



friluftsliv

Instrucciones y ejercicios para convertirse en clima
Instructions and exercises to become climate
Instruksjoner og øvelser i hvordan bli til klimaet

friluftsliv

Instrucciones y ejercicios para convertirse en clima

Instructions and exercises to become climate

Instruksjoner og øvelser i hvordan bli til klimaet

1.

Planta patatas,
recoge patatas,
come patatas.

Plant potatoes,
gather potatoes,
eat potatoes.

Plant poteter,
høst poteter,
spis poteter.

2.

Camina sobre la nieve
sin dejar huella
mientras los demás
se hunden hasta las rodillas.

Walk on the snow
without leaving footprints
while the rest
sink up to their knees.

Gå på sneen
uten å legge igjen fotspor
mens resten
synker opp til knærne.

3.

Se sutil
como la curva
de una rama.

Be subtle
like the curve
of a branch.

Vær subtil
som kurven
til en gren.

4.

Agarra tierra húmeda
con los dedos abiertos.

Grab wet soil
with your fingers wide-open.

Grip våt jord
med separerte fingre.

5.

Lanza una piedra
a un estanque.

Throw a stone
into a pond.

Kast en sten
i en dam.

6.

Ve río arriba
saltando de piedra en piedra.
Vuelve río abajo
saltando de piedra en piedra.

Walk upstream
jumping from stone to stone.
Come back downstream
jumping from stone to stone.

Gå oppstrøms en elv
mens du hopper fra sten til sten.
Gå så tilbake
mens du hopper fra sten til sten.

7.

Realiza todas las piezas
del libro Grapefruit
de Yoko Ono.

Carry out all of the pieces
from Yoko Ono's
Grapefruit book.

Utfør alle instruksjonene
i Yoko Ono sin
Grapefruit bok.

8.

No pierdas el tiempo
en frondosos pensamientos.

Don't waste time
with lush thoughts.

Ikke tap tid
i frodige tanker.

9.

Concéntrate
en el dedo gordo
del pie izquierdo.

Focus on
the big toe
of your left foot.

Konsentrer deg
om stortåa
på venstre fot.

10.

Toma un baño
de sol.

Bathe yourself
in the sun.

Ta en soldusj.

11.

Cuando los árboles
hablan,
escucha.

When trees
speak,
listen.

Når trær
prater,
lytt.

12.

Rasga
el mundo cansado.

Tear
the tired world
apart.

Riv
den slitne verden
i stykker.

13.

Deja que la niebla
inunde los huecos
de entre tus células.

Let the fog
flood the space
between your cells.

La tåken
fille tomrommet
mellom cellene dine.

14.

Camina entre arbusto altos
después de llover.

Walk between tall bushes
after the rain.

Gå gjennom høye busker
etter at regnet har falt.

15.

Cambia las tejas
de un tejado.
Siéntate en él.

Change the shingles
of a roof.
Sit down on it.

Bytt flisene
på et tak.
Sett deg på det.

16.

Remueve las hojas
acumuladas contra las piedras
por la corriente de un río.

Stir the leaves
accumulated against stones
from the river's flow.

Rør om på løvene
som ligger samlet på stener
etter å ha blitt flyttet rundt av elven.

17.

Recoge
la oscuridad espesa
con cubos.

Pick up
the dense darkness
with buckets.

Samle
det tunge mørket
med bøtter.

18.

Cúbrete de barro,
llénate de rasguños y
regresa con la lengua fuera.

Cover yourself up with mud,
get full of scratches and
go back with the tongue hanging out.

Dekk deg selv med gjørme,
opplev at du blir full av riper.
Gå tilbake denne gang med tunga ute.

19.

Cámbiate
los calcetines mojados por otros secos
en el momento justo.

Change
your wet socks for dry ones
at just the right time.

Bytt
dine våte sokker med tørre
i riktig øyeblikk.

20.

Sube a la montaña más alta,
baja al pozo más profundo.

Go up the highest mountain,
go down the deepest well.

Gå opp på det høyeste fjell,
gå ned i den dypeste brønn.

21.

Despiértate
por los calambres musculares
de tu cuerpo.

Wake up
because of the muscular cramps
of your body.

Våkn opp
på grunn av muskulære kramper
i kroppen.

22.

Llena el botijo
de agua
del pilón.

Fill the botijo
with water
from the fountain.

Fyll opp botijo
med vann
fra fontenen.

23.

Come cuando tengas hambre.
No comas cuando tengas hambre,
y siente como desaparece.

Eat when you are hungry.
Don't eat when you are hungry
and feel how it disappears.

Spis når du er sulten.
Ikke spis når du er sulten
og kjenn hvordan den forsvinner.

24.

Túmbate,
cuando tu alma se acongoja,
boca arriba.

Lay down,
when your spirit becomes afflicted,
facing upwards.

Legg deg ned
med ansiktet vendt oppover,
når ånden din føles plaget.

25.

Afílate
como una hoz
en campos dorados.

Sharpen yourself
like a sickle
in golden fields.

Vær skarpet
som en sigd
på gyldne enger.

26.

Abre la puerta.

Open the door.

Lukk opp døren.

27.

Ánclate solido
como una roca.

Anchor yourself
solid as a rock.

Stå stødig
som en sten.

28.

Quédate plano
a las cuatro
en una tarde de verano.

Become flat
at four
in a summer afternoon.

Ligg flat
klokken fire
en sommer ettermiddag.

29.

Bebe y come
de los años sedimentados
en suelo.

Drink and eat
from all the years sedimented
in soil.

Drikk og spis
fra alle årene sedimenterte
i jord.

30.

Sal por la ventana.

Leave through the window.

Gå ut gjennom vinduet.

31.

No dejes
que los adornos
te gobiernen.

Don't let
ornaments
rule you.

Ikke la
pynten
eie deg.

32.

Duerme sin calcetines.

Sleep without socks.

Sov uten sokker.

33.

Continúa
el escalofrío.

Embrace
the shiver.

Bevar
frysningene.

34.

Camina hacia la montaña azul.
Camina hacia una tormenta.
Camina hacia la montaña azul
en una tormenta.

Walk towards the blue mountain.
Walk towards a storm.
Walk towards the blue mountain
in a storm.

Gå mot det blått fjellet.
Gå mot en storm.
Gå mot det blått fjellet
i en storm.

35.

Lava los platos
nada más acabar de comer.

Do the dishes
just right after eating.

Ta oppvasken
rett etter at du har spist.

36.

Saborea
un té caliente
apoyado en una roca.

Savor
a hot tea
leaning on a rock.

Nyt
en kopp varm te
mens du lener deg mot en sten.

37.

Desabróchate las botas
cuando por el frio
la pinza de tu mano-cangrejo
no responda.

Untie your boots
when the pincher of your crab hand
won't react
because of the cold.

Knytt opp skoene
når klypa til din krabbehånd
nekte å reagere
på grunn av kulda.

38.

Coge 6 o 7 mandarinas.

Take 6 or 7 tangerines.

Ta 6 eller 7 mandariner.

39.

Camina
hasta el nacimiento de un río
el día de tu cumpleaños.

Walk to the nascence
of a river
on your birthday.

Gå til kilden
til en elv
på bursdagen din.

40.

Adopta un perro
o una montaña.

Adopt a dog
or a mountain.

Adopter en hund
eller et fjell.

41.

Duérmete
debajo de un árbol.

Sleep
under a tree.

Sov
under et tre.

42.

Practica todos los consejos
que Gurdjieff dio a su hija.

Practise all the advice
Gurdjieff gave to his daughter.

Praktiser alle rådene
Gurdjieff ga til sin datter.

43.

Cierra los ojos
y recuerda con todo detalle
lo que estabas viendo.

Close your eyes
and remember in every detail
what you were seeing.

Lukk øynene
og husk i all detalj
det du så.

44.

Charla con un padre
que busca con su hija
las señales de la primavera.

Chat with a father
who is looking for the signs of spring
with his daughter.

Prat med en far
som ser etter vårtegn
sammen med sin datter.

45.

Sé como un alce
que es como
un arcoíris.

Be like a moose
who is like
a rainbow.

Vær som en elg
som er som
en regnbue.

46.

Que una insolación
te deje tres días
en cama.

Stay in bed
three days
due to a sunstroke.

Bli i sengen
tre dager
på grunn av solstikk.

47.

Cuando vayas a tiritar por el frío,
inspira hondo, exhala
y no tirités.

When you're about to shiver with cold,
inhale deeply, breathe out
and don't shiver.

Når du er i ferd med å skjelve av kulde
pust dypt inn, pust ut
og ikke skjelv.

48.

Haz una escoba
con piornos.

Make a broom
with brooms.

Lag en kost
med busker.

49.

Barre
todo lo que sobra
dentro de ti.

Sweep
all the leftovers
inside of you.

Fei bort,
alle restene
du har inni deg.

50.

Patea
los montones de hojas.

Kick
a pile of leaves.

Spark
en haug med løv.

51.

Haz que todo
pierda peso.

Make everything
lose its weight.

Gjør slikt at alt
mister sin vekt.

52.

Reconoce un árbol
entre cientos.

Recognise a tree
amongst hundreds.

Gjenkjenn et tre
blant hundrevis.

53.

Reconoce una piedra
entre miles.

Recognise a stone
amongst thousands.

Gjenkjenn en sten
blant tusenvis.

54.

Deja que
el mosquito zumbe
alrededor de tu oreja.

Let
the mosquito buzz
around your ear.

La
myggen summe
rundt ditt øre.

55.

Escucha el sonido absorbido
por una nevada.

Listen to the sound absorbed
by a snowfall.

Lytt til lydene som blir dempet
av et snøfall.

56.

Coloca una silla
en equilibrio
sobre una pata.

Balance
a chair
on one of its legs.

Balanser
en stol
på ett av sine ben.

57.

Da cuerda
al pájaro
que da cuerda al mundo.

Wind up
the bird
that winds up the world.

Trekk opp
fuglen
som trekker opp verden.

Héctor Hernández
www.hectorhernandez.net