



## *friluftsliv*

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

Volume II

# *friluftsliv*

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

Volume II

Héctor Hernández  
2019

1.

No te creas  
todos tus pensamientos

Don't believe  
in all of your thoughts

Ikke tro på  
alle dine tanker

2.

Entra en el agua  
con la misma sutileza  
que lo hace un pato

Enter the water  
with the same subtlety  
as a duck would

Tre inn i vannet  
med samme subtilitet  
som en and ville gjort

3.

Camina  
con una piedra  
en el zapato

Walk  
with a pebble  
in your shoe

Gå  
med en liten stein  
i skoene

4.

Lleva una vela en las manos  
caminando durante 9 minutos

Carry a candle in the hands  
while walking for 9 minutes

Bær et stearinlys i hendene  
mens du går i 9 minutter

5.

Mira las estrellas  
y no te encojas

Look at the stars  
and do not shrink

Se på stjernene  
og ikke krymp

6.

Quédate dormido  
en el huerto

Fall asleep  
in the vegetable garden

Fall i søvn  
i grønsakshagen

7.

No subas a un avión  
si algo en ti  
no trasciende

Do not get on an airplane  
if something in you  
does not transcend

Ikke gå på et fly  
hvis noe i deg  
Ikke transcenderer

8.

Ten medio cuerpo al sol  
y medio cuerpo a la sombra.  
Haz pequeños movimientos  
de aquí para allá.

Place half your body in the sun  
and half your body in the shade.  
Make small movements  
from here to there.

Plasser halve kroppen i solen  
og halve kroppen i skyggen.  
Lag små bevegelser  
fra her til der.

9.

Deja  
que el frío caiga en tus rodillas  
como martillazos

Let  
the cold hit your knees  
Like the blows of a hammer

La  
kulden falle hardt på knærne  
som slagene til en hammer

10.

Aprende  
lo opuesto

Learn  
the opposite

Lær  
det motsatte

11.

Camina ligero  
sobre el suelo  
de nubes

Walk lightly  
on the floor  
of clouds

Gå lettbenet  
på skyenes  
gulv



12.

Mueve la cabeza  
adelante y atrás,  
para sentir el punto de equilibrio  
en el centro

Move your head  
back and forward,  
to feel the point of balance  
in the center

Rør på hodet  
frem og tilbake,  
og føl balansepunktet  
i midten

13.

Aspira  
la quietud  
de medianoche

Breathe in  
the stillness  
of midnight

Pust inn  
stillheten  
av midnatt

14.

Espera  
lo esperado,  
y lo inesperado.

Expect  
the expected,  
and the unexpected

Forvent  
det forventede,  
og det uventede

15.

Desbórdate

Overflow yourself

La deg selv flomme over

16.

Haz un muro  
de piedra seca

Make  
a dry stone wall

Lag  
Et steingjerde

17.

Deja que el viento  
arrastre tu ánimo

Let the wind  
sweep along your mood

La vinden  
feie med seg humøret ditt

18.

Insiste  
cuando no eres capaz  
de encender un fuego

Insist  
when you are not able  
to light a fire

Insister  
når du ikke klarer  
å tenne et bål

19.

Desiste  
cuando no eres capaz  
de encender un fuego.

Give up  
when you are not able  
to light a fire

Gi opp  
når du ikke klarer  
å tenne et bål

20.

No te acomodes

Don't rest on your laurels

Ikke hvil på dine laurbær

21.

Juega con el viento  
en el borde  
de una koppie

Play with the wind  
on the edge  
of a koppie

Lek med vinden  
på kanten  
av en koppie

22.

Llora  
hasta que no te queden  
más lagrimas

Cry  
until you have  
no more tears left

Gråt  
til at du ikke har  
flere tårer igjen

23.

Huele los pinos y los abetos  
antes de que amanezca

Smell the pines and the firs  
before dawn

Lukt på furu og grantrær  
før soloppgang

24.

Calcula la dirección  
del aire y el frío  
lamiéndote un dedo  
y levantándolo

Calculate the direction  
of the air and the cold  
by licking a finger  
and lifting it

Beregn retningen  
av luften og kulden  
ved å slikke på en finger  
og løfte den

25.

Enfrenta,  
una y otra vez,  
lo desconocido

Face  
time after time  
the unknown

Møt  
igjen og igjen  
det ukjente

26.

Habla pensando  
que van a oír  
lo que quieran oír

Speak thinking  
that they are going to hear  
what they want to hear

Snakk og tenk  
at de kommer til å høre  
det de ønsker å høre

27.

Pisa una playa  
cubierta por la nieve  
que ha vuelto a ser cubierta  
por la arena

Step on a beach  
covered in snow  
that has been covered again  
by the sand

Tråkk på en strand  
dekket av snø  
som har blitt dekket igjen  
av sand



28.

Átate  
al mástil de un barco  
en una tormenta

Tie yourself  
to the mast of a boat  
during a storm

Bind deg selv  
til masten på en båt  
under en storm

29.

Escucha,  
no a las palabras

Listen,  
not to the words

Lytt,  
ikke til ordene

30.

No vayas  
persiguiendo el tiempo

Don't go  
chasing after time

Ikke jag  
etter tiden

31.

Deja de ver a las malas hierbas  
como malas hierbas

Stop seeing weeds  
as weeds

Slutt å se ugress  
som ugress

32.

Quítate los pantalones con los bajos congelados  
antes de dormir.  
Póntelos por la mañana  
todavía congelados

Take off your pants with frozen hems  
before going to sleep.  
Put them on in the morning  
when they are still frozen

Ta av buksene dine med frosne bukseben  
før du legger deg for å sove  
Ta dem på om morgenen  
når de fortsatt er frosne

33.

Difumínate  
para ganar presencia

Fade  
to gain presence

La deg falme  
for å vinne tilstedeværelse

34.

Juega  
al final del día  
con las luces y sombras  
que entran por la ventana

Play  
at the end of the day  
with the lights and shadows  
entering through the window

Lek  
på slutten av dagen  
med lys og skygger  
som strømmer gjennom vinduet

35.

Come  
verduras de verano  
en verano

Eat  
summer vegetables  
in the summer

Spis  
sommergrønnsaker  
om sommeren

36.

No dejes que los años  
endurezcan tu corazón

Don't let the years  
harden your heart

Ikke la årene  
herde ditt hjerte

37.

Siéntate  
en un prado  
entre las hierbas

Sit down  
in a meadow  
in between the grass

Sett deg ned  
i en eng  
mellom gresset

38.

Diferencia  
los distintos tipos de nieve  
pisándola

Distinguish  
the different types of snow  
by stepping on it

Skill  
mellom forskjellige typer snø  
ved å tråkke på dem

39.

Limpia  
la mierda de otros

Clean up  
other people's shit

Rydd opp  
de andre sin dritt

40.

Corta leña

Chop Firewood

Hogg ved

41.

Estate  
dentro y fuera  
al mismo tiempo

Stay  
inside and outside  
at the same time

Vær  
inni og utenfor  
samtidig

42.

No limites  
lo que puedes hacer y no puedes hacer  
por lo que crees  
que puedes y no puedes hacer

Do not limit  
what you can and cannot do  
by what you believe  
you can and cannot do

Ikke begrenns  
hva du kan og ikke kan gjøre  
av hva du tror  
du kan og ikke kan gjøre

43.

Pende  
de una rama  
o de una piedra

Hang  
from a branch  
or from a stone

Heng  
fra en gren  
eller fra en stein



44.

Huele  
la tormenta  
que se acerca

Smell  
the oncoming  
storm

Lukt  
den ankommende  
stormen

45.

Remueve  
dentro de una taza  
con una rama verde

Stir  
the inside of a cup  
with a green branch

Rør  
inni en kopp  
med en grønn gren

46.

No dejes que te seduzca  
lo que te complace

Don't be seduced  
by what pleases you

Ikke la deg forføre  
av det som tilfredsstill deg

47.

Mécete  
como una aurora boreal

Sway  
like an aurora borealis

Svai  
som et nordlys

48.

No embotelles  
el agua,  
el aire,  
el sol

Do not bottle  
the water,  
the air,  
the sun

Ikke flask  
vannet,  
luften,  
solen

49.

Continúa  
cuando el cuerpo no puede más

Carry on  
when the body can't go on no more

Fortsett  
når kroppen ikke klarer mer

50.

Escucha  
un saltamontes  
caer en una piedra

Listen  
to a grasshopper  
as it's landing on a rock

Lytt  
til en gresshopper  
som lander på en stein

51.

Haz todo  
haciendo nada

Do everything  
by doing nothing

Gjør alt  
ved å gjøre ingenting

52.

Recoge  
las semillas de un brócoli  
plantado el otoño anterior

Collect  
the seeds of a broccoli  
planted the previous autumn

Saml sammen  
frøene til en brokkoli  
som ble plantet forrige høst

53.

Quiere y no hieras  
a tu cuerpo-montaña

Love and do not hurt  
your body-mountain

Elsk og ikke skad  
kropp-fjellet

54.

Haz carreras de barcos  
con palos

Make boat races  
with sticks

Lag båtkaapløp  
med kvister

55.

Sécate la ropa mojada en una hoguera  
mientras se vuelve a mojar  
a la misma velocidad  
por la lluvia

Dry your wet clothes on a campfire  
at the same time  
as they get wet again  
from the rain

Tørk dine våte klær på et bål  
samtidig som at regnet  
gjør de våte igjen

56.

Córtate el pelo  
tú mismo

Cut your own hair

Klipp ditt eget hår

57.

Deja atrás  
lo que te aturde

Leave behind  
that which daze you

Forlat  
det som fortumler deg

Text by Héctor Hernández  
Translated by Dan Skjæveland  
Design by Héctor Hernández  
in collaboration with Joana Bruno  
Printed by SMØR Press  
Norway, 2019



