toda la naturaleza me conmueve
me siento parte
me uno a su sutileza
y me refugio en su fuerza

Gracias, gracias, gracias
por tomar la decisión
de estar aquí

TOCAR

oler
sentir
mirar
oír

tocar
oler
sentir
mirar
oír

tocar
oler
sentir
mirar
oír

y volver
a comenzar

TIERRA

Eres mi descanso
la madre que me sostiene con ternura y silencio

Quien me ha enseñado todo, quien me lo ha dado todo

Lo que no aprendo tú me lo enseñas
me enseñas a sostenerme
me enseñas a confiar

¡Por fin puedo llegar a casa!

Gracias, gracias, gracias

Mi corazón se rinde ante tu infinito amor
transformas todo, embelleces todo

Tejido de carne y hueso
soy tu lana, donde hilvanas a tus hijos
tejedora y tejida

Así vamos cada uno en su senda
mas es el tejido del universo que se manifiesta en cada uno

Rostro de luz, colores chispeantes y oscuridad
MIS PAREDES SON EL INFINITO

Aquí me enamoré de la oscuridad
aquí me enamoré de esa vacuidad
aquí aprendí a sumergirme sin esperar

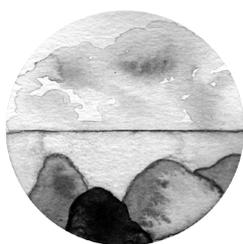
Soy este misterio
soy la estrella alucinógena que me hace despertar
sigo viniendo y sigo llegando
aún no llego y sigo viniendo

Soy un río oscuro, que deja algo de noche en su crepitar
soy un río de noche que te invita a bailar
soy nada y aún sigo existiendo

Ven a escuchar la noche de este lugar
ven a drogarte de este misterio
ven a escuchar a tu hermana rana
ven a ver brillar a la mariposa nocturna
que baila como estrella fugaz

Así es tu existencia

¡¡¡FUGAZ!!!



INVIERNO
LOS MOLLES

LOS MOLLES es una localidad costera ubicada en el extremo norte de la región de Valparaíso. Presenta un ecosistema marino y terrestre considerado como uno de los más importantes de la región, albergando especies de flora y fauna que actualmente se encuentran en peligro de extinción. Debido a esto, una parte de Los Molles ha sido considerada como “zona prioritaria de conservación”, sin embargo, en el último tiempo, este espacio se encuentra amenazado por ajustes y modificaciones que se han realizado respecto al uso de suelos, lo que permitiría el desarrollo de proyectos inmobiliarios en dicha zona. Ante dicha situación, la comunidad, a través de la organización llamada “Protege Los Molles”, está realizando un trabajo de difusión e información con el objetivo de conservar el lugar.

La jornada se realizó durante un fin de semana en el mes de julio de 2017, con alojamiento en camping, participando un total de 13 personas.

NO SE SABE lo que no siente
Saber parece cercano al sabor
el que no conoce el sabor de las cosas
no sabe vivir

LA INCONMENSURABLE belleza de la flora, marina
terráquea, nortina...

Sutileza de efímera brisa, a veces camanchaca
preña los roqueríos, nutre la plantas
entrega al verde un suspiro anfibio de vida

Sueño con ser parte, realmente parte de este sueño
donde inhalo el esmeralda inquieto
y me lleno de historias ancestrales

Las rocas, las piedras y su mensaje inmemorial de vida
Temo el trozo frío que empalma con mi mano y vibra

Se hace carne la historia en mi cuerpo
como un río sube se enraíza y puebla de leyendas

Soy el norte de la tierra del sur

Soy

TODAS LAS AGUAS, todas
Desem-BOCAN en el MAR

El agua se lleva lo que lava
Las aguas nos llevan por caminos de fluidez

Las lágrimas son nuestra agua en abundancia
que nos lava el alma

Todas las aguas, todos nosotros

Y ALLÍ DONDE nada termina
allí es donde todo empieza
siempre eterno el todo

Porque estamos siempre... siempre estamos siendo

Nazco y renazco, nueva eterna me desvelo
siento que soy nadie y al mismo tiempo soy poeta

Allí donde termina todo
nada termina
nuevamente y eterna... todo empieza

Nuestros azarosos destinos
que solo en común tiene la carne
el hálito reconocible de lo incierto
nos propone una danza caprichosa
con la sutil emergencia de las pequeñas grandes cosas

SIENTO el viento
golpea mi espalda
fresco
limpio
enérgico

Por más que resista
él continúa
este es su lugar
y está a sus anchas

Por eso cedo
y agacho la cabeza
rindiéndome a esta energía

Ya no me golpea
y se cuela por mi espalda

EJERCICIO A LA ORILLA DE LA ROCA

Me dejé caer sobre una roca granitosa y puntiaguda
Me dejé reposar justo al costado del agua
con el viento y el chispear del océano mojando mi pelo
enredado

Y fue allí donde sentí que me dejé caer también
sobre oportunidades y riesgos
y supe que disfruto mi vida, soporto el dolor
y baño mis deseos de sal

REFLEXIÓN SOBRE LA CONTEMPLACIÓN

Nos esmeramos replicando formas y texturas
calculando y describiendo lo que siempre ha estado allí
en el silencio, dibujado, perpetuo
La naturaleza me habla geométricamente
con la fragilidad de un filo, de una concavidad mínima

Donde no puedo entrar
donde no es necesario entrar

INVIERNO

La naturaleza para ti, para nosotros
la generosidad plena, el brindarse para nosotros
para acariciarnos y decirme que eres mi hermana
y que estamos hechos de lo mismo

Viento que abraza el sonido del mar
mi amigo mar, mi compañero de siempre
aquí estoy, aquí estas de nuevo
nos encontramos después de tanto tiempo
y aquí estas para darme la mano
para conectarme con mis aguas
esas aguas suaves que llegan a la orilla
cargadas de espuma

Mientras en el fondo, las olas más profundas explotan
son movimientos más fuertes
más intensos, más oscuros
no todo es suavidad en él, en mí
convivimos en lo suave y en lo fuerte

Y ahí estamos
tus movimientos mueven mis aguas profundas y sutiles
y todo está bien
no hay miedo, soy agua!

Abro los ojos, y el azul es enorme, limpio
amplio y cielo sin fin

[*Carmen Pinto*]

LAS MUJERES NUEVAS

Susana, Iris, Macarena
cada una un mundo

Guardo como un tesoro
mis conversaciones con cada una

PONGO MI MANO en la roca
es filosa y me abre la carne

Que frágil la existencia en el mundo
y la vida envuelve el camino

SENTIR FRÍO y abrigo
reconocer lo que me envuelve

Estoy viva
escucho
lleno el cuerpo

Soy una más de todos en la tierra

MIS RITMOS y la armonía de mis ciclos
momentos de dar fruto
momentos de reposo
momentos pa' estar con otros
momentos pa' estar sola
momentos de conservar
momentos de soltar

Experimento mi propia existencia
momento a momento
con mis dolores
con mis desconciertos
con mis contradicciones
con mis esperanzas
y con mis deseos

*En una carpa, sola
de noche, abrazada a las olas
en una carpa, agradecida*

LLEVO UN DÍA desconectada de aquello virtual
pasajero, ajeno
llevo un día conectada de aquello: cuerpo, naturaleza
cuerpo entero

¿Pa' dentro y pa' fuera?
pa' todos lados, pero siento, siento, siento

Pensaba en lo vivo y en lo muerto, pensaba en el tiempo
conchas de mar molidas
¿de qué están hechas?

El universo completo allí puesto y unos ojos abiertos
sensaciones, sentidos, sentires
pensaba en la Violeta Parra y su guitarra
cuan viva, mujer vibrante

Me despiertan las olas, el frío, los cantos de los pajarillos
me despierto a sentir un día distinto

NO SÉ LO QUE HAY QUE HACER

No escucho la consigna
solo sé que puedo simplemente estar
estamos en la playa, pero también estoy en Tikal

Puedo tachar
desobedecer
chorrear con café
y el lápiz dejar de pintar porque se enamoró de la arena
y no importa porque el mar no es el agua

El mar está aquí y también puede dejar de estar

El tiempo hoy
una semana
un mes
una estación
un año
media vida
toda mi vida
las primeras personas que habitaron acá

¿Qué cambió, qué es inmutable?
es inmutable la roca, o solo en mi capacidad temporal lo es

¿Cómo evoco los tiempos lejanos?
¿cuáles son los hitos que me permiten recordar?
la mayoría son con otros
los otros son mi referencia

Miro al nivel del horizonte y a pesar del frío, me gusta

PARTIMOS hacia el sur
juntos pero solos

Enfrente tres pájaros negros en una roca
¿listos para volar?
vamos!

Encontré el asiento perfecto
respaldo cómodo donde descansar
y entre rocas frente a mí, rompe la mar

Caminar sin prisa, sin lugar de llegada
lo extrañaba
no me quiero mover

Zapatos de niño
estrellas de mar
chispas de agua
piriguines
todo convive en este espacio
recuerdos de niñez que surgen como un regalo

No por nada al inicio de la travesía al sur, los cormoranes
nos dan el vamos
con naturalidad hacen caca en su roca favorita
con naturalidad vuelven a apegarse a sus mayores
antes de partir definitivamente

Colofón

Realizado en papel ahuesado bond de 80 gramos. Para los textos se utilizó Cambria regular, tamaño 11.
Encuadernado al hilo. Con un tiraje de 50 ejemplares.

Impreso en enero de 2018,
en la Provincia de Marga Marga,
Región de Valparaíso, Chile.

