

CAMINO A LOS ALMENDROS



Los comienzos
son siempre raros:
lo viejo pellizca,
lo nuevo
hace cosquillas.

Lo que tienes entre tus manos es una invitación a pasear y frenar el Mundo Acelerado (puedes apagar el teléfono durante el paseo) para conectar más contigo mismo, con los demás, con el entorno.

Empezamos en este parque para vivir la apertura de las flores del almendro como nuestro propio recomienzo — en plural, porque este paseo es de y para todos.—

Camina practicando el silencio.

Juega el paseo como si fueras una planta más.

Siente lo que tocas y lo que miras, liga tu respiración humana con la vegetal.

Pisa la tierra sabiendo que de ella nace nuestro alimento y nuestro hogar.

**Vaga en busca de los almendros en flor.
Elige la ruta larga.**

Que el fin sea solo una excusa para disfrutar del caminar.

**Entre las manos tienes un mapa sin senderos:
no lo utilices para guiarte, sino para jugar.**

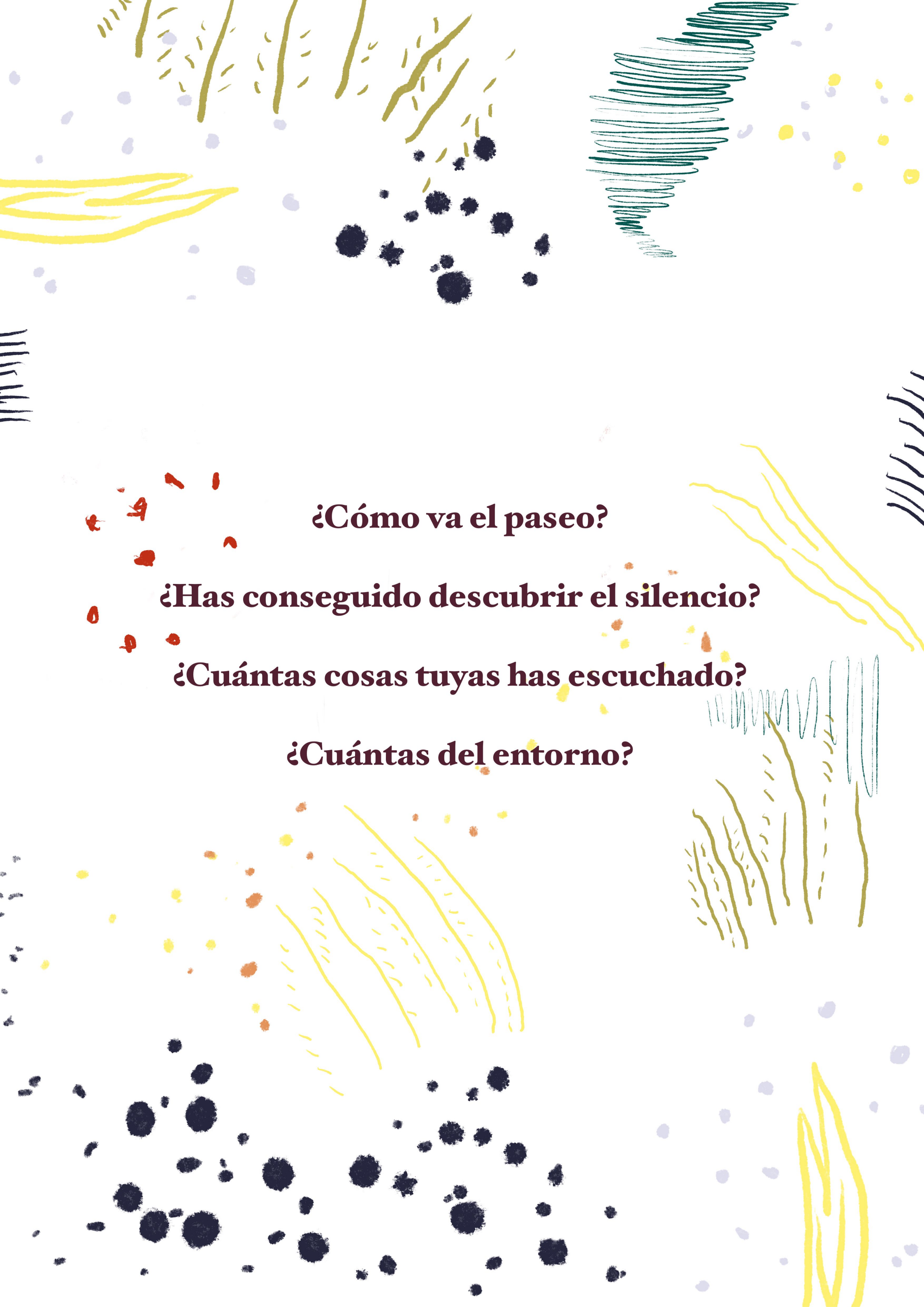
No se busca producir nada, sino facilitar un paseo al interior, habitando desde allí el afuera.

Camina este mapa sensible.

Vuelve a mí cuando te detengas, cuando pares y tengas ganas de adentrarte.

Aquí empieza una nueva floración.

Puedes empezar a caminar.



¿Cómo va el paseo?

¿Has conseguido descubrir el silencio?

¿Cuántas cosas tuyas has escuchado?

¿Cuántas del entorno?

PARADA PARA VER Y MIRAR

**En esta parada vamos a observar, aún en silencio, todo lo que nos rodea.
Hagamos del ojo el portal que va al sentir.**

Para y mira bien mirado, ve más allá del ver.

Mira profundo y siéntelo en la piel.

**Que se mezcle tu historia con lo que estás mirando,
que lo mirado se adentre en ti.**

**Atiende con la mirada
lo que el entorno canta ante ti.**

**Te propongo un juego más:
Mira sin juzgar.**

**Tómate el tiempo que necesites
y luego vuelve a caminar.**

PARADA PARA DEJARSE MOVER

**Si me estás leyendo de nuevo
es porque te has vuelto a detener
dejando huellas tras de ti
llevando la geografía de tu cuerpo
por este mapa sin límite que estás
trazando a pie.**



**El cuerpo es en sí mismo
un jardín,
un bosque,
una selva
un entorno natural
con sus accidentes demográficos
sus afluentes
sus llanuras o desiertos
con sus cuencas y montañas.**

**Enraiza bien los pies
siéntete desde dentro
escucha tu lava
y déjate mover
sintiendo que te conviertes
en parte de lo que ves.**

**Imita, si lo necesitas,
el baile de la hoja
o el movimiento de la flor.**



PARADA PARA DIBUIJAR EL LUGAR EN EL QUE ESTÁS

**Tal vez ya has pasado el
túnel para llegar a este
otro lado.**

**En todo tránsito
siempre hay un tramo
que atraviesa por lo
oscuro.**

**Sombra necesaria para
dibujarte en el Mundo.**

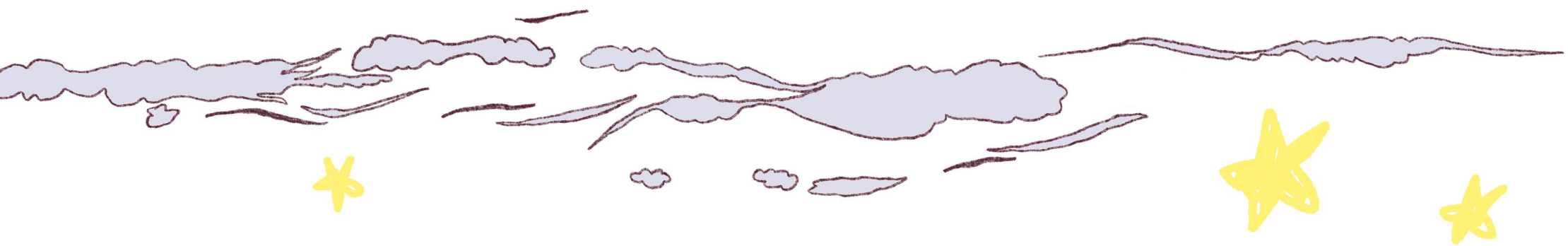
**Traza tú ahora en esta
hoja en blanco.**

**Dibuja lo que ves y lo
que sientes.**

**El túnel de tus ojos
conecta con tu piel.**

**Tu piel es parte de un
paisaje en el que todos
vivimos a la vez.**





PARADA PARA HACER DEL CAMINO UN AMULETO





**Estás aquí de nuevo.
¿Has notado el relieve del paseo?**



**Son las piedras
la memoria de la Tierra.**

el peso de tu paso pisa en el ayer.



**Son tus manos
quienes lo han de recoger.**

**Toma un trozo del camino
recoge lo que te ha dejado caer.**

Guárdalo con respeto ya que te va a proteger.

**Elige tu amuleto
entre todo lo que ves.**

**Siéntate con ello
adivina de dónde viene y quién es.**



**Al rato retoma camino
ya huelen cerca las flores que has venido a ver.**

PARADA PARA ESCRIBIR Y CANTAR

**Y a estas alturas del camino
yo te pregunto a ti:
¿Qué sientes?
¿Qué escribirías aquí?**

**Baña con tus letras
esta página en blanco,
haz poema libre
con lo bueno que has vivido
o con lo que te da espanto.**

**¡Cántalo luego si quieres!
busca tu sonido:
será parte de nuestra voz.**

La palabra es la música de todos.

¿Qué quieres dejar escrito aquí?



ENCUENTRO CON LOS ALMENDROS EN FLOR

Y ahora, ya estás aquí:

**Has pasado por las cuevas.
Tal vez aún te quede alguna de la que salir.**

También vienes del agua, tu reflejo en el jardín.

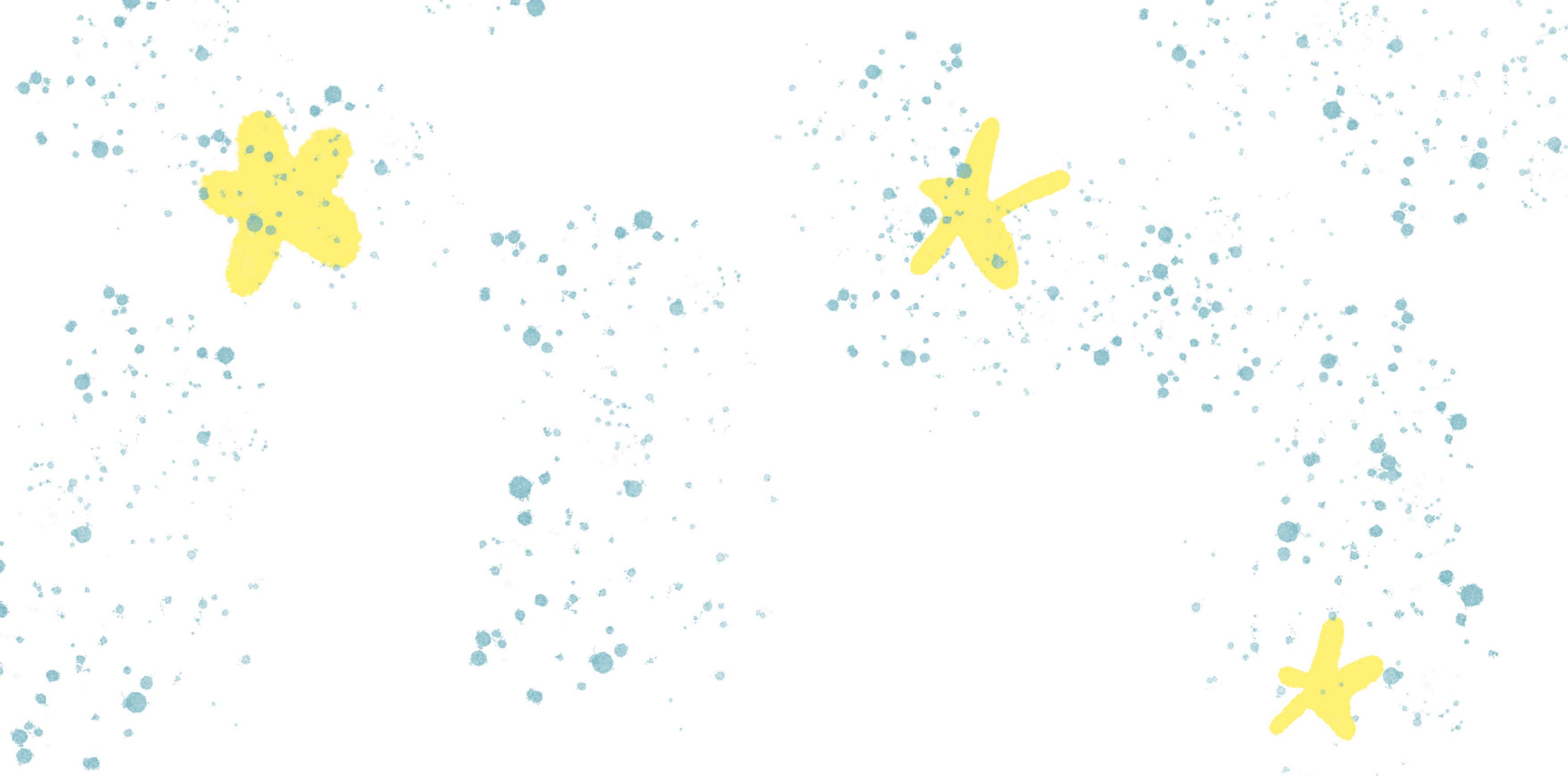
**Mira, con todo tu cuerpo con todo tu ser
mira dónde has llegado y con quién.**

**Ahora elige un almendro, estate con él.
Puedes conocer su tronco, oler su tierra,
admirar su estambre.**

**¡Las flores traen estilos, ovarios, sépalos, anteras y
pedúnculo floral!**

Tienes ante ti
una vida diferente.

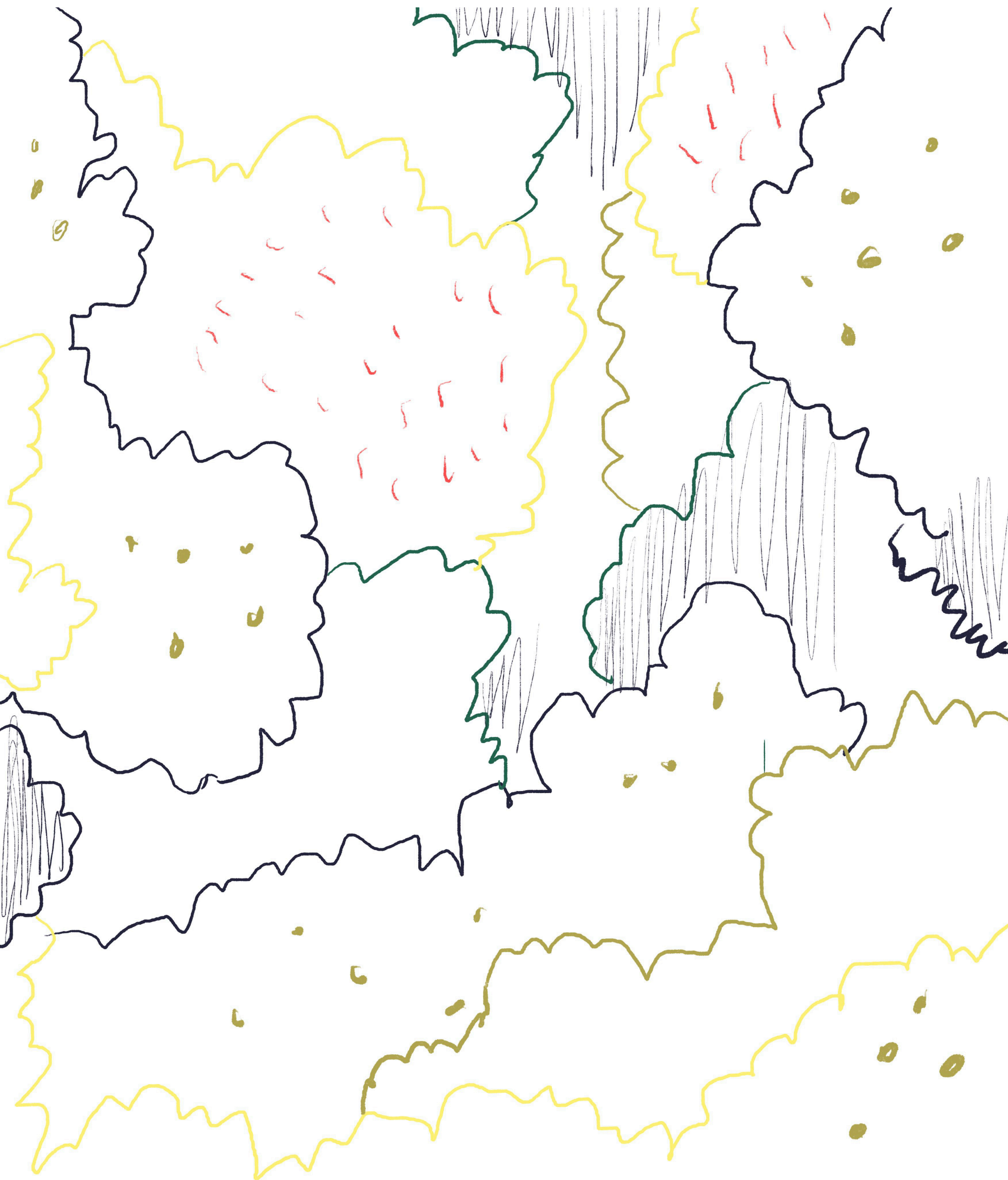
Has llegado,
ahora todo va a comenzar.



“En la naturaleza está la
preservación del mundo.”

— Henry David Thoreau





Una deriva poética de Arturo Babel
Ilustraciones y diseño del fanzine de Mara Sannia
Edición de Sara San Gregorio