Vestigios: resignificando mis recuerdos de infancia



A todo lo que fue y ya no es, gracias.

Karen Natalia Salas Pretel

Tutora: Elizabeth Garavito

Proyecto curricular de Artes Plásticas y Visuales

Facultad de Artes ASAB

Universidad Distrital Francisco José de Caldas

Bogotá D.C., Colombia

2024

Me visita de a ratos con cara 'e perro
Se apodera del aire de alrededor
Me hace daño, me ahoga, se instala adentro
Y no puedo matarlo porque soy yo

Medio día lo bailo todo
Otro medio me duele el mundo
De razones no entiende, no, mi canción

Por un lado, lo quemo todo
Por el otro me quemo solo
Las dos caras del mismo canto, oh-oh

Ay, dolor
Agua nueva que sane to' los fantasmas Ay, mi amor
No te quiero ensuciar el alma (ah-ah)

Abrazo de agua, me lleven lejos (ah-ah)
Tienen que ver el sol, mis tiempos huecos (ah-ah)
Nadar sin más, espuma y agua (ah-ah)
Sanar, sanar, sacar la rabia

Ser corriente que baje sola
A encontrarse con más corrientes
He de amar todas mis olas
Para amar todos mis frentes

Ser corriente que baje sola
A encontrarse con más corrientes
He de amar todas mis olas
Para amar todos mis frentes

He de amar todas mis olas
Para amar, todos mis frentes

Laura Isabel Ramírez Ocampo, Los Locos Descalzos y Pedro Pastor.[1]

[1] https://open.spotify.com/intl-es/track/7GUs1PDaklqH7gUJdx6Kd7?si=60b0238107a14280

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a mi padre y a mi madre por dar un salto al vacío conmigo en todos mis sueños, por creer antes de ver y por enseñarme que la fuente inagotable de vida es el amor verdadero, por confiar, por siempre dejarme ser. Para ustedes mi eterna gratitud y amor infinito.

A mi hermana que testifica nuestro pasado y mi eterna compañera.

A Lola, mi gran compañía y testigo de mi ser, nos encontramos cuando sea mi momento de ser polvo de estrellas, te veo en mis sueños. Saudade perrita zen.

A mi Lulú adorada por enseñarme el paso del tiempo y demostrarme el amor incondicional.

A mis amores de la vida que son mis amistades y mis grandes maestras, gracias por ser red y levantarme en caída.

A mi amor por ser catador de recetas improvisadas e interlocutor receptivo de ideas.

A mi tutora por ser brújula y ancla.

A Juan, por compartir su conocimiento, por usar la palabra justa y a Karen chiquita, voy a abrazarla fuerte para que no se vaya nunca, lo prometo.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	7
Lo mínimo y lo maximo	10
Contemplar	16
Agua	19
Cocinar	20
Cerámica	22
Aire	25
Agua	32
Tierra	39

Fuego 46

BITÁCORA 53

Sumergida 54

Los susurros de mis ancestros 70

A Lola, quien ahora vive dentro de mí 84

Las cicatrices 96

REFERENCIAS 102

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: *The artist is present,* de Marina Abramović (2010). 26

Figura 2: *Vitrina*, de María Teresa Hincapié (1989). 27

Figura 3: *Autorretrato*, de Vivian Maier (s.f.). 29

Figura 4: *Paisaje con tinta rota*, de Sesshū Tōyō (1495). 33

Figura 7: *Siluetas*, de Ana Mendieta (1979). 33

Figura 8: *En el aire,* Teresa Margolles (2003). 34

Figura 9: *Piscina*, de Leandro Erlich (2001). 35

Figura 10: *El nadador,* basada en el cuento de John Cheever. 36

Figura 11: *Ikiru*, de Akira Kurosawa (1952). 37

Figura 12: *Hijas del agua*, de Ruven Afanador y Ana González. 38

Figura 13: *¡Qué cerámica tan cuca!*, de Colectivo Severas Nenas 40

Figura 14: *Comal de cerámica*, Marcela Calderón (2019). 41

Figura 15: *De entre las mareas*, de Claudia Biehne (2013). 42

Figura 16: *Venus light*, Kate MacDowell (2006). 43

Figura 17: *Sin título,* Sophie Woodrow (2021). 44

Figura 18: *Lo pequeño de las casas,* de Graciela Olio (2022). 45

Figura 19: *Negro utópico*, Liliana Angulo (2023) 47

Figura 20: *Alguna vez comimos maíz y pescado*, de María Buenaventura (2020). 48

Figura 21: Italo Calvino, autor de *Bajo el sol jaguar* (1986). 49

Figura 22: *Flux Gourmet,* de Peter Strickland (2022). 50

Figura 23: *Tampopo*, de Juzo Itami (1985). 51

Figura 24: *La ceremonia del té,* de Katsushika Hokusai (1796). 52
Figura 25: *Navegando*, Karen Salsas, 2023. 55
Figura 26: *Palomino*, Karen Salas, 2021. 57
Figura 27: *Puerto Nariño,* Karen Salas, 2022. 57
Figura 28: Tabatinga, Karen Salas, 2022. 58
Figura 29: *Cascada*, en el Meta, Karen Salas, 2020. 59
Figura 30: *Punta Gallinas*, Karen Salas, 2022. 60
Figura 31: *Río Amazonas*, Karen Salas, 2022. 61
Figura 32: *Charco la dicha*, Pianguita Karen Salas 63
Figura 33: *Santa Rosa,* Karen Salas, 2022. 64
Figura 34: *Atardecer*, Río Amazonas, Karen Salas, 2022. 64
Figura 35: *Santa Marta*, Karen Salas, 2021. 66
Figura 36: *Punta Agujas,* Karen Salas, 2021. 66
Figura 37: *Parque Tayrona,* Karen Salas, 2022. 68
Figura 38: *Pilón de azúcar,* Karen Salas, 2022. 69
Figura 39: *Salmón agridulce,* Karen Salas, 2024. 75
Figura 40: *Recetario de Karen*, *Salmón agridulce*. 77
Figura 41: *Pollito de almuerzo,* Karen Salas, 2024. 78
Figura 42: *Recetario de Karen, Pollo con espinacas*. 80
Figura 43: *Almuerzo con lo que encuentre en la nevera,* Karen Salas, 2024. 81
Figura 44: *Recetario de Karen,* Almuerzo improvisado. 83
Figura 45: *Atardeceres*, foto 1. 91
Figura 46: *Atardeceres*, foto 2. 92
Figura 47: *Atardeceres*, foto 3. 93
Figura 48: *Atardeceres*, foto 4. 94
Figura 49: *Atardeceres*, foto 5. 94
Figura 50: *Lola zen.* 95
Figura 51: La balsa y el camino. 101

INTRODUCCIÓN

Me interesan los procesos de perdón y reconciliación, Borges señala que "el olvido es la única venganza y el único perdón" (Borges, 1969, p. 329). No sé si el olvido sea realmente el camino hacia el perdón. Más bien, pienso que, más allá de olvidar, es importante verbalizar lo innombrable. Si no se escribe y no se cuenta lo que se vive, es como si nunca hubiera sucedido. Es aquí donde la memoria juega un papel fundamental: al recapitular los hechos, resignificar el recuerdo y, en algunos casos, modificar la historia para que no duela tanto. Después de todo, recordar significa literalmente "volver a pasar por el corazón"[2].

[2] La palabra "recordar" deriva del latín "recordari", de "re-", que significa "de nuevo", y "cor, cordis", que significa "corazón").

La Comisión de la Verdad (2022) afirma que "sin verdad no hay memoria, y sin memoria no hay reconciliación". Esta idea refleja la importancia de la verdad como base para construir una memoria colectiva. La verdad es fundamental para emprender un proceso de sanación de las heridas, especialmente en el caso de un conflicto armado que ha durado más de medio siglo.

Paul Ricoeur también lo expresa claramente: "La memoria no solo es un deber, sino una forma de justicia" (2000, pp. 105). Recordar los hechos del pasado no solo permite reconocer el sufrimiento y dignificar a las víctimas, sino también reinterpretar esos recuerdos desde el aprendizaje y la transformación personal o colectiva.

Después de todo, como decía García Márquez: "La vida no es la que uno vivió, sino la que uno recuerda y cómo la recuerda para contarla" (García Márquez, 2002, p. 11). Así que no se trata únicamente de conservar la memoria, sino de reflexionar sobre cómo construimos esa memoria: los relatos que nos contamos acerca del pasado y cómo tejemos el recuerdo. Muchas veces me he preguntado por los recuerdos de los recuerdos que no tengo, por esos primeros años de mi vida, por lo que pensé y sentí en ese momento. En muchos casos, solo puedo tener un atisbo de ellos

gracias al relato de mi madre. Otros me los vuelvo a contar de nuevas maneras, para resignificar el recuerdo. Esto me hace reflexionar sobre la importancia de las narrativas compartidas, de cómo la memoria no es únicamente individual, sino un tejido colectivo que nos conecta con los demás.

A través de múltiples prácticas manifiesto cómo encuentro maneras de resignificar los recuerdos mediante el refugio que hallo en el arte y otros hábitos, donde descubro el valor de lo que parece simple: la cotidianidad y la respiración.

La pregunta inicial fue: ¿Cómo traducir plásticamente mi experiencia de infancia, resignificando los recuerdos para reconciliarme con mi niña interior? Después de formular una serie de preguntas desde ese lugar, pensé en el valor que encontraba para no sentir dolor en el recuerdo y que no me pesara el día a día. Fue a través de una serie de bitácoras donde encontré luces y el camino para empezar a abordar la pregunta, ya que consideré importante resignificar los momentos dolorosos de mi infancia. Es allí donde encuentro muchas más preguntas y algunas respuestas que me llevan a adentrarme en lo que parece ser un camino espiritual o un estilo de afrontar la vida, o como quieran llamarle. Esto me ayuda a darle sentido a ese dolor y sanar a través de las figuras que encuentro de mi pasado, y poder hacer las paces (aunque sea por momentos) con la ansiedad sobre el futuro, para así concentrarme en el presente y vivir un día a la vez.

Más allá de ser una creencia personal, es crucial conectar con la memoria y la historia propia. Franz afirma: “No hay olvido verdadero que no comience por el recuerdo. Tarde o temprano, también los hijos, con los que vivamos para el futuro, nos impiden olvidar, nos empujan a la memoria con sus preguntas temerarias sobre un pasado que no vivieron” (Franz, 2005, p. 44).

Creo que, al saber de dónde venimos, podemos vislumbrar hacia dónde vamos. George Santayana lo expresó claramente: "Aquellos que no pueden recordar el pasado están condenados a repetirlo" (Santayana, 1905, p. 284). Comprender nuestro origen nos ayuda a entender nuestras acciones y reconocer el dolor, permitiéndonos ser observadores. La memoria es un proceso de análisis cultural e histórico que puede revelar dinámicas familiares, tendencias generacionales y transformaciones sociales.

Según Sroufe et al. (2005), las experiencias de la infancia son determinantes en la formación de la personalidad adulta. Por ello, desde mis memorias,

decido crear un relato con un significado diferente, sin dejar de nombrar lo que existió y sucedió, pero redirigiendo la mirada hacia otra perspectiva.

Es importante recordar que la memoria no es solo un cuento personal; es un tejido colectivo que nos atraviesa y conecta, formando un entramado de memorias que son parte de la historia. La historia no solo la cuentan los vencedores y en ella también caben los relatos que no son oficiales. "Si se ahonda suficientemente en las raíces de esos relatos, se puede llegar a conocer la identidad de cada persona, de dónde venimos y cómo se explica nuestra realidad actual" (Lado, 2020).

La historia la crea cada ser en su entorno, lo que a su vez construye una identidad como fin de autoconocimiento. “Recordar como una actividad vital humana define nuestros vínculos con el pasado y las vías por las que nosotros recordamos nos define en el presente. Como individuos e integrantes de una sociedad, necesitamos el pasado para construir y anclar nuestras identidades y alimentar una visión del futuro” (Huyssen, 2000, p. 159).

Mi propósito con este trabajo aparte de ser una reminiscencia y acto de catarsis a nivel personal es conectar con otras historias que se hayan visto atravesadas con las mismas inquietudes, como mencionaba antes, mi historia no es solo mi historia, es la historia de mi familia y de la familia de mi familia, del lugar en que habito. Busco que un relato autobiográfico tenga una representación en un lugar mediante un lenguaje plástico, sonoro y visual.

Mediante tres bitácoras, que se dividen en cocinar, agua y estados de contemplación, englobo mi proceso personal a lo largo de estos años con el cual he experimentado mis procesos que considero han sido de sanación en mi historia, trató también de hacer a través de una muestra plástica una experiencia sensorial a mis adentros desde una estética de mi yo infante sin dejar de lado lo más importante, es decir, lo que trato de sanar, la herida.

Lo mínimo y lo máximo

Este proyecto nace desde la necesidad de ser real y consecuente con mi proceso artístico hasta hoy. Más allá de buscar ser real para un grupo de personas o recibir la aprobación externa, sentí, en lo profundo de mi ser, la necesidad de explorar hacia adentro para hallar respuestas… o quizás más preguntas, no lo sé. Pero lo que sí sé es que, en este camino lleno de aristas, me he encontrado en lugares donde he tenido la oportunidad de darle la vuelta a las cosas, de cuestionarme lo que siempre he creído y, sobre todo, de cambiar.

El pasado, todo tiene que ver con eso, y al mismo tiempo nada. Estoy tratando de entender otros caminos. La tristeza puede ser una fiel compañera durante muchos, muchos años de vida, y está bien. Viene a mover cosas que, desde otros sentimientos, no se aprenderían. Sin embargo, más allá de la tristeza y de esas situaciones de las que creemos que no es posible reponernos, emergen las ganas y el coraje que encontramos dentro de nosotros mismos. Surge, entonces, una especie de coraza desconocida, nacida de toda esa tristeza, que nos impulsa con una fuerza distinta, casi visceral, y nos invita a reponernos.

En este momento de mi vida, este es el camino que más me ha interesado explorar dentro de mi proceso artístico. Me he permitido adentrarme en la contemplación, los sentimientos, la verdad del corazón (del mío), las luchas colectivas y las preguntas sin respuesta. He descubierto que el arte sí es sanador, que no importa qué tan profundo sentimos ese hueco que hay que llenar porque, al parecer, sí se llena.

Claro, todo esto desde mi visión personal y las herramientas que he encontrado para salvarme. Como

señala Pennebaker: "Expresar emociones profundas a través de la escritura puede mejorar significativamente la salud física y emocional, reduciendo la carga del estrés y los síntomas psicosomáticos" (Pennebaker & Smyth, 2016, pp. 15).

Ya sea mediante la escritura u otros medios, procesar las emociones ayuda a reducir su impacto en el cuerpo. De esta manera, el dolor puede transformarse, ser distinto. No solo la escritura, sino también la pintura, la música, meditar, contemplar la vida, valorar a las personas que te rodean, el agua, cocinar... Todo ello ha construido los cimientos de algo tan profundo que no sé si pueda expresar en palabras, pero que me da la esperanza justa para permitirme pasar las páginas y volver a comenzar.

Supongo que cada quien tiene su propio camino, y que cada persona encuentra las respuestas y el sentido que decide darle, lo cual también está bien. Sin embargo, no puedo evitar recordar las palabras de Jaime Garzón en su conferencia para jóvenes del 22 de mayo de 1998 en la UNAB: "Nadie podrá llevar por encima de su corazón a nadie, ni hacerle mal en su persona, aunque piense y diga diferente". Porque, de no ser así, nuestras creencias personales pierden valor, y nada tiene sentido si nuestra verdad, la que decidimos contarnos, aplasta, rompe y destruye la integridad de otro ser.

En el camino he encontrado varios puntos para discutir. Cuando hay un interés genuino por encontrar algo, se encuentra. Por alguna razón, hay intereses que despiertan llamas en nuestro interior, llamas que no se apagan y que necesitamos explorar. Entonces, como mencionaba antes, esta afirmación nace de contar mi verdad: resignificar los recuerdos, encontrar respuestas, o incluso más preguntas, que me ayuden a comprender los procesos de la vida.

El ego, sin duda, puede llegar a ser frágil. Por eso, tantas veces nos contamos mentiras para sostener versiones de nosotros mismos que ya no somos, versiones que quizás fuimos antes. Lo que quiero decir con todo esto es que vale la pena explorar hacia adentro, sanar lo que sea necesario, y qué mejor manera de hacerlo que a través del arte o de las herramientas que consideremos válidas para salvarnos, incluso de nosotros mismos.

A través de cocinar, por ejemplo, he encontrado un sinfín de gustos: sabores, olores, historias, tejidos profundos, que nos conectan con lo que somos y con

nuestras raíces, esas raíces que son irrompibles en el tiempo.

A través del agua he encontrado la vida, que no es cualquier cosa. Me gusta pensar desde la ternura y la contemplación, y siento que la cerámica se acerca mucho a esa voz interior que me guía: un día a la vez, sin la necesidad de tener todo solucionado hoy. En eso, he encontrado paz, que, después de todo, supongo que es un sinónimo de felicidad.

Pero estas son solo mis pretensiones. No quiero decir que ya sané, que todo pasó y que ya no existe el daño. Al contrario, quiero darle valor a lo que pasó. Cada vez creo menos en la idea de que "las cosas no pasan", porque absolutamente todo pasa. Como dijo Marco Aurelio: "El tiempo es como un río, un torrente de acontecimientos, y tan pronto como algo aparece, ya ha sido arrastrado, y otra cosa toma su lugar, y eso también será arrastrado" (Aurelius, 180 d.C./2006, p. 57). Creo que lo más importante es recordar desde qué lugar partimos para seguir adelante.

Yo no tengo la respuesta absoluta sobre si ya sané o no, porque, sinceramente, qué pereza y qué pretencioso sería creerlo todo con fe absoluta, sin darme la oportunidad de dudar, de ser alimentada por otros procesos que antes creía inexistentes. Prefiero creer en la apertura: estar abierta a creer. Porque al creer, uno se da cuenta de cosas que no sabía que existían dentro de sí mismo.

Lo que quiero decir con todo esto no es que ya sané. Es que ahí voy, sanando, y sé que vendrán muchas más cosas por sanar. No tengo ni idea de las respuestas. Pero soltar, después de todo, es una hazaña, es un alivio. Ese es mi objetivo como parte de mi proceso artístico: soltar.

Amigo, no llores por las noches

Es hora de buscar lo esencial

Nena, ayer fueron muy duros tus reproches

*No importa, más o menos, todo sigue igua*l.

Él mató a un policía motorizado.[3]

[3]https://open.spotify.com/intl-es/track/5NY1Up0CdDRwKDlEmOsQ8X?si=e2c94903364b4821

Entre esos dos momentos,

se encuentra el tejido de la existencia,

destinado a extinguirse cuando llega la muerte.

Posada sobre la incertidumbre de la muerte se encuentra la vulnerabilidad humana. Desde la perspectiva budista, la muerte ha dado origen al concepto de impermanencia, entendido como la realización de que cada individuo es solo un pasajero en este plano terrenal, condenado a la finitud y al inevitable olvido. El ego nos ata y nos hace temer a la muerte: “¿Por qué vivimos en tal terror a la muerte? Porque nuestro deseo instintivo es vivir y seguir viviendo, y la muerte es el cruel fin de todo lo que consideramos familiar” (Rimpoché, 1992, p. 36). Así parece ser la vida, aferrada a la experiencia más mínima de lo humano: lo físico, la apariencia, lo público y lo vivencial.

Entender la inmensidad de la vida interna, aquello que constituye la máxima expresión de cada individuo, resulta profundamente complicado. En medio del ajetreo diario, hay una constante urgencia por mantenerse al día, relegando la vida interna a un segundo plano. La capacidad de apreciar cada momento como único y milagroso queda eclipsada por las estructuras sociales que nos son impuestas. “Si contemplamos nuestra vida, veremos claramente cuántas tareas sin importancia, a las que llamamos «responsabilidades», se acumulan para llenarla” (Rimpoché, 1992, p. 40). Por ello, mirar hacia dentro se convierte en un desafío que amenaza con destruir la superficie de nuestra verdad.

Destruir esa verdad es enfrentarse al gran temor: la vulnerabilidad.

Todo es vulnerable: la carne, los huesos, las rocas y las montañas, las ideas y los discursos. Todo, si se observa con detenimiento, lleva cicatrices y defectos. Sin embargo, mostrarse vulnerable implica desarmar la certeza vital construida sobre nuestra interpretación de la realidad. Este proceso puede alcanzarse a través de la contemplación.

Desde esta óptica, la reflexión de Úrsula K. Le Guin sobre su propia naturaleza se vuelve especialmente valiosa y hermosa. Ella rechaza ser vista como granito, como una roca idealmente firme e inamovible, y en su lugar comenta:

> Ojalá los que me toman por granito me tratasen de vez en cuando como al barro.
>
> El barro es realmente muy distinto del granito, y debería tratarse de otro modo. El barro se queda en su sitio, húmedo y denso y pringoso y productivo. El barro está bajo los pies. La gente deja huellas en el barro. Como barro acepto los pies. Acepto el peso. Trato de dar apoyo, me gusta ser acomodaticia. Los que me toman por granito dicen que no es así, pero no han prestado atención a dónde ponían los pies. Por eso la casa está toda sucia y llena de pisadas (...)
>
> Solo soy barro. Cedo. Trato de acomodarme. Y así, cuando la gente y las cosas enormes y pesadas se marchan, no han cambiado, salvo porque tienen barro en los pies, pero yo sí he cambiado. Sigo aquí y sigo siendo barro, pero estoy llena de pisadas y huecos hondos y huellas y alteraciones. Me han cambiado. Tú me cambias. No me tomes por granito. (Le Guin, 2018, pp.17 - 18)

Le Guin rechaza ser vista como un ídolo, un modelo estático con ideas inmutables y sabias. Para ella, su vulnerabilidad es su mayor virtud: la capacidad de cambiar, de dejar huellas y de esparcirse entre las personas que caminan a su lado.

Al igual que la verdad, cada vulnerabilidad es única. Las personas son un cúmulo de experiencias, ideales, miedos y cicatrices; por ello, la vulnerabilidad que define a cada individuo es indivisible de su esencia. No se trata solo de reconocer la fragilidad del cuerpo, sino también la de la mente. Para los budistas, la contemplación del interior es el método para comprender la naturaleza de la mente. En palabras de Rimpoché: “La descripción de la naturaleza de la mente conduce naturalmente a una instrucción completa sobre la meditación, ya que la meditación es el único medio por el que podemos desvelar repetidamente y poco a poco comprender y estabilizar esa naturaleza de la mente” (1992, p. 32).

Al contemplar el vasto paisaje interno y analizarlo las sombras, al final, también son parte de nosotros. Comprender y abrazar esas sombras es el camino hacia

la aceptación y el aprendizaje. Cuando se reconocen los miedos, las vulnerabilidades y las sombras, se les quita su poder, permitiendo emerger una naturaleza más auténtica. Esta naturaleza actúa como un puente que conecta el cuerpo, la mente y el espíritu: lo mínimo y lo máximo.

Debemos aprender a abrazarnos. Aunque mirar la profundidad pueda provocar ese vértigo existencial que hoy se manifiesta como ansiedad o depresión, debemos recordar que:

> Cuando nos deslindamos y no podemos encontrar nada a lo que agarrarnos, sentimos un gran dolor(...)
>
> Aquí es donde entra en escena la ternura. Cuando las cosas se muestran inestables y nada funciona quizá nos demos cuenta de que estamos a punto de entrar en algo. Tal vez entendamos que es un lugar muy tierno y vulnerable, y que la ternura puede ir en ambos sentidos. Podemos encerrarnos en nosotros mismos y estar resentidos o podemos entrar en contacto con esa cualidad palpitante. Definitivamente, hay algo tierno y palpitante en la sensación no tener dónde agarrarse. (Chödron, 1996, pp.17)

En la caída vertiginosa hacia el interior, surge la realización de que cada uno es responsable de salvarse. Extender una mano hacia uno mismo, despojarse del peso inútil de las apariencias y del ego, y tratar la vida con ternura y humildad es el comienzo de ese camino.

La ternura abre paso a las mejores prácticas, aquellas que se adaptan a la personalidad y los intereses de cada individuo. Aunque profundamente influenciada por el budismo, en el imaginario occidental la meditación y la contemplación suelen asociarse con una práctica consciente y especial, transmitida a través de generaciones con el propósito de dedicar cada respiro al presente. Meditar, en esencia, es un acto de disciplina y aceptación: no busca vaciar la mente, sino observar la naturaleza de los pensamientos y descubrir la verdad que da forma a cada paso:

> Aprender a meditar es el mayor regalo que puede usted hacerse en esta vida, ya que es sólo por medio de la meditación como puede emprender el viaje para descubrir su auténtica naturaleza y encontrar así la estabilidad y la confianza que necesitará para vivir, y morir, bien. (Rimpoché, 1992, pp.82)

Para entender los procesos de meditación, es importante mencionar que no se requiere estar inmóvil ni mantener la mente en blanco. La meditación no consiste en vaciar, sino en aceptar cada pensamiento que surge, sin juzgarlo ni condenarlo. Se trata de identificar su origen y observar el efecto que tiene en el cuerpo y la mente. Más que la quietud, lo esencial es la consciencia: saber de dónde viene cada pensamiento y cómo nos afecta.

Muchas actividades, cuando se realizan con atención plena e intención de estar en el presente, pueden llevar a un estado meditativo. Este estado es ideal, ya que permite, con suficiente concentración, controlar el cuerpo para expandir la mente y la creatividad. Al alcanzar este equilibrio, en el que el cuerpo está bajo control y la mente opera no desde el ego, sino desde la intención de crear, ya sea algo tangible o interno, el individuo entra en un estado contemplativo.

Contemplar

Hay un profundo sentimiento de amor al momento de contemplar. No se trata solo de observar, sino de prestar atención con el interés más genuino, para aprender y aceptar lo que se presente.

Podrían distinguirse dos tipos de contemplación, equivalentes a los estados del individuo previamente mencionados (lo mínimo y lo máximo). El primero es un estado contemplativo externo, vinculado a los estímulos que percibimos con nuestros sentidos. Este surge al observar o escuchar a alguien actuando de un modo que despierta nuestro interés, o incluso al interactuar con una obra de arte. El segundo es un estado interno, donde la contemplación se revela en el diálogo entre la mente y el espíritu, relegando el cuerpo a la quietud o a la contención.

En ambos casos, el ego es un obstáculo: para aprender, es necesario ser humilde.

John Cage, creador de la obra musical *4’33”*, reflexiona sobre la disposición de la contemplación en el arte con estas palabras:

> A través de juicios de valor, gustos y rechazos, un ser humano busca levantar un muro entre él y el resto de la creación que le llega a través de sus

> sentidos y de sus sueños, y de la cual es parte. (...) Lo que el Zen busca no es ese muro construido por el ego sino más bien una fluencia entre dentro y fuera. He notado que lo que para una persona es malo en términos de arte, muchas veces es bueno para otra. (29 de enero de 1973, pp.337)

El concepto de apreciar y contemplar está profundamente vinculado a la individualidad. No existe una obra, por más virtuosa que sea, capaz de conmover a todas las personas de la misma manera. El modo en que una obra se comunica con el interior de cada individuo depende de sus gustos y experiencias particulares.

Sin embargo, cuando esto sucede y se alcanza el estado contemplativo, la persona tiene la oportunidad de aprender y reconocer estados internos, y cómo estos pueden influir en la totalidad de su ser.

La obra de Cage *4'33"*, ya mencionada, juega con la contemplación a esta pieza, compuesta por tres movimientos, no se toca ninguna nota; el pianista simplemente cuenta los silencios en la partitura, y es el público, al interactuar con su entorno, quien forma la armonía de la obra. Algunos podrían criticarla por vacía, pero la idea de Cage invita a presenciar y contemplar la interacción de los espectadores, e incluso a explorar las reacciones internas que puedan surgir, desde la indignación o incomodidad, hasta la diversión provocada por la ironía inherente a la pieza.

Nos invita a pensar que el arte, al igual que cada individuo, "cambia continuamente de acuerdo con nuestra comprensión cambiante de las operaciones de la naturaleza" (Cage, 29 de enero de 1973, p. 338).

Dejar ir el ego implica estar dispuesto al cambio. Reconocer la falibilidad tanto de la carne como de las ideas, y estar preparado para destruir las estructuras físicas, performáticas y sustanciales, con el fin de avanzar en los planos mentales y espirituales. En cierto modo, esto reconoce a los individuos como productos de un tiempo y espacio, pero no como esclavos de estos. Por ello, resulta valioso desafiar los estándares conservadores para alcanzar la plenitud individual. En palabras de Susan Sontag:

> Lo que estamos presenciando no es tanto un conflicto de culturas cuanto la creación de un nuevo (y potencialmente unitario) tipo de sensibilidad. Esta nueva sensibilidad está arraigada, como es lógico, en *nuestra* experiencia,

> en experiencias que son nuevas en la historia de la humanidad; en la extremada movilidad social y física; en la exuberancia de la escena humana. (1965, pp. 70 - 71)

Cuando se desarrolla este nuevo sentido de sensibilidad, surge la necesidad de nutrirlo con experiencias que lo hagan crecer. Es en el interés particular, influenciado tanto por el entorno social con el que cada individuo se identifica como por sus propios intereses, donde reside el potencial de crecimiento.

Un ejemplo de estas nuevas sensibilidades es el estudio de las filosofías asiáticas, especialmente la japonesa, que ha ganado popularidad, debido a la estructura de su estilo de vida basado en la disciplina y la contemplación. En el arte japonés, el artista se dedica profundamente a perfeccionarse y estar presente, enfocándose en la belleza de la naturaleza y aceptando, incluso alabando, la vacuidad y los errores humanos.

Con una profunda filosofía zen, el arte japonés busca experimentar lo interior a través de la disposición del cuerpo, pero con el deseo del crecimiento interno. “El objetivo de la enseñanza zen consiste en hacernos comprender que el zen es nuestra experiencia diaria y no algo añadido desde el exterior” (Suzuki, 1938, p. 23). Así, no solo funciona a través del lenguaje o la actitud corporal, sino en la relación entre el interior del individuo y la actividad del cuerpo. El zen invita a cada persona a despojarse de la idea de las pertenencias y, por ende, del ego, apreciando cada acción desde el deseo de iluminación (o *satori*) y la voluntad del momento. Es concebir la vida desde el presente, más atados a la variabilidad del instante que a las cadenas intelectuales y morales (Suzuki, 1938, pp. 27-28).

El artista zen vive en el presente, en un estado de contemplación constante, tanto de la naturaleza y los momentos perecederos como de los pensamientos y emociones, siempre dispuesto a aceptar la impermanencia. Consciente de que el arte, como el individuo, está formado por lo material (lo mínimo) y lo inmaterial (lo máximo, el vacío).

Agua

“Como es arriba, es abajo; como es adentro, es afuera”, dice *La tabla de la esmeralda*, un texto fundamental del hermetismo. Fractalidad en palabras mínimas. Al igual que la superficie de la tierra, el ser humano contiene un porcentaje similar de agua, aproximadamente el 70%.

Este elemento tiene tal poder que, en diversas culturas y religiones, el agua se toma como símbolo del ciclo de la vida. Es la fuente de la fertilidad de la tierra, así como el final de esta, el retorno a la energía natural. Es el método para calmar la sed, pero también el espacio salvaje donde se oculta el peligro.

Un ejemplo familiar para occidente es la *Biblia*[4]: “Y la tierra estaba desordenada y vacía, y las tinieblas estaban sobre la faz del abismo, y el Espíritu de Dios se movía sobre la faz de las aguas” (Génesis 1 - 2). En el caos del agua circula, según las creencias judeocristianas, la máxima conciencia de la energía creadora. Dios, como todo un irónico, usa esta misma energía para borrar la imperfección de su creación durante el diluvio.

La mayoría, de las religiones y creencias místicas tienen una deidad particular como avatar del agua que se ubica en el panteón gobernante de la tierra: Poseidón/Neptuno, Apsu, Tiamat, Mama Cocha, Tlaloc, Sue… la lista es inmensa.

En un sentido más territorial, para los muiscas la vida es cíclica, como el agua, como la naturaleza, y es en un ejercicio contemplativo de esta, de la Pacha mama, que surge su cosmovisión. La vida, para los muiscas representa un eterno retorno:

> Es el camino para volver a la casa, al vientre, al origen, donde se toma conciencia de nuestro lugar en el universo, reconociéndonos como parte de un tejido infinito y eterno y por lo mismo se debe actuar como tal, esto es viviendo en armonía con el otro, con la naturaleza y el cosmos. Es por ello que se hace necesario volver a contemplar y vivir la naturaleza como ciencia ancestral. (Barrios, 2022, pp.15)

Es importante, saber escuchar con amor (contemplar), a la naturaleza, porque cada individuo hace parte de ella. El humano es un recipiente de vida, de un milagro, que se le devuelve al tejido cósmico cuando llega la muerte. De esta contemplación es que surge la idea de “el buen vivir”, manejado desde la correspondencia y la honradez a la naturaleza. No es de

[4] Vale la pena interpretar a la *Biblia* como lo que es: un texto mitológico, una interpretación del origen del mundo y la moral y poseedor de mucha sabiduría, como puede también tener el ya mencionado zen o las creencias muiscas. Lo realmente interesante es que, con todo el carácter conservador que puede tener este texto, ideas como el simbolismo del agua es similar a las creencias que sus mismos feligreses pueden llamar profanas en otras religiones.

extrañar que en las lagunas los muiscas dejaran sus ofrendas de más valor.

Honrar al agua es honrar a la madre:

Para los muiscas el agua es la sangre espiritual de todas las especies que viven sobre el planeta tierra.

Por ello, los muiscas veían simbólicamente como la Tierra tenía una profunda e íntima relación con el Sol, relación que se estrecha y se completa cuando se vincula el elemento Agua, fecundando de esta manera la inmanencia de la vida. Por lo tanto, la madre tierra es la generadora de vida al estar fecundada con el agua, permitiendo que su útero dé a luz a los humanos, animales, plantas, etc. Por eso el humano es hijo de la tierra, tiene una relación amorosa y sagrada como madre e hijo.

Es por ello que las lagunas para los muiscas representan simbólicamente el vientre femenino, “vientre de la tierra”” vientre húmedo o líquido de esta” porque es el útero de donde surge la vida. (Barrios, 2022, pp.27)

El agua ayuda al descubrimiento, a enfrentar los miedos o contemplarlos desde el sentido más sublime y romántico. Cuando el individuo se ve como agua, se despoja de la materialidad de la carne y la atadura de la permanencia. Ser como el agua es adaptarse al recipiente, pero no volverse el recipiente.

Cocinar

El alimento ha viajado por todo el mundo, ya sea en los recipientes de los nómadas o en la mente de los migrantes.

Es una necesidad básica, como el agua o el deseo de pensar, pero está profundamente vinculada a las particularidades de los individuos y sus culturas. Lo bello de cocinar radica en que, además de aportar nutrientes y energía al cuerpo, alimenta también el espíritu.

En los alimentos espirituales hay una conexión que brota del amor y de la observación. Las comunidades han tenido que identificarse con su entorno, reconocerlo y experimentarlo. Acercarse a las

plantas y animales para aprender a aprovecharlos desde el respeto y el placer de comer.

Cada persona es, en consecuencia, un recipiente de innumerables historias invisibles, almacenadas en su estómago: la primera vez que se usó el fuego para asar un trozo de carne; el momento en que se coció el grano del arroz con agua; la molienda del trigo entre piedras para obtener harina y, siglos después, la fermentación que dio origen al pan; la leche cuajada en el estómago de un ternero; o cómo, en el Amazonas, se logró domar la yuca brava para volverla comestible. El estómago es tan vasto que innumerables recetas caben en él. Por eso cocinar está tan ligado a las emociones y al espíritu.

La comida encierra dos actos: comer y cocinar. Comer es para los seres vivos, pero cocinar es para los aventureros, para quienes se descubren en los fogones, experimentan, fracasan y aún así persisten, para quienes imaginan sabores antes de probarlos y, más importante, para quienes proyectan un sentimiento a través de un plato:

> Trabajamos aquí desde el supuesto que la comida y el comer configuran mundos simbólicos, es decir, adquieren formas y significados desde la gente, para la gente: un plato de comida está hecho por alguien y para alguien, con manos y afectos impregnados de tradición y creación; la comida es alimento transformado en cultura en virtud de múltiples trajines que tienen sentido para sus protagonistas: ellos compran, acarrean, cortan, colocan al fuego (concreto de la llama o abstracto de la electricidad), esperan, aspiran, degustan -o disgustan. (Hernández, 2008, pp.72)

Cuando se cocina sin sentimientos, se nota. La intención en el proceso es fundamental para cargar un plato de espiritualidad. Cocinar es, al final, un método de comunicación en el que el fondo de un plato, su esencia, se diferencia de su forma por el momento que lo configura[5]. La forma, lo material, representa lo mínimo; el fondo, la intención, simboliza lo máximo.

De este modo, la cocina surge como un trabajo mental y espiritual, proyectado desde el deseo y ejecutado con plena conciencia del presente. Ya sea a través de una tradición familiar, una receta regalada por

[5] Sí: como toda obra, un plato de comida tiene *forma* y *fondo*. La forma es la preparación, los ingredientes y los métodos de cocción. La forma es la intención, el momento en que fue cocinado, el propósito para el que fue cocinado.

algún conocido o la curiosidad que impulsa a probar algo nuevo, el acto de cocinar comienza siempre con una idea. Cuando surge la decisión sobre qué preparar, aparece también el entusiasmo de conectarse con los sentidos: admirar los colores vibrantes de frutas y verduras; inhalar los aromas cautivadores de las especias; sentir el filo de un cuchillo al pasar los dedos por su hoja; escuchar el burbujeo de una salsa en su punto justo; probar y volver a probar, rectificando el sabor. Cocinar requiere la presencia plena del cuerpo y la mente, porque la ausencia de ese presente puede transformarse en una tragedia gastronómica[6].

Estar en el presente y comprender la naturaleza de los ingredientes lleva a respetarlos. Cocinar es un acto amoroso y tierno en el que incluso los ingredientes merecen ser tratados con dignidad y justicia.

El cocinero, en su práctica, aprende a observar y a observarse. No se trata solo de conocer las medidas adecuadas (que no siempre son exactas ni pesadas) para cada receta, sino de descubrir los propios gustos y los de los comensales. Hay especias que despiertan alegría en la lengua, descienden al estómago y expanden su calidez por todo el cuerpo. La conexión entre comida y emociones es tan fuerte que muchos sabores están atados a recuerdos afectivos: la cocina de los abuelos, el helado compartido con alguien querido, los platos tradicionales que acompañan los festejos.

Cada comida define un momento, y cada momento define su intención. Un plato puede estar destinado a enamorar, coquetear o seducir; a cuidar a un enfermo o reconfortar tras un día difícil; a celebrar un éxito entre amigos y familiares; o a capturar la felicidad contenida en los paréntesis de cada bocado.

Pocas cosas estimulan tanto como la comida

Cerámica

La fuerza del agua es tal que es capaz de diluir la firmeza de la tierra. Solo hacen falta unas manos para moldear. Darle forma funcional a lo que antes no lo tenía, casi como ejercicio de la mente sobre la materia.

La mano es una herramienta de la mente. Las describe Richar Sennet como:

> Las partes de las extremidades humanas que realizan los movimientos más variados y

[6] O no, de pronto el error crea un nuevo bizcocho, como pasó con el brownie. Pero esa es la absoluta minoría de los casos, generalmente se queman las recetas y aceptémoslo, pocas cosas son tan tristes como un ajiaco ahumado.

> controlables a voluntad. La ciencia ha tratado de mostrar cómo estos movimientos, junto con las variadas modalidades de prensión de las manos y el sentido del tacto, influyen en la manera de pensar. (2008, pp.99)

La capacidad de crear, escribir y dar forma está enfocada en las manos. Si la palabra es la representación del mundo de las ideas, las manos es el modo de concretarlo y adaptarlo. Es el llamado a la acción.

En todos los oficios y artes, las manos representan el poder de moldear y de crear. Y el tacto es el modo de conectarse con la plasticidad de los materiales. En cada sentido hay un modo de contemplar, y con los dedos se observa el mundo de un modo profundo y curioso.

En el caso de la cerámica, tener contacto con la arcilla es conocer el equilibrio de la tierra y el agua. Cuando el material tiene la firmeza correcta se puede moldear. De ahí tiene contacto con el fuego (que a su vez está alimentado por el aire), el cual endurece y crea un objeto, un artefacto nacido de una idea.

La cerámica ha acompañado a la humanidad desde hace más de 30,000 años, y ejemplos de sus usos son múltiples, desde la notificación de deidades, hasta recipientes para contener agua y semillas:

> Entre los objetos cerámicos más antiguos se encuentran las estatuillas de arcilla, como las venus descubiertas en 1925 en República Checa, datadas entre los años 29000 y 25000 a. C., y cuyo significado, ritual o de otro tipo, se desconoce. Los ejemplos más antiguos de vasijas de alfarería, probablemente utilizadas para contener líquidos, son chinos y datan del año 20000 a. C. En Japón, la cerámica Jomon, del periodo Shoji, llamada así por los diseños de cuerdas que muestra la superficie de la arcilla (*jonon* significa “patrón de cuerda”), se remonta al 14000 a. C. Más tarde, entre los años 11000 y 10000 A. C., la alfarería surgió en África y Sudamérica de manera independiente. (Wilhide y Hodge, 2017, pp. 13)

De manera independiente, la cerámica se origina como oficio indispensable para el origen de las civilizaciones. Puede llegar a ser el contenedor que conserva las semillas para las siguientes cosechas, o el cuenco donde se guardan líquidos espirituales como licores, puede formar los platos y vasos donde las personas se alimentan, e incluso donde se cocinan los

alimentos, cada civilización o sociedad se ha expresado por medio de la cerámica.

Cuando la plasticidad de la arcilla se entiende, todo un abanico de posibilidades se abre. La capacidad de moldear, de dar forma, de construir la materia y reconfigurarla, se le confiere al hombre desde la naturaleza y, de manera simbólica, a cada artesano[7].

Hay, también, en su modo de perdurar a través de la historia, un modo de encontrar el pasado, las tradiciones y las posibilidades de creación de los humanos. Las cerámicas son la evidencia del ingenio, del viaje, de los alimentos y de las ideas

La cerámica es una parte de la máxima capacidad de la mente y el espíritu.

[7] No es de extrañar que Úrsula K. Le Guin, en su texto *La teoría de la bolsa de ficción* (1989), pensara en un recipiente de cerámica como la metáfora ideal para representar la capacidad de crear y contener historias

Figura 1: ***The artist is present,*** **de Marina Abramović[9] (2010).**



AIRE[8]

[8] De adentro hacia fuera, y así hasta disolverme en lo invisible. Pausada, respiro y me concentro, yendo con el ritmo que me indica mi mente. Respirar es ir hacia lo más profundo para seguir caminando; ser consciente de que el presente dura lo de un suspiro. Soy en el aire de ese instante, lo guardo lo suficiente para no encapricharme, y lo devuelvo para que sea aprovechado por la grandeza del momento.

[9] Artista serbia conocida como una de las figuras más destacadas del performance. Nacida en 1946 en Belgrado, su obra explora los límites del cuerpo, la mente y la relación con el público. Es sorprendente cómo, a través del cuerpo, expone su vulnerabilidad y fortaleza, casi como un desafiante y sintiente oximorón: humanidad expuesta y sin tapujos.

Nota: Cuando Abramović vio a su expareja, el artista alemán Ulay, sentado frente a ella, rompió sus reglas. En la obra de la artista, en un estado de profunda quietud y solemnidad, Abramović esperaba a que se sentaran los espectadores que venían a ver su performance. Su expresión seria, unos ojos impasibles, que parecían observar los secretos de cada persona que se atreviera a sentarse frente a ella.

Las reacciones son muy variables, y van desde el llanto, la risa, la curiosidad; no importa cómo actuaran, Abramović no se movía, se había prohibido hacerlo. Era un acto reflexivo, como si la impasividad mirara el interior de cada persona sin juicios.

Pero, con su expareja frente a ella, su interior fue expuesto: una sonrisa, lágrimas y el deseo de darle la mano a Ulay. Su regla de no moverse ni tocar a las personas debía ser rota ante el peso del presente.

Uno de mis principales referentes artísticos es Marina Abramović, ya que considero que su obra es una profunda reflexión sobre el presente y la experiencia de crear en tiempo real. Su trabajo en el performance no solo desafía los límites del cuerpo y la mente, sino que también invita a la introspección, la meditación y, en muchos casos, a un proceso de sanación tanto para ella como para el espectador.

Desde mi perspectiva, su entrega absoluta en cada pieza es una muestra de honestidad y compromiso con su arte. Su sinceridad en el actuar y su capacidad para exponerse vulnerablemente generan un impacto poderoso, convirtiendo su cuerpo en un canal de exploración emocional y filosófica. En muchas de sus obras, se establece un diálogo silencioso entre artista y espectador, donde la mirada del otro se convierte en un espejo de la propia existencia.

Me identifico con su enfoque porque mi trabajo también aborda la introspección y los estados meditativos, explorando cómo el arte puede ser un vehículo de autoconocimiento y transformación personal. Marina Abramović demuestra que el arte es más que una representación estética: es una experiencia vivencial que nos confronta con nuestra propia percepción del tiempo, la vulnerabilidad y la conexión humana.

Figura 2: *Vitrina,* de María Teresa Hincapié[10] (1989).



[10] Artista colombiana cuya obra se caracteriza por una profunda reflexión sobre el cuerpo, el espacio y la identidad. A lo largo de su carrera, Hincapié utilizó diversos medios, como el video, la instalación, el performance y la escultura, para explorar temas relacionados con la feminidad, el dolor, la memoria y la historia social y política de Colombia. Su obra es conocida por su intensidad emocional y su capacidad para conectar lo personal con lo colectivo, abarcando tanto lo político como lo íntimo.

Nota: Durante ocho horas, en una vitrina del Museo de Arte Moderno de Bogotá, realizó actividades simples como limpiar, doblar ropa y reorganizar objetos. Con este gesto, Hincapié desdibujó las fronteras entre arte y vida, reflexionando sobre el tiempo, la repetición y la sacralidad de lo doméstico.

La obra, que fusiona elementos de performance y ritual, es un llamado a valorar la poesía de lo cotidiano y a cuestionar los límites del espacio privado y público, convirtiendo el acto de observar en una experiencia contemplativa y reflexiva.

Frases como "¿Ustedes creen que esto es teatro?" o afirmaciones como "Soy una mujer que vuela" o "Soy una mujer azul" dibujaban el imaginario y la conciencia en aquella vitrina.

> *"Hincapié dibujaba siluetas femeninas que hablaban de la intención de crear un nuevo sujeto femenino al cuestionar lo genérico y denotar sus contradicciones con acciones consideradas como banales, pobres o limitadas, casi ritos de lo corriente. De alguna manera su imagen física de mujer se convirtió en una imagen artística que hablaba de un nuevo mito fundacional que*

> *superaba las categorías de género."* (Museu d'Art Contemporani de Barcelona, 2022)

Me interesa especialmente cómo en la obra de Vitrina, Hincapié transforma la rutina en un espacio de introspección y meditación con gestos simples y pausados, resignifica lo ordinario y nos invita a observar desde otra perspectiva aquello que solemos dar por sentado. Su presencia en el espacio, su manera de habitarlo con plena conciencia, convierte cada acción en una metáfora de lo esencial, cuestionando los límites entre lo íntimo y lo público.

Desde mi punto de vista, su trabajo es un proceso de sanación y autoconocimiento, en el que la repetición y la lentitud generan un estado contemplativo. Vitrina no solo evidencia la potencia del cuerpo como herramienta artística, sino que también nos confronta con la idea del arte como experiencia vivencial, más allá del objeto o la representación.

Pienso que esta obra le aporta a mi trabajo porque, al igual que en mi trabajo, aborda la introspección y la conexión con el presente a través de la acción. María Teresa Hincapié nos muestra que el arte puede emerger de lo más simple, siempre que exista una intención profunda detrás del gesto.

Figura 3: *Autorretrato,* de Vivian Maier[11] (s.f.).



[11] Dicen que fue niñera pero era, en realidad, fotógrafa. A lo largo de su vida, Maier capturó miles de imágenes de la vida cotidiana en las calles de Chicago y Nueva York, utilizando su cámara para documentar la gente, la arquitectura y los momentos fugaces de la vida urbana. Nunca deseó mostrar su trabajo: fue encontrado por una de esas bellas coincidencias, cuando sus negativos fueron comprados en una subasta.

Nota: Hay una búsqueda de la belleza en lo cotidiano que diferentes artistas se han encargado de exponer, especialmente, desde el siglo pasado. Aunque el Realismo ya tenía el interés de retratar el día a día, es en las grandes ciudades y sus caminantes donde más nos podemos sentir identificados.

Las fotografías de Vivian Maier capturan la vida urbana con una precisión que oscila entre lo documental y lo poético. A través de encuadres cuidadosamente compuestos, sus imágenes retratan escenas cotidianas: niños jugando, rostros anónimos atrapados en la prisa de la ciudad, y reflejos que multiplican perspectivas. La exploración de los individuos, incluida a ella misma, en las ciudades abre a la reflexión y contemplación del presente menos retratado, tan es así, que ella misma estuvo en el anonimato durante décadas:

> *"Maier retrata niños, niñas, hombres, mujeres y, sobre todo, a sí misma. Buscando inmortalizarse con la luz que atravesaba sus cámaras, la fotógrafa también estaba luchando por un espacio en el mundo; reclamando su existencia a partir de la imagen y también reclamando la existencia del otro."* (Lija, 12 de febrero de 2024)

Maier construyó un universo visual desde la observación silenciosa, donde cada imagen es un reflejo de su propia existencia introspectiva. Sus autorretratos, a menudo tomados a través de sombras y reflejos, sugieren una búsqueda de identidad en la que el límite entre la observadora y lo observado se disuelve. En su obra hay una sensación de tiempo suspendido, un registro sutil de la humanidad en sus gestos más espontáneos y vulnerables.

Desde mi perspectiva, su trabajo es una forma de meditación visual, donde cada encuadre es un acto de contemplación y presencia. A pesar de que su obra permaneció oculta durante gran parte de su vida, su legado nos invita a reflexionar sobre el arte como una práctica personal, más allá del reconocimiento externo. Su fotografía no busca el espectáculo, sino la verdad contenida en los instantes más simples y fugaces.

Resueno con su enfoque porque hay una búsqueda de introspección y conexión con la vida cotidiana a través de la mirada. Vivian Maier nos muestra que el arte no siempre necesita ser público para tener valor; a veces, su mayor significado radica en el proceso mismo de observar y descubrir el mundo con una sensibilidad única.

Figura 4: ***Paisaje con tinta rota,*** **de Sesshū Tōyō [12](1495).**



Nota: Lo que más llama de esta obra es la aparente simpleza de sus trazos para crear un paisaje rico y profundo. El vacío, incluso, interviene para abstraer un estado contemplativo de un instante.

En esta pieza, Sesshū Tōyō utiliza trazos enérgicos y fragmentados que evocan montañas, árboles

[12] Pintor japonés del periodo Muromachi, considerado uno de los grandes maestros de la pintura de paisaje y uno de los pioneros en la fusión de la pintura china y japonesa. Su estilo se caracteriza por una sensibilidad única hacia la naturaleza, la que representaba con pinceladas libres y a menudo monocromáticas, utilizando la tinta china.

y ríos, dejando espacios de vacío que sugieren la atmósfera y el infinito.

La obra encarna el ideal zen de lo esencial, donde cada trazo fluido refleja no solo la destreza técnica del artista, sino también su capacidad para captar la esencia espiritual del paisaje. La tinta rota, con sus bordes imprecisos, transmite dinamismo y serenidad a la vez, ofreciendo una experiencia contemplativa que trasciende la representación visual.

Sesshū, en su obra logra que el control y la espontaneidad coexistan en armonía, permitiendo que la tinta fluya con libertad y que el gesto del artista quede registrado como una meditación en movimiento.

A mi juicio, Paisaje con tinta rota, es una invitación a la introspección y la contemplación, donde el vacío no es ausencia, sino una pausa necesaria para la percepción. La pintura no pretende reproducir la realidad de manera literal, sino sugerir su esencia, dejando que la mente del espectador complete la imagen. En este sentido, la obra se convierte en un espacio abierto a la interpretación.

Encuentro afinidad con esta pintura porque hay un proceso de introspección y conexión con el presente a través del gesto y la materia. Sesshū Tōyō nos muestra que el arte no necesita ser minucioso o explícito para transmitir profundidad; a veces, la mayor expresión se encuentra en la sutileza de un trazo y en la capacidad de sugerir en lugar de mostrar.

AGUA[13]

[13] No es únicamente cuestión de fluir, sino de ser: aceptar el recipiente. Saber cuál es la magnitud de la vida interna, con sus mareas y tornados. Es crecer como la ola que siempre regresa al océano. Es el temor en una corriente calma. Es la bendición de las lluvias suaves. Es dejar unas gotas de lluvias en cada laguna, en cada espíritu.

Figura 5: *Siluetas,* de Ana Mendieta[14] (1979).

[14] Artista cubano-estadounidense que desarrolló una obra profundamente vinculada con la tierra, el cuerpo y las identidades culturales. Su trabajo abarcó diversos medios, como la escultura, la



Nota: La serie Siluetas consiste en intervenciones efímeras en la naturaleza donde la artista crea formas humanas, usualmente basadas en su propia silueta, utilizando elementos como tierra, flores, cenizas o fuego.

---

fotografía, el video y las performances, pero es especialmente conocida por sus propuestas de combinar su cuerpo con el paisaje natural para hablar de feminismo, migración y espiritualidad.

Estas obras fueron realizadas en diversos paisajes, desde Iowa hasta su Cuba natal, explorando la conexión entre el cuerpo, la tierra y la identidad. Deja una huella en la tierra, en el origen de la vida, y a través del agua deja que la naturaleza se apropie de su esencia, como un camino etéreo de donde nutrirse.

Cada silueta establece un diálogo entre la presencia y la ausencia, evocando temas como el exilio, la memoria y la espiritualidad. Mendieta transforma el paisaje en un espacio de ritual y poesía visual, creando imágenes de gran carga simbólica que vincula lo personal con lo universal. Aunque efímeras, las Siluetas viven a través de la documentación fotográfica, conservando su poder evocador. Es como si Mendieta se considerara un recipiente que fluctúa entre sus condiciones:

> *"Mendieta siempre confrontaba su doble marginalización, tanto como mujer y como cubana exiliada. Pero su experiencia de vida es más que un trauma personal, cuando sirve como símbolo dominante para la relación de la minoría hacia la norma"* (Barchan, s.f.)

Me interesa especialmente cómo Mendieta utiliza el cuerpo como una extensión del entorno, dejando

impresiones en la tierra, arena o agua que evocan una presencia ausente, un rastro de lo efímero. Sus siluetas no solo marcan un espacio físico, sino también un espacio simbólico donde la naturaleza y el cuerpo dialogan, borrando los límites entre lo humano y lo orgánico. Hay en su obra una dimensión de introspección profunda, donde el acto de integrar su figura en la tierra se convierte en un gesto de conexión y sanación.

En mi opinión, es una meditación sobre la impermanencia y la identidad, donde el arte no es un objeto estático, sino un proceso en constante transformación. Su trabajo resuena en la tradición de los rituales ancestrales, recordándonos la relación entre el cuerpo, la tierra y la historia personal y colectiva. En cada una de sus intervenciones hay un intento de reconciliación con el origen, un deseo de pertenencia que trasciende lo individual.

Me siento conectada con esta serie porque existe una búsqueda de sanación y exploración del arte como una experiencia vivencial. Ana Mendieta nos muestra que la creación efímera también puede ser poderosa y a veces, la verdadera fuerza del arte radica en su capacidad de desaparecer, dejando solo la memoria de su existencia.

Figura 6: *En el aire,* Teresa Margolles[15] (2003).



Nota: ¿Se podría considerar esta obra violencia poética? ¿O acaso, un recordatorio de la fragilidad de la vida? En el aire es una instalación conceptual que combina sencillez estética y una carga emocional contundente. Teresa Margolles utiliza burbujas de jabón que, al ser liberadas en el espacio expositivo, llevan en su

[15] Artista mexicana, utiliza el agua como un medio para abordar la violencia y la pérdida. En varias de sus obras, el agua ha sido recogida de lugares donde ocurrieron tragedias, transformándola en un vehículo de memoria y duelo colectivo.

composición agua utilizada para lavar cadáveres en la morgue.

La obra invita al espectador a interactuar con las burbujas, transformando un gesto lúdico en una experiencia cargada de reflexión sobre la vida, la muerte y la violencia. En el aire confronta de manera silenciosa pero impactante la fragilidad humana, llevando al límite las nociones de belleza y crudeza en el arte contemporáneo.

> *Las burbujas encantan al espectador y lo divierten, y algunas se rompen tan solo con tocar sus cuerpos. La realidad es que este encanto en el espectador se pierde abruptamente cuando después de leer la información sobre este proyecto, éste se entera de que el agua desinfectada de las burbujas fue utilizada previamente para limpiar cadáveres en la morgue antes de haberse sometido a una autopsia (...) Al romperse contra nuestro cuerpo, confirman que estamos vivos.* (Villaonga, 15 de octubre de 2023)

Esta pieza me resulta profundamente significativa porque nos enfrenta a la transformación de la percepción cuando pensamos en la muerte de otros seres humanos: cuando la pérdida es lejana, puede resultarnos incómoda, incluso repulsiva, pero cuando se trata de alguien cercano, el mismo hecho adquiere un significado completamente distinto, cargado de emoción y memoria.

Me interesa especialmente cómo, En el aire, materializa esta paradoja a través de un gesto sutil pero impactante: burbujas que llenan el espacio y que contienen agua utilizada para lavar los cuerpos en la morgue. La obra nos invita a reflexionar sobre la fragilidad de la vida y la inevitabilidad de la muerte, pero también sobre la manera en que nuestra percepción cambia dependiendo de nuestra relación con la pérdida.

Para mí, esta obra es un referente sobre lo efímero y el paso del tiempo, no solo en términos físicos, sino también en la forma en que la experiencia misma de vivir está compuesta por un vaivén de emociones. En el aire convierte un proceso invisible en una presencia casi imperceptible, recordándonos que la muerte no es solo un final, sino una transformación constante de nuestra percepción y memoria. Siento una conexión con esta obra porque, al igual que en mi propio trabajo, existe una exploración de la impermanencia y la manera en que el tiempo moldea nuestras experiencias y emociones.

Figura 7: *Ikiru,* de Akira Kurosawa[16] (1952).



Nota: Dirigida por Akira Kurosawa, esta película narra la historia de Kanji Watanabe, un funcionario público que, después de ser diagnosticado con cáncer terminal, decide darle un propósito a sus últimos días construyendo un parque para niños en un barrio de Tokio. A través de esta acción, Watanabe busca encontrar un sentido en su existencia, que había sido marcada por la rutina y la apatía.

La obra aborda temas de alienación, la búsqueda de la trascendencia personal y el legado. Ikiru destaca la lucha interna de un hombre que se enfrenta a su mortalidad, mientras busca redención y significado en un acto de altruismo, un contraste entre lo vacío y lo lleno de propósito. La película es una meditación sobre la vida, las decisiones y las posibilidades de cambio, aún cuando el tiempo es limitado.

Kurosawa usaba el recursos para materializar las emociones de sus protagonistas por medio del clima. Cuando Watanabe está en su encrucijada personal, descubriendo que el propósito de sus últimos días sea una ayuda a la comunidad, antes que la afirmación de la estructura burocrática, llueve sobre él. La tormenta representa su mente en caos, y al entregarse a ella, Watanabe acepta su mortalidad.

Uno de mis referentes artísticos es Akira Kurosawa y su película Ikiru (1952), ya que aborda de manera profunda

[16] Gran maestro y director japonés. De formación pictórica, en sus obras se reflejan temas que increpan en las emociones humanas, sea la codicia o la bondad, y siempre acompañado de un fuerte simbolismo, muy común de la nación nipona, donde los elementos naturales son usados a modo de reflejo de la psique de sus personajes.

la paradoja entre la conciencia de nuestra propia humanidad y la fugacidad de la vida. Esta obra me resulta especialmente significativa porque nos confronta con la transformación de la perspectiva cuando nos enfrentamos a la muerte, no solo como un destino inevitable, sino como un catalizador para encontrar significado en la existencia.

Me gusta su exploración en la percepción del tiempo que cambia cuando la muerte se vuelve una certeza tangible. El protagonista, Kanji Watanabe, descubre en sus últimos días que solo al reconocer lo efímero de su existencia puede darle un propósito. La película muestra que, paradójicamente, la cercanía de la muerte no solo es un final, sino también un punto de inflexión que transforma la manera en que vemos la vida.

Ikiru es un referente sobre la impermanencia y el sentido del tiempo y en la experiencia emocional de vivir. Kurosawa nos recuerda que la existencia es un flujo de momentos que solo adquieren significado cuando somos capaces de habitarlos plenamente. Me parece un referente pertinente porque existe una exploración de cómo el paso del tiempo y la conciencia de lo efímero nos permiten resignificar nuestra propia presencia en el mundo.

Figura 8: *Hijas del agua,* de Ruven Afanador y Ana González[17] (2018).

[17] Artistas colombianos que trabajan en conjunto para explorar el rol femenino en las comunidades indígenas del país. En su trabajo conjunto, Afanador es quien tomó las fotografías y González las intervino.



Nota: “Al principio, según los Hermanos Mayores, todo era agua y oscuridad. No había tierra, ni sol, ni luna, ni nada vivo. El agua era la Madre Creadora. Era la mente dentro de la naturaleza, la fuente de todas las posibilidades. Era la vida naciendo, el vacío y el pensamiento puro.” (Afanador y González, 2020).

Hijas del agua es una serie fotográfica que explora la identidad femenina en su conexión con el agua, un elemento que simboliza tanto la vida como la transformación.

Cada imagen está cargada de una fuerza poética y simbólica, con mujeres que se presentan en un estado de vulnerabilidad y poder al mismo tiempo. La serie no solo aborda la feminidad, sino también la relación de las mujeres con su entorno, la naturaleza y su propia esencia. Las fotografías transmiten una sensación de introspección y celebración, invitando a la reflexión sobre la conexión entre el cuerpo, el agua y la identidad.

Me parece pertinente mencionar la serie de fotografías, Hijas del agua (2018) de Ruven Afanador y Ana González, porque resalta su fortaleza y espiritualidad en un mundo donde lo efímero y lo permanente conviven en constante tensión.

Me interesa la transformación del retrato en un acto de resistencia y reafirmación, donde cada imagen es más que una representación visual: es un testimonio de la relación entre las mujeres retratadas y su entorno. En esta serie, el agua se convierte en un símbolo de vida, fluidez y transformación, reflejando la fragilidad y la resiliencia de su existencia de cambio constante.

Desde mi perspectiva, Hijas del agua es un referente sobre la impermanencia y el paso del tiempo en la forma en que las culturas, las tradiciones y las historias se transmiten y transforman a lo largo de las generaciones. A través de la fotografía, la obra nos invita a contemplar la identidad como un flujo, donde lo ancestral y lo contemporáneo se entrelazan en una narrativa visual que trasciende el instante capturado.

TIERRA[18]

Figura 13: *¡Qué cerámica tan cuca!,* de Colectivo Severas Nenas[19] (2022).

[18] ¿Cuántos dioses no han creado la humanidad desde la tierra? Desafiar a la firmeza es saberse creador, pues se entiende que nada es rígido por siempre: con tiempo y dedicación hasta las montañas inamovibles dejan de ser un lugar impenetrable. Si somos las creaciones del deseo de un arquitecto que vive en los cielos, que nuestras manos se vuelvan también divinas, pues en ellas vive la grandeza de quien moldea la tierra.

[19] ¿Qué sería del arte contemporáneo sin los colectivos? El Colectivo Severas Nenas busca la resignificación de los diálogos femeninos, apropiando términos propios que hablan de manera directa del



Nota: ¡Qué cerámica tan cuca!, es una juntanza artística que fusiona la crítica social con el arte popular, realizada por el Colectivo Severas Nenas. En esta obra, el colectivo utiliza la cerámica, un medio tradicional, para cuestionar y subvertir los estereotipos de género, la feminidad y la cultura popular. La pieza se caracteriza por una estética llamativa y cargada de ironía, en la que se mezclan formas ornamentales y colores vivos con mensajes de resistencia y empoderamiento.

---

cuerpo femenino y sus consecuencias en la sociedad heteropatriarcal que habitamos”

El título mismo juega con la dualidad de la palabra "cuca", que en algunos contextos puede ser coloquial para referirse a algo bonito o atractivo, mientras que en otros se refiere a la vagina de manera vulgar o subversiva. A través de esta obra, Severas Nenas exploran las expectativas sobre el cuerpo y el rol de las mujeres en la sociedad, presentando la cerámica como un medio de protesta y reflexión estética:

> *“El primer eje de este proyecto tiene que ver con la exploración del terreno en común que compartimos como mujeres. Se trata de un acercamiento personal a la sociedad en la que crecimos y a cómo esta se relaciona con nuestra intimidad. La reflexión en torno al ser mujer es la base sobre la que se sostendrá el taller femenino que estamos proponiendo.”* (Colectivo Severas Nenas, s.f.)

Esta pieza y el trabajo en términos generales del colectivo se alinea con mi proyecto personal porque deshace la imagen hegemónica del ser mujer y la nutre de partes desconfiguradas, deformes, aborda la experiencia femenina desde la deformidad, armada desde ciertas cicatrices, dolores y experiencias a las que las mujeres que

hemos sido socializadas en esta cultura patriarcal nos hemos visto expuestas.

Figura 14: Comal de cerámica, Marcela Calderón[20] (2019).



[20] Artista mexicana, oriunda del pueblo Patamban, famosa por sus trabajos de alfarería. En sus piezas busca unir la tradición de su pueblo con la iconografía local, sea fauna, flora o seres fantásticos.

Nota: Cuando las manos son el camino para representar la herencia de la tierra, siempre se va a dejar huella. Calderón es una heredera de las tradiciones de su pueblo, Patamban, en México, donde las artesanías y cerámicas son parte fundamental de la economía.

> *"Aprendió a utilizar los materiales locales (el barro, las arcillas, tales como la charanda) y adoptó la técnica tradicional tanto para la hechura de las piezas (aplanado del barro con piedra, hechura con moldes de forja) como sus acabados finales (bruñido decorado con pínceles de cola de burra o ardilla) reutilizando la iconografía de la región y las formas tradicionales del pueblo."* (Taller 36, s.f.)

Crecer rodeada de barro y manos que lo moldean la inspiró a estudiar Artes Plásticas y, consecuente a su camino, usa el barro como medio expresivo. Ella hace parte de los artistas que valoran más lo local, lo cercano, pues en las historias, la fauna y la flora, y las leyendas locales hay una gran inspiración para ella. En el barro han caminado tantas personas que, al final, contiene también sus historias.

Al igual que la Calderon, mis procesos con el barro, la transmutación de la tierra y el poder de maleabilidad que tiene este elemento, habla de la idea de permanencia o

este caso, lo impermanente, yo soy la tierra, soy tauro, soy la impermanencia, la que muta y utiliza referentes de su cotidianidad para narrar su propia verdad.

Figura 17: *Sin título,* Sophie Woodrow[21] (2021).



Nota: La fantasía hace parte de muchos artistas. En el caso de los personajes creados por la artista Sophie Woodrow podemos encontrar la imaginación de Guillermo del Toro, Ribera Varos o Hayao Miyazaki, por suponer algunos. Lo que puede caracterizar a todos estos artistas, Woodrow incluida, es que estas fantasías son parte de cada uno: como una pequeña porción de su espíritu, las criaturas expuestas estás más cerca de lo humano que de lo monstruoso, por eso captura la fascinación de todos quien los vemos:

> *"Mis figuras son retratos psicológicos de las personas que podríamos ser, para nosotros mismos, por un momento, o desde otro ángulo. Me interesa particularmente la impresión que nos deja el paisaje y los límites en disputa entre el paisaje de la tierra y el paisaje de nuestra imaginación."*
> (Woodrow, s.f.)

En otras palabras, es un uso de la ternura para explorar sus heridas, ilusiones, miedos o intrigas: representaciones prístinas de su interior.

Con relación a la obra y mi enfoque personal, el mundo monstruoso interior reflejado en características casi que salvajes que se asoman a la realidad, se une a una búsqueda de mis propios cuestionamientos, como estos detalles fantásticos juegan con los sueños de mi niña que que construía figuritas de tierra en el parque y que solo

[21] Artista británica conocida por su trabajo en escultura, particularmente en la creación de figuras humanas y animales que exploran la interacción entre el cuerpo, el espacio y la memoria. Su obra se caracteriza por lo fantástico, empleando materiales como la cerámica y el bronce para construir formas que, aunque realistas en su detalle, transmiten una sensación de fragilidad y transitoriedad.

mi versión adulta puede integrar en procesos de un pasado con ciertas heridas versionado hacia construcciones actuales de mi ser.

Figura 18: *Lo pequeño de las casas*, de Graciela Olio[22] (2022).



[22] Esta artista argentina encuentra en la experimentación y en la unión de distintas técnicas, ya sea cerámica, litografía o fotografías, un medio para intervenir y comunicarse con el entorno cultural.

Nota: Causa curiosidad como Latinoamérica, siendo un paisaje tan extenso y diverso, guarda relación entre sus distintas cultural e idiosincrasia. Puede que sea herencia de la occidentalidad impuesta por los españoles, pero la unión que sentimos entre nosotros es un sentimiento cálido. Así se siente la serie Lo pequeño de las casas, pues la artista argentina Graciela Olio hace una conceptualización del hogar, de aquella expansión del ser como son las casas, usando materiales como el adobe:

> *"La serie Proyecto Arquitectura pretende resignificar y revalorizar la arquitectura de adobe, popular, primitiva, rural. Esa arquitectura atemporal que cobija y refugia a las personas que habitan en el interior de nuestro país.*
>
> *¿Qué es resignificar y revalorizar? Es dar una nueva mirada, una mirada desde el arte, una suerte de homenaje a lo primario, de celebración de lo básico, de lo que nos constituye como seres sociales."* (Olio, 2023).

Desde Colombia, al otro extremo del cono sur, la identificación con el material, motivo de encuentro con las tradiciones, con nuestros viejos, conlleva a la emotividad del encuentro con las identidades latinoamericanas.

La forma más intuitiva de construir hogar en tres pasos, mezclar arcilla, arena y paja, darle forma rectangular y dejarla secando al sol. Esta expresión de hogar que parece sencilla en su técnica se acerca a los modos en los que en mi historia se ha construido, volver a las técnicas originarias, es volver al corazón, es recordar cómo armar sin maquinaria pesada, como la imperfección del resultado tiene un valor intrínseco poderoso en el significado de hogar, como las paredes torcidas y hechas a mano cuentan más historias que las láminas de drywall y la idea de “elegancia” detrás de muros blancos sin otra intención más que reducir costos de producción.

Figura 20: *Alguna vez comimos maíz y pescado,* de María Buenaventura[23] (2020).



[23] Artista y cocinera colombiana cuya obra se centra en explorar la comida como un medio para reflexionar sobre la cultura, la identidad y las relaciones sociales. A través de sus proyectos artísticos, utiliza la comida no solo como objeto, sino como un lenguaje visual y simbólico que cuestiona las normas y prácticas relacionadas con el consumo, la nutrición, las tradiciones culinarias, la memoria colectiva y la conexión entre los seres humanos y la naturaleza.

Nota: Pareciera que hay una memoria perdida en los paladares locales: productos como la arepa, aunque se vendan como de maíz, tienen más de otros cereales antes que este alimento ancestral, o pescados, como el famoso capitán, oriundo del otrora vital Río Bogotá, es ahora un simple nombre de tiempos pasados. Estamos olvidando los sabores.

Justamente María Buenaventura entreteje la memoria alimentaria y los ecos de la transformación cultural en Colombia. La obra utiliza elementos como granos de maíz, espinas de pescado y otros restos culinarios para reflexionar sobre las prácticas de consumo que han moldeado las relaciones humanas con la tierra y el agua.

Buenaventura aborda la comida no solo como sustento, sino como un lenguaje cargado de significados. A través de composiciones minuciosas, crea un espacio donde los residuos de lo cotidiano se convierten en testimonios de historias compartidas, desapariciones y resistencias.

En mi quehacer diario, cuando el afán no es protagonista, la cocina es un ritual, las preguntas que nacen de productos desconocidos son una constante, los tiempos de cocción, el nivel de fuego, el poder que ejerce el calor de las llamas en el fogón hacen que todo deba estar en su lugar, al fuego se le respeta y desde que la facilidad de generarlo está en apretar un botón, la cercanía con este elemento y lo que sucede sobre él adquiere un sentido diferente, ver cocinar a mi abuela lentejas en su horno de leña vs mis lentejas en estufa de gas, son dos contextos que se nutren el uno del otro para llevar a la mesa una historia por contar.

Figura 22: *Flux Gourmet,* de Peter Strickland[24] (2022).

[24] Cineasta británico, hijo de la escuela europea de cine reflejado en la experimentación narrativa y visual, con influencias tan variadas (y de cierta manera opuestas a nivel estético) como la nouvelle vague y el giallo.



Nota: La cocina no solo significa sabor: eso todo el mundo lo sabe, hay una respuesta olfativa y visual que resuena durante el acto de comer. Pero solo quienes disfrutan de cocinar entienden que el sonido, aquel olvidado de la gastronomía, es igualmente relevante.l

La película se adentra en el microcosmos de un instituto dedicado a la "cocina sonora", un peculiar campo artístico donde la comida y los sonidos se entrelazan para crear performances audiovisuales.

La narrativa sigue a un colectivo artístico cuya dinámica interna se complica por tensiones creativas, disputas de egos y un sentido de absurdidad cada vez más marcado. A través de una estética meticulosamente diseñada, Strickland presenta la comida como un medio que desafía los límites de lo sensorial, cargándola de simbolismos que oscilan entre lo visceral y lo poético.

Cuando la cocina se lleva al arte se juntan tantos egos y tantos estímulos, que es como un estallido de sentidos.

Así como un eco de estallidos sensoriales, mis búsquedas se alimentan de experiencias y sensaciones, cuántas veces después de finalizado un plato y con las ansias del disfrute se ha interpuesto una imagen en el medio, una foto, el registro del arte final, antes de que ya no exista, toda la vivencia de la cocina es un arte en cocción que desaparece al llegar el paladar, la memoria es lo que se conserva, la poética en la visceralidad del comer a través de la memoria, una mesa llena, casa llena, familia reunida, platos vienen y van, cubiertos contra los platos, risas, chismes, el binomio de oro sonando al fondo, todo esto, otro tipo de cocción a fuego lento. Memorias.

BITÁCORA

Sumergida

1

Hace 10 años fui con una de mis mejores amigas a tomar Yagé, también conocido como ayahuasca, un brebaje empleado en ceremonias ancestrales con un fin espiritual.

Se prepara con la raíz de la liana, *Banisteriopsis caapi* y las hojas de *Psychotria viridis*. Esta mezcla psicoactiva y alucinógena contiene compuestos que inducen estados alterados de conciencia, gracias a la presencia de DMT, “que es una de las sustancias más potentes conocidas por el hombre, capaz de inducir

experiencias trascendentales y visiones profundas en un corto período de tiempo" (Strassman, 2001). Otros amigos muy cercanos ya habían compartido su experiencia conmigo, y desde muy pequeña me interesó tener un acercamiento con mi mundo espiritual, en un deseo de hacer consciente lo inconsciente.

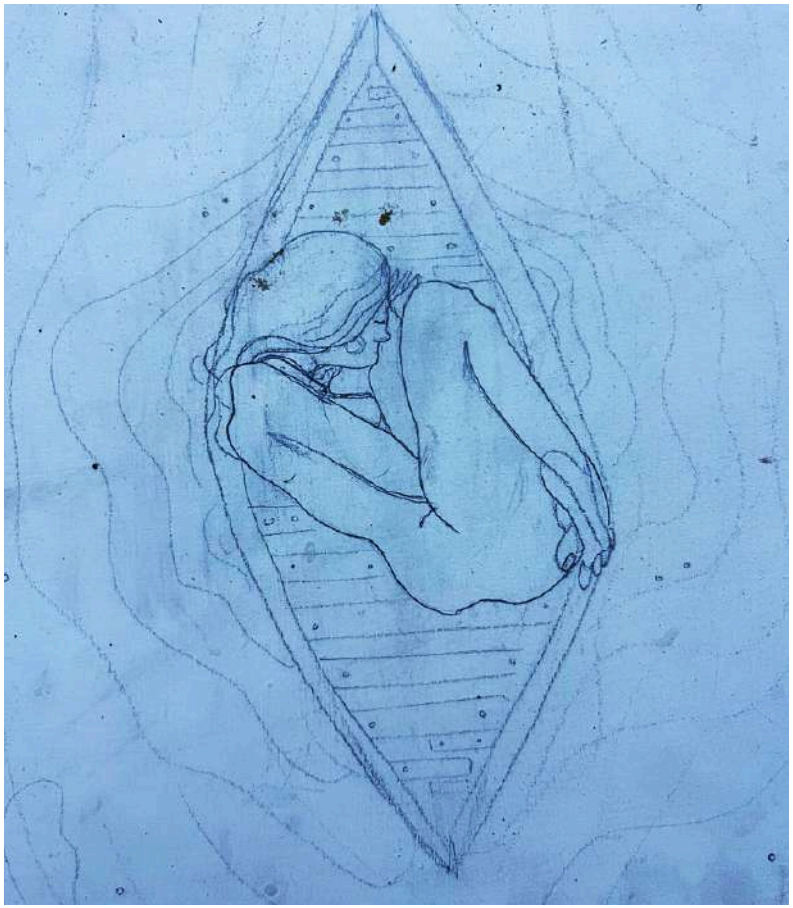
Sabía que tenía que seguir una dieta específica, ir con un propósito y con respeto, pedirle a la planta que fuera guía de respuestas, recibir la dosis que el facilitador considerara correcta, beber el brebaje amargo de una totuma compartida y después de unos minutos y unas indicaciones específicas dadas por el facilitador[25], concentrarse en la respiración, en ese estado meditativo. Pero la parte importante que quiero resaltar, es que después de un malestar físico, vómito y sudor, llegó el momento que había esperado con mucha expectativa: *la pinta*[26].

2

Figura 25: *Navegando*, Karen Salsas, 2023.

[25] Se le llama también Taita, el dador de medicina. Resumido, es quien guía el proceso de la toma de yagé. Menos resumido, te mira y habla contigo, a veces sin palabras, y señala el camino por donde debes ir. Y si te asustas con la grandeza de las sombras, te ayuda a enfrentarlas.

[26] La pinta es la alucinación consciente producto de la medicina, un estado donde los fractales se vuelven visibles y la naturaleza te habla desde el potencial de su energía.



3

Me encontraba cerca al fuego y me vi en el vientre de mi madre,

rodeada de mucha agua,

se sentía como estar dentro de una piscina escuchando el ruido del exterior,

si ella se movía yo me movía,

sentía todo lo que ella sentía,

podía escuchar los latidos de su corazón que iban en armonía con mis propios latidos,

todo se vio bañado de una luz roja,

como cuando era niña y me cubría los ojos con las manos

sin cerrar los ojos apuntaba a la luz del sol,

las emociones de mi mamá eran intensas,

sentí su amor cálido

como una llama

cubría todo mi cuerpo

estaba dentro de su cuerpo.

Sentirme rodeada de tanta agua y todo su amor, me dio

paz

Me hizo pensar que nada malo podía pasar estando ahí adentro,

estaba en un viaje a los recuerdos de los recuerdos que no tengo,

un lugar desconocido y conocido a la vez.

Después de unos minutos las lágrimas que recorrían por mis mejillas hicieron un pequeño charco en el piso, abrí los ojos y volví a respirar profundo, volví a estar presente.

4

Crecí en un barrio popular de Engativá.

No tuve mucho chance de ir a nadar ni estar cerca del agua en mucho tiempo. Cuando era pequeña me mareaba en los buses, no me gustaba ir de paseo por esta razón, y tampoco se planeaban viajes con mi familia. La situación económica era distinta a la del presente. En ese entonces lo más cerca que había era la piscina del pueblo de mi papá que visitábamos esporádicamente.

Cuando era muy pequeña casi me ahogo porque un primo me empujó hacía la parte más honda de esa piscina. Recuerdo el vestido de baño que tenía puesto ese día, era morado oscuro con unas ondas, como cuando gotas de tinta caen en agua clara, pero esas gotas eran color verde neón. Desde entonces me dio mucho temor acercarme al agua. Más adelante tuve la oportunidad de viajar a lugares con mucha agua, ríos y mares gigantes, profundos… Pero siempre desde la orilla contemplando como todos disfrutaban del agua.

5

Figura 26: *Palomino,* Karen Salas, 2021.



Nota: Tierra de amores y odios, de llanto reprimido y augurio de pronta despedida…

Figura 27: *Puerto Nariño*, Karen Salas, 2022.



Nota: Reí todo lo que tenía que reír, lloré todo lo que tenía que llorar.

Figura 28: *Tabatinga,* Karen Salas, 2022.



Nota: El señor que hacía andar el bote me contó que en temporada de lluvia las anacondas habitaban estas aguas, se posaban en los árboles y más adelante, era agua quieta de cocodrilos.

6

Poco a poco, y ya como adulta, fui buscando maneras de enfrentar mi miedo a los cuerpos de agua. En una ocasión, durante un paseo en el Meta, me vi en la necesidad de cruzar nadando un tramo del río Guayuriba. Comenzaba a oscurecer, y debía decidir entre atravesar el río o escalar una montaña sin ningún tipo de protección.

Después de un ataque de ansiedad y muchas lágrimas, tomé la decisión apresurada de escalar la montaña para evitar el río. Era muy alta; desde la cima, las personas abajo se veían pequeñitas. Sabía que un paso en falso podría ser fatal. A mis pies, el cauce del río corría con fuerza.

Ese día decidí que aprendería a nadar. Me adentré en la investigación sobre los sueños lúcidos y las experiencias de personas que, tras sufrir traumas, lograron enfrentarlos reviviendolos en sueños hasta superarlos:

> Un sueño lúcido es aquel en el que la persona sabe que está soñando y puede ejercer cierto control sobre el sueño u observarlo pasivamente mientras es consciente. Esto da la oportunidad de influir potencialmente en su vida onírica (quizá interrumpiendo conscientemente una narración nocturna para reescribir un nuevo desenlace). (Stacey, 13 dic 2023)

7

Figura 29: *Cascada, en el Meta,* Karen Salas, 2020.



Nota: sí que tenía temor de saltar ese día…

8

En mis sueños practicaba y nadaba cada vez que tenía la oportunidad. Me sumergía en mis recuerdos y lo volvía a intentar ya que en ellos tenía la oportunidad de fallar y no morir en el intento.

9

Una de tantas reconciliaciones que he tenido con el agua fue hace dos años, en una toma de hongos en unos termales. Del poder medicinal y terapéutico de los hongos se ha hablado mucho: “Varios equipos de investigación estudian cómo la psilocibina, la sustancia psicodélica de los hongos, puede reconfigurar el cerebro para aliviar la depresión, la ansiedad y otros trastornos en los seres humanos” (Fuentes, 18 Julio 2024)

Por otra parte, también está comprobado que los termales ayudan con una mejora de la circulación sanguínea, la oxigenación y eliminación de toxinas, estimula el sistema inmunitario y el aumento natural de la producción de endorfinas.

Ese día, sumergida en el agua, me di cuenta que en mi proceso artístico me interesaba hablar sobre la

introspección y la sanación. Entre lágrimas en medio del calor, llena de esa paz de cuando nosotros nos volvemos también agua, volví a estar en el vientre de mi madre.

Quise hacer las paces con el agua: el primer lugar que habitó mi cuerpo.

Estaba presente en ese momento y en ese lugar.

Entendí que soy una parte de todo lo que me rodea, y que el todo también habita dentro de mí. Que de esa misma agua estoy construida. El lugar que habito está hecho de agua salada como mis lágrimas y mi sudor, y de agua dulce como el río amazonas. Quién iba a pensar que una de las cosas que más me causaban temor iba a ser más adelante una de las curitas para mi alma.

10

Figura 30: *Punta Gallinas,* Karen Salas, 2022.



Nota: Aguas habitadas de incertidumbre, tierra desolada, lejana, llena de misterio…

Figura 31: *Río Amazonas,* Karen Salas, 2022.



Nota: ¡agua dulce¡

El agua es uno de los elementos esenciales de la naturaleza.

Sin agua, no hay vida.

En ese sentido, se le está acabando la vida al mundo:

> La UNESCO (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura) enfatiza la diferencia entre el precio, el costo y el valor del agua y argumenta que no se trata de una materia prima que pueda tratarse como un producto de consumo y negociarse. Se estima que para 2040 la demanda mundial de agua podría aumentar en más del 50%, lo que supondría una presión adicional sobre este recurso. (Hoel, 22 marzo 2021)

La comercialización e, incluso, instrumentalización de este recurso lo está volviendo un producto más. Se prioriza su comprar a las grandes compañías antes que a los ciudadanos, dándole un valor a algo vital para todo ser vivo.

12

En muchas culturas, el agua es empleada en diversos rituales como símbolo de purificación y renovación espiritual. Existen ríos, lagos y cenotes sagrados tan populares como el río Ganges, la laguna de San Juan en el Chocó, y el cenote Xibalbá, considerado por la mitología maya como una entrada al inframundo.

En la edad adulta, el cuerpo está compuesto por un 60% de agua: estamos destinados a comportarnos como tal y fluir como el elemento. Adaptarnos, cambiar, ser cíclicos.

Existen múltiples maneras de sanar a través del agua. Una de ellas es la hidroterapia, que es la sanación en diferentes tipos de lesiones mediante temperaturas distintas y otras formas de manipular este elemento en sus diferentes estados. Pero lo que me interesa es usar un cuerpo de agua y sanar a través de este. La terapia acuática ha demostrado ser uno de los tratamientos de mayor eficacia para distintas patologías:

> El agua se convierte en un medio único para la recuperación en diferentes aspectos debido a sus propiedades físicas: flotación, viscosidad y las presiones hidrostáticas e hidrodinámicas. Existen enfoques terapéuticos que utilizan el agua como medio para la sanación emocional, promoviendo un estado de relajación profunda que facilita la conexión con las emociones. (Gómez, 12 marzo 2021)

En este sentido, entendiendo al agua como un elemento para sanar y ejercitar cuerpo y mente, vale la pena considerar a la apnea:

> La mente tiene casi más importancia que el físico, muchos han hablado del viaje a otra dimensión, de un viaje trascendental para alcanzar bajo el agua una especie de estado zen, se trata de llegar a conocer las limitaciones del cuerpo humano alcanzando metas que en ocasiones sobrepasan los conocimientos médicos y científicos. Es un deporte con tanta carga mental que ayuda al practicante a resolver mejor los problemas que tenga, liberar tensiones, mejorar su autocontrol y el aumento de la capacidad pulmonar, para finalmente alcanzar la relajación en el cuerpo y la mente. (Castilla, 07 octubre 2015)

Muchas de las personas que practican este deporte aseguran que estar sumergidos en las

profundidades del agua, les permite un encuentro con sus pensamientos y con ellos mismos.

Esta es una de mis prácticas preferidas. Cuando tengo la oportunidad de estar en el agua me siento en paz; me encanta poner los pies en el borde de la piscina y sumergir la cabeza la mayor cantidad de tiempo posible. Por un momento entro en un estado meditativo y, mientras lo hago, solo soy yo. Aguantar: es lo único que me preocupa en ese momento. Al final solo siento alivio y la mente clara para tomar una vez más una bocanada de aire y volver a lo simple. Respirar.

13

Figura 32: *Charco la dicha, Pianguita* Karen Salas



Nota: pececito, sin temor.

Figura 33: *Santa Rosa*, Karen Salas, 2022.



Nota: Anhelando Perú…

Figura 34: *Atardecer, Río Amazonas*, Karen Salas, 2022.



Nota: Recordó cómo era derretirse, volverse charco. Y esa vez fue agua en el camino, corriendo con el rumor del aguacero.

14

Existen varios referentes artísticos que utilizan el agua como recurso en sus obras de manera contemplativa. Por ejemplo, el arquitecto Rogelio Salmona afirma que el agua no tiene nada propio, pero se apodera de todo y cambia según la naturaleza de los lugares que atraviesa.

De igual forma, en la obra de uno de mis pintores favoritos, J. M. W. Turner, el agua —en este caso el mar— desempeñó un papel fundamental en su proceso creativo. Su análisis contemplativo y su representación de la luz me hacen imaginar el profundo nivel de reflexión que alcanzaba al crear frente al océano. La exploración y el movimiento en sus pinturas no solo capturan la esencia del mar, sino que evocan emociones profundas: la calma de un amanecer o la furia de una tormenta.

Otros artistas, como Tim Burton, han utilizado el agua como recurso simbólico en sus obras. En una de mis películas favoritas, *El gran pez*, basada en la novela *Un pez gordo* de Daniel Wallace, Burton logra enriquecer este relato cargado de metáforas mediante el uso magistral de colores y fotografía.

La historia, que explora la relación familiar entre un padre y su hijo, combina realidad y fantasía. El protagonista reflexiona sobre el valor de las pequeñas cosas de la vida y el significado que les otorgamos. Uno de los personajes, quien narra la historia, afirma que los peces más grandes del río son imposibles de atrapar y que, cuanto más amplio es el lugar donde crecen, mayor es su tamaño.

Me gusta especialmente esta película porque es una narración sobre la búsqueda de la verdad personal, la resignificación de los recuerdos y el aprecio por los pequeños momentos. Además, me fascina cómo uno de sus personajes principales ama el agua y vive su vida como si fuera el pez más grande del río.

De igual forma, considero que es fundamental reconocer cómo nuestra propia narrativa nos construye en el proceso de identidad. Hay una canción de Canserbero que dice: *"No se muere quien se va, solo se muere quien se olvida"*. Creo que esta idea se conecta profundamente con el mensaje de la película, que resalta la huella imborrable que dejan las personas que amamos.

Los relatos y recuerdos mantienen vivos a quienes ya no están en este plano, permitiendo que sigan existiendo en nuestra memoria y formando parte de quienes somos.

15

Figura 35: *Santa Marta*, Karen Salas, 2021.



Nota: Eventualmente el sol salió…

Figura 36: *Punta Agujas*, Karen Salas, 2021.



Nota: La ilusión era más grande que el dolor.

16

Las lágrimas, que también están hechas de agua, parecen ser un misterio para mi. Sé perfectamente que son saladas como agua de mar porque las he probado muchas veces en mi vida. He analizado toda el agua que sale de mis ojos frente al espejo y me pregunto si algún día se acabarán. Bueno, indudablemente, “todo tiene su final, nada dura para siempre”[27]. Pero a veces el final del dolor parece eterno y la felicidad efímera.

Cuando era pequeña pensaba que podía meter todas mis lágrimas en un recipiente gigante. Lloraba tanto que pensaba que podía llenarlo. Desde muy pequeña he conectado con mis lágrimas muy fácilmente, por el contrario de otras personas a las que les cuesta mucho llorar (nunca he entendido cómo lo logran), para mí eso también parece ser un misterio.

Contener el llanto, aguantar…

Cuando tenía 7 años mi hermana me decía Bertica, que era uno de los personajes de una novela que lloraba mucho. Mi mamá me decía que era lágrimas sueltas, y la verdad es que sí: desde que tengo memoria he sido una persona muy sensible, antes lo veía como un defecto, buscaba a toda costa ocultarlas, morderme los labios para no hacerlo, respirar profundo, pero entre más intentaba contenerlas, más profundo era mi llanto cuando las soltaba. Así que un día decidí no verlo más como un defecto, aprender a vivir con mis lágrimas y las razones que me daban ganas de llorar, y decidí llorar y llorar hasta descansar, con el paso del tiempo me di cuenta de que podía hacerlo. Solo debía detenerlo y lograr continuar.

Encontrar y recordar los motivos para no ahogarme en mi llanto y en mis días.

Volver al presente.

Recordar que es un momento de la vida, y que la vida no siempre va a ser así.

Llorar y respirar.

---

[27] https://open.spotify.com/intl-es/track/7r0ckjpJUZwOASD1VLJgS7?si=c32f0400c4c84571

Aún pienso que podría llenar ese recipiente gigante que me imaginé tantas veces cuando era niña.

17

Siempre me han gustado las balsas. Las percibo como una metáfora de mis sentimientos en el océano infinito que es la vida: frágiles, pero increíblemente fuertes, capaces de soportar la fuerza que las empuja hacia arriba y, al mismo tiempo, el peso que las hunde, permitiéndoles mantenerse a flote.

Nunca supe qué pensar cuando estaba frente al mar, ni al río ni al lago. Tampoco entendía cómo debía sentirme. A veces, la mente, donde sea que vaya, carga con el peso de la vida. Sin embargo, recuerdo estar frente a la inmensidad y darme cuenta de lo pequeños que somos, de lo fluctuante e impermanente que es todo.

El presente y el cambio parecen ser las únicas certezas. Y cuando pienso en ello, todo se vuelve más simple: los sueños se sienten más cercanos, los amores más eternos y los lazos que voy tejiendo, más fuertes.

18

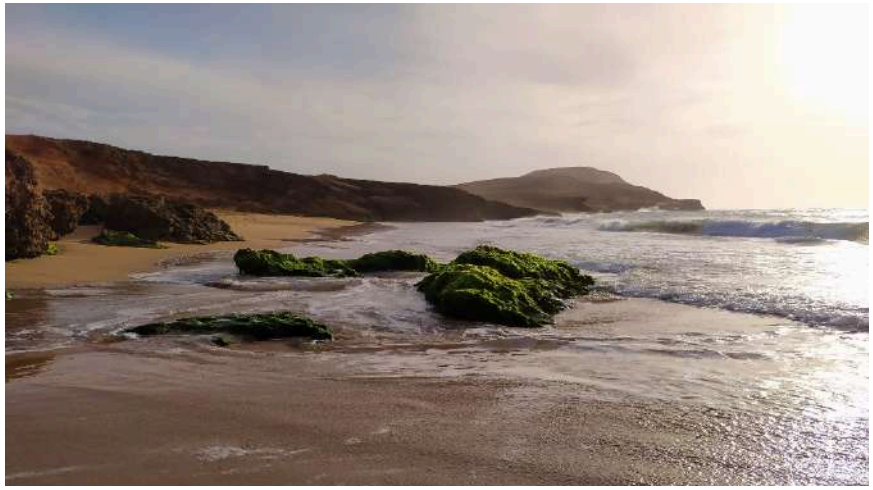
Figura 37: *Parque Tayrona*, Karen Salas, 2022.



Nota: Trips y agua clara, analizando el final.

Nota: Infinito.

Figura 38: *Pilón de azúcar*, Karen Salas, 2022.



Los susurros de mis ancestros

1

Siempre me han gustado las historias alrededor de la mesa.

Recuerdo las ollas comunitarias del paro del 2021 con mucho sentimiento y admiración. Creo, sin lugar a duda, que el alimento crea juntanza, nos recuerda quiénes somos, de dónde venimos, cuál es el fin de la rabia colectiva. Fortalece luchas, por ejemplo la que hizo que la gente saliera a la calle a reclamar lo que le pertenece desde la dignidad. Recuerdo y, mientras mastico la memoria, pienso: qué más significativo que calmar el hambre colectiva de la lucha. Cuánto poder hay en crear unión con personas extrañas al compartir un ideal a través de un plato de comida. La juntanza y la hora de comer siempre crean conjunto, nicho, seguridad y esperanza.

También recuerdo con mucho cariño la última vez que comimos en la misma mesa mi hermana, mis papás y yo, en lo que era nuestro hogar, viviendo todos en la misma casa…

Eso fue hace muchos años atrás…

2

Era mi primer semestre y mi mamá no vivía conmigo. Ella siempre nos hizo la comida mientras vivimos con ella, antes de que fuera a vivir a Medellín. Mi papá me dejaba una mesada para comer mientras él no estaba.

Poco a poco, primero por necesidad y luego por gusto, fui descubriendo recetas que llamaban mi atención. Pasaba tiempo investigando platos que nunca

había tenido la oportunidad de probar. Fui descubriendo que cuando sentía caos en la mente cocinar me alivianaba un poco el peso de la existencia. Luego me di cuenta de que, en los días en donde me sentía muy triste, ansiosa o confundida, cocinar me ayudaba a volver a las cosas básicas, al presente: pensar en los procesos de los alimentos, escoger cada uno y hacer recetas en la mente, probar nuevas fórmulas o ingredientes que podrían funcionar con las viejas recetas.

Muchas veces quise hacer un diario de los platos que cociné, y al recapitular me di cuenta que la receta no era lo más importante, ya que el plato tiene un valor añadido cuando lo compartía con una persona que quisiera mucho. Me esmeraba un poco más en mi intento por que quedara rico. Supongo que algo de cierto debe tener la frase de Alexander Supertramp () cuando dijo que “la felicidad es verdadera cuando es compartida”.

Poco a poco me di cuenta que hacía parte del ritual de cuando me quería volver a sentir bien, pensar en algo que quisiera cocinar.

Juntar todos los elementos en la mesa,

pensar en las especias que quería usar,

y

como susurro de mis ancestras

nuevamente poner las cantidades que el corazón dictara,

así

l e n t a m e n t e

concentrarme en la misión de estar en el presente,

tener una respiración constante y fluida,

viendo y escuchando

la cocción de estos alimentos,

contemplando su cambio con el pasar de los minutos,

con mis sentidos

su olor,

su color,

su textura,

sus múltiples combinaciones,

su sabor,

probar poco a poco

si le faltaba tiempo y simplemente estar, esperar, y escoger el momento justo de subirle a la llama,

bajarle,

apagar el fuego,

para finalmente,

servir en el plato mi terapia, mi amor concentrado en unos alimentos y la satisfacción de haber culminado un proceso.

4

Mi mamá siempre me dijo que uno de los sentimientos más grandes que podemos experimentar es la gratitud. Creo, sin lugar a dudas, que ese es el cierre perfecto para mi plato: siempre, después de prepararlo, agradezco ese momento. Es como un hechizo. Me doy cuenta de que ya no me siento abrumada, angustiada, ansiosa o triste. Todos esos sentimientos se disipan en el proceso, y solo queda volver a lo simple. Entonces, lo recuerdo: comer, dormir y moverme. Eso basta para sentirme mejor cuando la vida pesa.

cocinar es beneficioso por varias razones, entre las cuales están la reducción del estrés, ya que puede ser una forma efectiva de meditación activa. La repetición de tareas como picar, mezclar y hervir puede ayudar a calmar la mente y reducir la ansiedad:

> Las cocinas son el corazón del hogar. El lugar donde nos reunimos, disfrutamos de alimentos, saboreamos la riqueza de los ingredientes y experiencias cotidianas. Las cocinas también son un lugar maravilloso para practicar la atención plena fuera del cojín de meditación. Al incorporar momentos de atención plena en actividades que se realizan todos los días, como cocinar, puede

convertir la atención plena en un hábito diario. (Zimmerman, 12 de noviembre de 2019)

Por otra parte, comer ofrece una oportunidad de conectarnos más profundamente con el mundo natural, los elementos y entre nosotros. Cuando nos detenemos a pensar en todas las personas involucradas en la comida que ha llegado a nuestro plato, sean los seres queridos que la prepararon, o puede que desde la satisfacción de hacerlo uno mismo, cuando existe el privilegio de escoger la receta, ir en búsqueda de los alimentos, seguir una ruta de preparación y culminar un ritual, acompañada de las personas que abastecieron los supermercados, los que plantaron y cosecharon los alimentos. Es sencillo sentirnos agradecidos e interconectados.

5

Cocinar es parte fundamental de la cultura y las relaciones interpersonales. Forma parte del modo en que nos expresamos, de la manera en la que decidimos transmitir conocimientos generacionales a través de los alimentos y cómo forman parte de nuestra identidad. Es la oportunidad perfecta para fortalecer lazos entre las personas que amamos y, también, con aquellas que no. Asimismo, es una buena excusa para alimentarnos de manera saludable y creativa, todo dentro de las posibilidades que tenemos. No solo es una necesidad básica, sino también una forma poderosa de unir a las personas, construir comunidades y celebrar la diversidad cultural.

Existen diversas festividades que giran en torno a la comida, como el Festival Americano del Maíz, que se celebra cada año en Gachetá, Cundinamarca, del 10 al 13 de octubre, en honor a este alimento emblemático de nuestro país.

6

Es mágico, sinestésico, cómo los sentidos se pueden llegar a conectar para un mismo hacer. Degustar la comida no solo para suplir una necesidad básica. Hay

que ir más lejos: a disfrutar del momento presente incluso antes de comer. El olfato, de las especias, es nuestra antesala al sabor, el momento previo a comer: me viene a la mente cuando iba a la casa de mi abuelita materna, desde que entraba a su casa, aún antes de llegar a la cocina, sabía que estaba haciendo las lentejas con carne y cilantro que tanto me gustaban. Esto se puede explicar con claridad ya que el impulso viaja a través de los bulbos olfatorios, se dirige al cerebro, el cual interpreta el impulso como un olor distinto, cargado de sentimiento y recuerdo.

> Además, se estimula el área del cerebro donde se almacena la memoria de los olores (el centro del olor y del gusto en la parte media del lóbulo temporal) Los recuerdos permiten a la persona distinguir e identificar muchos olores diferentes percibidos a lo largo de la vida. (Fried, 2023)

De ahí, que podamos reconocer los alimentos que antes nos han agradado. Asociamos un olor o un sabor, incluso una textura, a un recuerdo o recetas de nuestras ancestras, sabores que nos recuerdan a casa, a infancia, a un día de lluvia, a un viaje lejano, a un ser amado.

Cocinar también estimula la creatividad, ya que asociar nuevos sabores y alimentos favorece la neuroplasticidad. Este proceso implica cambios estructurales en el cerebro, como el crecimiento de nuevas neuronas y la formación de nuevas sinapsis, que son conexiones neuronales resultantes de aprendizajes y experiencias novedosas.

> Cuando conseguimos prestar atención plena a las actividades que hacemos y mejorar las cosas, fomentar la memoria y la orientación, se va mejorando la neuroplasticidad, hace un tiempo se creía que las neuronas con las que nacíamos eran las que usábamos el resto de la vida, hace poco tiempo sabemos que tener ilusión en la vida, consigue que se produzca una migración de neuronas hasta el hipocampo que es la zona del aprendizaje, es decir, hay mecanismos para mejorar esas condiciones neuronales y sabemos que si potenciamos una zona de nuestro cerebro, esa zona va a funcionar cada vez mejor. (Aprendemos Juntos 2030, 13 sept 2021,)

No solamente se ve beneficiado nuestro cerebro al inducirlo a nuevas experiencias creativas y probar nuevos sabores, también podemos hacer de la cocina un hábito saludable al tener conciencia de todo lo que ingerimos ya que esto infiere directamente en nuestro

estado de ánimo. Se dice que el segundo cerebro está en el estómago:

> A diferencia de cualquier otro órgano de nuestro cuerpo, nuestro intestino puede funcionar solo. Tiene su propia autonomía para tomar decisiones, no necesita que el cerebro le diga qué hacer (...) Un microbioma rico y variado está asociado a una mayor salud intestinal, y en consecuencia a un mayor bienestar general, por tal razón, cuando cocino procuro pensar en alimentos saludables, es como si supiera que, al comer bien, me voy a sentir bien automáticamente. (Rossi, 26 sept 2018)

8

El ritual y la receta.

Mi experiencia directa con la cocina, mi proceso meditativo y de sanación a través de esta. Hago una pequeña descripción de mis recetas y mi manera de hacer a la hora de cocinar, añado a esto lo que siempre hago: listas para no perder el rumbo, las canciones que me recuerdan a estos platos, los seres amados que existen y habitan mi cocina, que me acompañan en mis pensamientos mientras cocino y todo lo que me habita en mi proceso.

Figura 39: *Salmón agridulce, Karen Salas, 2024.*



Salmón agridulce

- El salmón que mi papá compra en abastos. Compra el resto del pescado para vender y me guarda dos tiras, él sabe que me gusta mucho el pescado de mar.

- La miel que mi mamá le compra a una señora en el pueblo, y está reevasada en una botella de ron. Ella dice que esa miel es “puritítica”, y sí, sabe así.

Mención especial para el guiso:

Lo más importante de todas mis recetas: el guiso. De hecho, no sé por qué le dicen a la gente “guisa” de manera despectiva cuando se quieren referir a alguien de mal gusto o de un estrato socioeconómico bajo. Si en el guiso está el secreto del sabor de todos los platos.

Sin guiso no hay sabor en la comida:

- Cebolla cabezona roja, mi favorita.

- Ajo, porque el pescado sí o sí, va con ajo en polvo y por ahí unos 3 dientes de ajo más.

- Limón, porque en todas las casas, aún en las que no cocinan, siempre hay un limón por allá en el fondo de la nevera, infaltable para comer con pescado (no usar el del fondo de la nevera).

- Naranjas, como la canción de Edson Velandia[28].

- Especias al gusto, los polvitos mágicos secretos o, como diría mi amigo chefsito Ricardo que en paz descanse, la sazón está por dentro, es decir, lo que usted le quiera poner en las cantidades en las que sienta que le debe poner. En lo personal me gusta para este plato ponerle paprika, tajín, pimienta, orégano y sal al gusto.

- Y cuando me alcanza, un chorrito de leche de coco, que queda divino para este plato.

[28] https://www.youtube.com/watch?v=8O-IRwsOO1Q

Para la ensalada:

- Zanahoria en julianas (porque ese corte me recuerda a mi prima chiquita y así sabe mejor. Nos amamos de aquí a la galaxia Andrómeda).
- Tomate (porque sin tomates no hay comida).
- Maíz tierno (porque todo lo tierno me gusta y queda bien con todo, además es una de mis palabras favoritas. Hasta en *The office* dicen que "A veces, lo que más necesitamos es un poco de ternura en medio del caos." Y yo les creo. Es más, a mi primer ternero le voy a poner ternura).

La vinagreta tiene aceite de oliva que me regaló mi mamá y va perfecto con esta ensalada, pimienta, limón, chorrito de una naranja que me sobró de la salsa del pescado, sal a mi gusto.

De las cosas que pensé, ya no me acuerdo, pero sé que al terminar me sentí mucho mejor. Además siempre es un buen momento para compartir un plato al lado de mi amor.

Figura 40: Recetario, Salmón agridulce.

Salmón agridulce

Ingredientes:

- Salmón
- Miel
- Naranjas
- Cebolla roja
- Ajo
- Limón
- * Leche de coco * (opcional)
- Cebollino (3 dientes)

Ensalada:

- Zanahoria
- Maíz tierno
- Tomate

• Especias:

- Ajo en polvo
- Paprika
- Tajín
- Pimienta
- Orégano
- Sal

• Vinagreta:

- Aceite de oliva
- Pimienta
- Limón
- Naranja

Preparación:

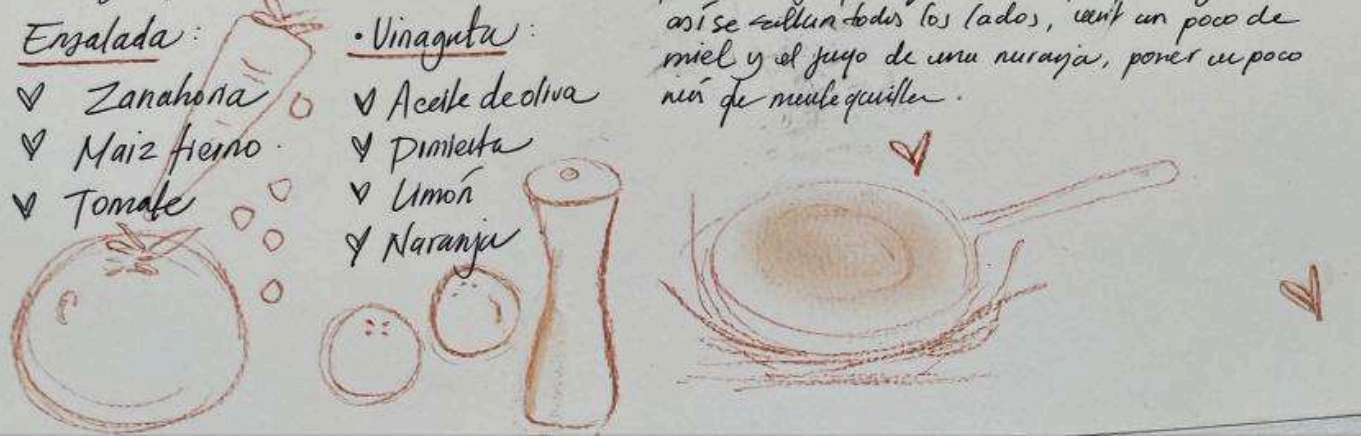
Marinar el pescado con las especias, mientras tanto sellear el ajo y la cebolla en una sartén caliente con un poco de mantequilla y aceite a fuego medio.

Preparar la ensalada y la vinagreta mientras se marina el pescado.

Picar la zanahoria en juliana o en bastones, agregar el maíz y el tomate picado en cuadros pequeños.

Mezclar en un recipiente pequeño aceite de oliva, pimienta, sal, limón y jugo de 1 naranja. Mezclar todo muy bien para acompañar la ensalada.

En la sartén que estábamos calentando poner el pescado a fuego bajito. dorar por cada lado y lado. así se sellan todos los lados, verter un poco de miel y el jugo de una naranja, poner un poco más de mantequilla.



Pollo con espinacas:

Figura 41: *Pollo y espinacas*, Karen Salas, 2024.



Cuando el novio pregunte que qué lleva para completar el almuerzo, decirle que el pollo y resolver con lo que hay.

¿Y qué hay?

Hay:

- Espinacas.
- Plátano maduro.
- Tomates Cherry.
- Queso parmesano.
- Salsa de soya.
- Miel.
- Limón y sal como la canción de Julieta Venegas[29].

Para el guiso:

- Tomate.
- Cebolla cabezona roja.
- Zanahoria.
- Ajo .
- Especias: Ajo en polvo, orégano, tomillo y laurel (de los que vienen en ramita amarrados

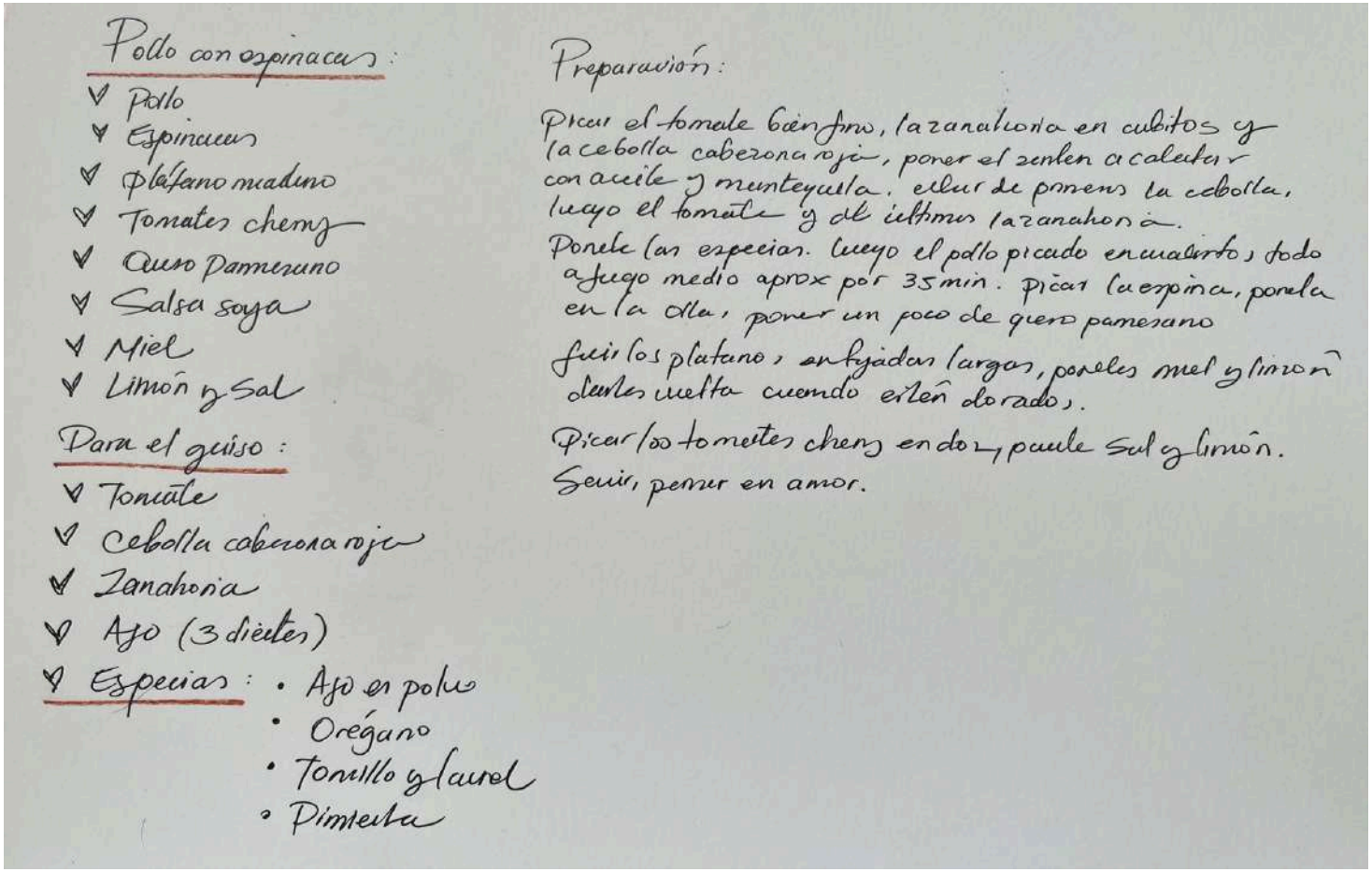
[29] https://www.youtube.com/watch?v=tIpzfs5tBJU

con un caucho verde y que van muy bien con el pollo), pimienta y sal al gusto.

Empezar a picar el pollo y pensar en que ya no hay que echarle agua caliente para quitarle el almizcle como me decía mi mamá antes. Con agua fría es suficiente. Un poco de limón, tener un millón de pensamientos, picar todo, recordar que todo pasa, que estoy bien y que tengo este momento para mí, concentrarme en picar, ver como el pollo y todo se va cociendo en mi olla favorita desde hace 3 años, revolver todo con la cuchara de madera que me dio mi mamá, pensar en Lola y en Ricardo, llorar un poco mientras nadie me ve, pegarme unos plones desde el piso 17, recordar, escuchar como todo hierve y va cambiando de color, mezclar, probar y servir.

Por hoy, almorzar en compañía.

Figura 42: Recetario, Pollo con espinacas.



Pollo con espinacas:

- Pollo
- Espinacas
- Plátano maduro
- Tomates cherry
- Queso Parmesano
- Salsa soya
- Miel
- Limón y Sal

Para el guiso:

- Tomate
- Cebolla cabezona roja
- Zanahoria
- Ajo (3 dientes)
- Especias:
  - Ajo en polvo
  - Orégano
  - Tomillo y laurel
  - Pimienta

Preparación:

Picar el tomate bien fino, la zanahoria en cubitos y la cebolla cabezona roja, poner el sartén a calentar con aceite y mantequilla. Allí dar de primero la cebolla, luego el tomate y de último la zanahoria.

Ponerle las especias. Luego el pollo picado en cuadritos, todo a fuego medio aprox por 35 min. Picar la espinaca, ponerla en la olla, poner un poco de queso parmesano

Freír los plátanos, en tajadas largas, ponerles miel y limón y darles vuelta cuando estén dorados.

Picar los tomates cherry en dos y ponle Sal y limón.

Servir, poner en amor.

Almuerzo improvisado:

Figura 43: *Almuerzo improvisado,* Karen Salas, 2024.



- Espinacas, como las que comía Popeye para estar fuerte en el gym.
- Chuguas, porque cuando trabajé en un restaurante *caché* las servían fritas y me volví fan de ellas.
- Tomates Cherry, porque duran un montón sin nevera.
- Queso parmesano.
- Queso en tajadas (es que me gusta mucho el queso).
- Mix asiático.
- Limón.
- Mantequilla.
- Zucchini.
- Arroz (no me gusta mucho, solo me gusta cuando lleva cositas, además llena y ese día no quería quedar con hambre).
- Semillas de girasol.

- Maní.
- Papas .

Vinagreta que no falla y si falla, falla solo un poquito:

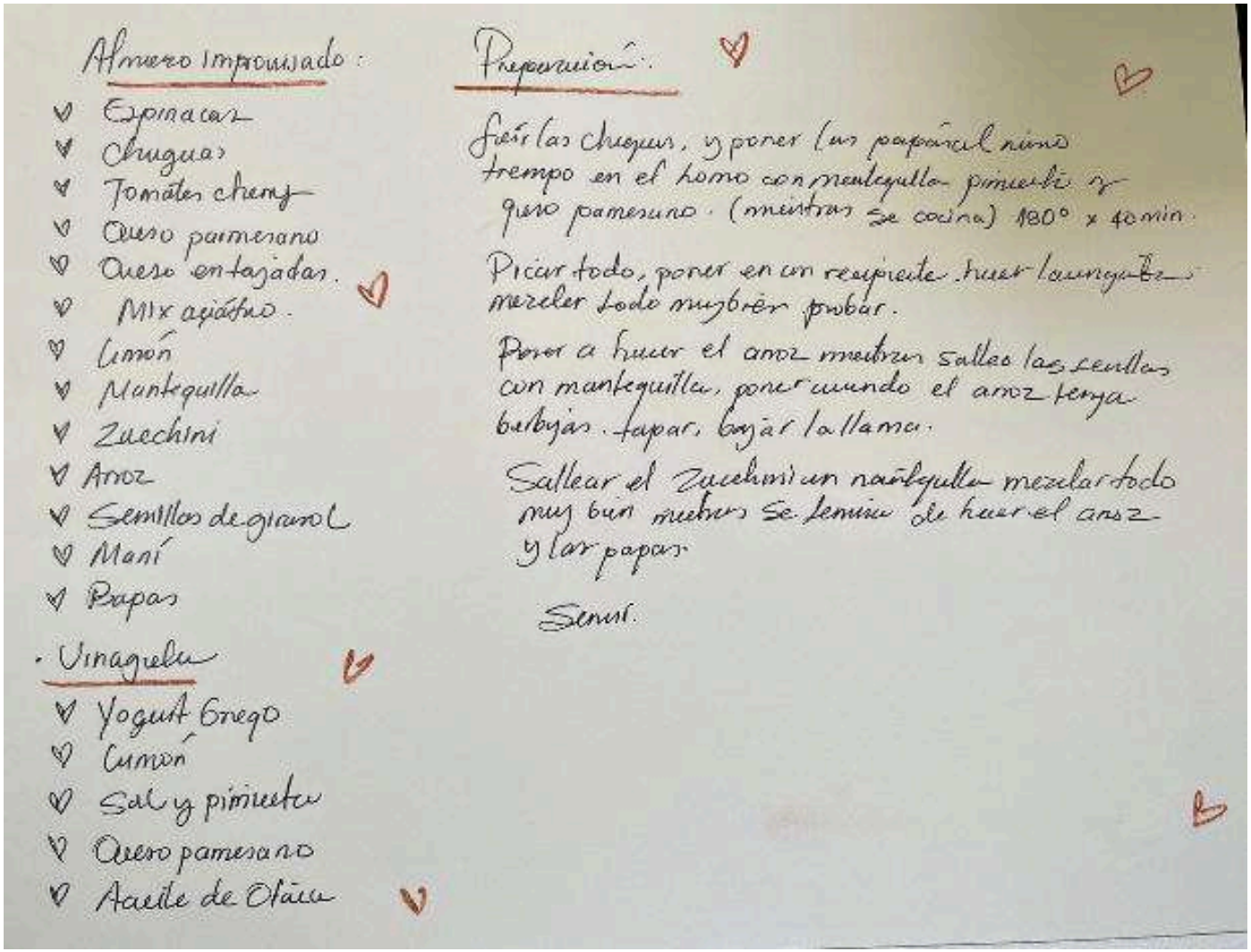
- Yogurt griego.
- Pimienta.
- Aceite de oliva.
- Queso parmesano.

Siempre hago de primeras las verduras para que no se me dañen cuando hago mercado. Tengo un acompañamiento, que es mi vieja confiable a la hora de preparar ensaladas, siempre que no quiero pensar mucho: mezclo yogurth griego con mucho limón, pimienta, un chorrito de aceite de oliva y mucho queso parmesano. Puse un podcast mientras cocinaba, uno de mis favoritos: *El viaje*, con Alexis de Anda[30], se trataba sobre la impermanencia de la vida, uno de los temas en los que más pienso a diario. Pensaba en los alimentos que estaba cocinando, en los seres que he querido y ya no están, agradecí ese momento y todos los momentos que me trajeron hasta aquí, respiré profundo, siendo consciente del momento presente.

Ese día comí a gusto y con mucha gratitud.

30 https://open.spotify.com/episode/5ZNZaGi3WCm5GIw2FUpibQ?si=uVuz6FbTTN23V0lUqY-CnQ

Figura 44: Recetario, Almuerzo improvisado.



Almuerzo Improvisado:

- Espinacas
- Chauchas
- Tomates cherry
- Queso parmesano
- Queso en tajadas.
- Mix asiático.
- Limón
- Manteguilla
- Zuechini
- Arroz
- Semillas de girasol
- Maní
- Papas

Vinagreta

- Yogurt Griego
- Limón
- Sal y pimienta
- Queso parmesano
- Aceite de Oliva

Preparación:

Freír las chauchas, y poner las papas al mismo tiempo en el horno con manteguilla pimienta y queso parmesano. (mientras se cocina) 180° x 40 min.

Picar todo, poner en un recipiente hacer la vinagreta mezclar todo muy bien probar.

Poner a hacer el arroz mientras sallteo las semillas con manteguilla, poner cuando el arroz tenga burbujas. tapar, bajar la llama.

Sallear el Zuechini en manteguilla mezclar todo muy bien mientras se termina de hacer el arroz y las papas.

Servir.

Contemplar, es observar algo detenidamente y con profundidad, con atención a los detalles. Va más allá de una simple mirada, ya que implica un acto consciente de reflexión y conexión con lo observado. Es una experiencia que invita a la introspección y al descubrimiento, que conlleva encontrar significado en la aparente quietud.

2

El presente es un organismo vivo, y contemplar es uno de mis momentos preferidos en la vida.

Disfruto mucho poder observar, escuchar, sentir, respirar y estar presente durante períodos prolongados de tiempo. Es como si entrara en un espacio donde el futuro y el pasado ya no son tan importantes. Valorar esos momentos me hace sentir que las ocasiones en las que he perdido el sentido de la vida ya no importan. Lo que sucede en ese instante es todo lo que tengo. recuerdo las cosas que me mueven y las razones por las que vale la pena abrazar la incertidumbre, desde la sorpresa de la transitoriedad de la vida.

Muchas veces he sentido que, cuando pienso desde la gratitud, puedo apreciar con más claridad los momentos de la vida.

Es como si se agudizara el uso de todos mis sentidos.

3

Contemplar un atardecer o un amanecer; ese es uno de los momentos que más disfruto del día.

Las nubes cambian de forma y dejan un rastro, van a un ritmo constante que nunca se detiene.

La brisa borra el rastro de las cosas que, por un momento, parecen ser figurativas en el cielo, todo acompañado de una gama completa de colores.

Mi parte favorita es cuando se tiñe el cielo de varios azules que se mezclan con el rosado y el violeta.

También se puede ver bañado en una luz naranja incandescente, con muchos destellos amarillos en el fondo. El atardecer es un impresionista amante del horizonte.

Al final, el sol se esconde al oeste, que parece esperar este encuentro.

El aire se torna un poco más frío y el viento corre un poco más fuerte. En ese momento, ya son las 6:15 p.m.

Parece ser siempre lo mismo, pero todos los atardeceres son diferentes, al final me siento afortunada de poder estar en ese instante, que no es otro sino el único presente, y pienso en lo pequeña que soy comparada con lo vasto del universo, y me sé una parte de él.

4

En muchos días, he sentido el peso de la mente, pero recordar que la vida es un espectro y está llena de colores me ayuda a sopesar las cosas. Lo bueno y lo malo son meras experiencias de las cuales emitimos un juicio de valor pero. En realidad solo están sucediendo cosas que no podemos controlar.

Hay una canción de Warcry que me acompañaba cuando era pequeña, y que recuerdo con nostalgia y esperanza “Nada hay bajo el sol que no tenga solución, nunca una noche venció a un amanecer[31]” (Warcry, 2002).

[31] https://open.spotify.com/intl-es/track/2yAEm8OTFYqMwXECyQkLUt?si=22f5a45aaee2459a

5

Cuando era niña me asustaban en la casa en la que vivía[32]. No me acuerdo exactamente de qué manera, pero recuerdo sentir temor en muchos momentos por diferentes situaciones. Cuando ya no quería estar en ese estado inamovible, lo único que se me ocurría era cantar. Cantaba y cantaba tan fuerte que pensaba que el sonido de mi voz ahuyentaría todo aquello que me asustaba.

Todavía lo veo de esa manera y no quiere decir que cantar no me asuste, pero me gusta más de lo que me asusta…

Hay días en los que me siento en un estado inamovible, pero no se trata meramente de voluntad; la mente, en un punto, no lo permite. En esos momentos me gusta cantar…

Las cuerdas vocales se juntan mientras el aire de los pulmones pasa haciéndolas vibrar. Las vibraciones producen ondas sonoras que viajan a través de la garganta, la nariz y la boca. Estas

[32] A estas alturas ya no importa si la gente decide o no creer en las cosas que no ve; o al menos a mí ya no me importan las creencias ajenas.

estructuras del cuerpo actúan como cavidades resonantes para modular el sonido. (National Institute on Deafness and Other Communication Disorders., 17 mayo 2021)

6

La música siempre me ha acompañado.

Recuerdo con mucha nostalgia el primer CD que tuve: lo compré en el semáforo y era de rock en español, baladas en inglés y otra cosa que no me acuerdo porque seguramente no me gustaba tanto[33].

El equipo de sonido de la casa tenía un compartimiento para cassette, otro para dvd y radio fm. Y ahí escuché mi CD por primera vez. Años antes de todo eso, mi mamá tenía un radio muy pequeño donde escondía las cartas que le hacíamos (mi hermana y yo) al "niño dios". En ese radio grabé en un cassette muchas canciones por partes de la radio, y anotaba los nombres en una pequeña agenda que tenía con un esfero azul.

7

El presente se comparte. Los mejores instantes, aunque efímeros, se acompañan con los seres amados. La cantidad de detalles que se pueden percibir en su rostro, sus ojos, sus gestos, y la expresión que cambia de manera tan sutil y exacta con sus emociones, así como las fluctuaciones del tono de voz… Con suerte, cuando hay luz suficiente, puedo ver cómo las pupilas se dilatan al hablar de algo que les mueve y les apasiona, algo que los conmueve. También observo cómo cambia su respiración y, si tengo la oportunidad, en un abrazo escuchar sus latidos.

En esos momentos me siento afortunada por poder ser partícipe de la existencia de otros seres, que también han escogido compartir y tejer lazos a mi lado, observar su existencia desde la contemplación.

Muchas veces he sentido como todo se agota y mis seres queridos han sido la bocanada de aire que me

[33] Desde que era niña, sabía que me iban a gustar muchas cosas que aparentemente no tenían nada que ver entre sí…Y me di cuenta de que la gente también te podría juzgar por eso, como si no fueran suficientes los juicios por las cosas que ni siquiera decides de la vida.

recuerda el pulso de la vida[34]. Tener la oportunidad de estar presente y valorar cómo esos instantes van adquiriendo más sentido y el valor que se merecen. El tiempo y su paso. La familia que hacemos en la vida y todas las personas que hemos sido y somos gracias a otros seres.

8

Textos tan antiguos como *Meditaciones* de Marco Aurelio hablan del autoconocimiento y la reflexión. Creo que esto no sería posible sin entrar en un estado de contemplación, sobre todo lo que nos rodea, incluyéndonos a nosotros mismos. Marco Aurelio aborda la impermanencia de la vida y, con ella, la importancia del aquí y el ahora: todo es transitorio, tanto la muerte como la vida; el cambio es la única constante. "Todo lo que es material se desvanece rapidísimamente en la sustancia del conjunto universal; toda causa se reasume rapidísimamente en la razón del conjunto universal; el recuerdo de todas las cosas queda en un instante sepultado en la eternidad. " (Aurelio, 2005, pp.131).

[34] "(...) distante placer, de una mirada frente a otra, esfumándose." (Cerati, 1999)

Otro de los puntos clave es comprender que somos parte de un todo. En su texto, Aurelio habla de la necesidad de una reflexión constante sobre nuestra relación con la naturaleza y otros seres. Cultivar la razón y la virtud es fundamental para encontrar la paz interior, más allá de las adversidades y situaciones externas que puedan ocurrir y que están fuera de nuestro alcance. Lo más importante es nuestra reacción frente a las situaciones que se escapan de nuestro control, lo cual fomenta un estado de contemplación constante:

9

—¿Sabes?… Cuando uno está verdaderamente triste, las puestas de sol son agradables…

—¿Estabas, pues, verdaderamente triste el día de las cuarenta y tres veces?

El Principito no respondió. (Saint-Exupéry,1943, pp.12)

10

El Principito es uno de mis libros favoritos. Creo, sin lugar a duda, que Antoine de Saint-Exupéry creó un texto tan bonito y profundo que, en lo personal, siempre me hace volver a las cosas que creo haber olvidado y que son importantes en la vida: la amistad sincera, el cuidado de los seres que amamos, el valor de las pequeñas cosas, la contemplación en soledad de lo que parece darle sentido a la vida.

Para mí, este es uno de esos libros que se deben leer muchas veces a lo largo de la vida. En cada lectura se encuentran diferentes significados; es introspectivo y profundo a la vez, invitándonos a reflexionar sobre las cosas que a menudo damos por sentado.

Me parece que adquiere un valor mayor al ser una obra atemporal, lo que permite al lector centrar su atención en las reflexiones y preguntas de El Principito. Al mismo tiempo, pienso que no necesariamente algo tiene que ser del todo complejo para que tengamos preguntas profundas sobre la vida, la inocencia, la espiritualidad y otras reflexiones que siempre me llevo después de leer este texto.

De las reflexiones que más me conmueven es la relación que teje el zorro y su rosa. Somos un constructo de muchas cosas, e incluso las personas que nos rodean nos cambian e influyen de una manera u otra. Hay un tejido entre todas las partes. Tener la oportunidad de estar presente y valorar esos instantes van adquiriendo más sentido y el valor que se merecen, el tiempo y su paso, la familia que hacemos en la vida y todas las personas que hemos sido y somos gracias a otros seres. Somos los hilos de un gran telar.

11

> —Si vienes, por ejemplo, a las cuatro de la tarde, comenzaré a ser feliz desde las tres. Cuanto más avance la hora, más feliz me sentiré. A las cuatro me sentiré agitado e inquieto; ¡descubriré el precio de la felicidad! Pero si vienes a cualquier hora, nunca sabré a qué hora preparar mi corazón… Los ritos son necesarios. (Saint-Exupéry,1943, p. 70, Capítulo XXI).

12

En el instante de apreciar el cielo y la quietud del momento, encuentro en *Perfect days*, película de Wim Wenders, la descripción de la rutina de una persona que valora los detalles pequeños de la vida.

Es la historia de alguien cuyo mundo se llena de pasatiempos que le brindan plenitud: disfruta de la contemplación y la luz, se apasiona por la fotografía y encuentra deleite en la lectura. Más allá de retratar el día a día, este personaje vive el presente con intensidad. Un presente que se construye desde múltiples perspectivas. Aunque su vida está marcada por la rutina, aprende que el tiempo y los eventos externos hacen que cada día sea único.

Esta es, en esencia, una historia de contemplación, pero también de luchas internas. Como todos, el protagonista enfrenta sus propias batallas, buscando refugio en la quietud y la calma de su rutina. Sin embargo, el control sobre la vida parece un ideal inalcanzable, por más que lo deseemos.

Aunque la premisa parece sencilla, está impregnada de sentido y significado profundo. En un momento clave, el personaje dice: "La próxima vez será la próxima vez. Ahora es ahora" (Wanders, 2023). Alrededor de esta frase gira un largometraje cargado de emociones, resaltando el valor de disfrutar en calma aquello que la vida ofrece.

La verdadera satisfacción no depende de lo externo, sino que emana desde el interior.

La felicidad y la tristeza coexisten día con día. *Komorebi* es un término japonés que habla de cuando la luz del sol se filtra entre las hojas de un árbol. Se requiere luz y sombra para que haya *komorebi*: la película también gira alrededor de este concepto, las luces y las sombras que nos habitan también hacen parte de nosotros y está bien[35].

13

Nadie, nunca, alcanza plenamente un estado de consciencia que lo exima de experimentar emociones menos agradables. Sin embargo, estas emociones traen consigo enseñanzas valiosas, comprensibles solo al atravesar esos estados. Su existencia nos permite avanzar en nuestros procesos personales. Por supuesto, también son válidas y está bien sentirlas.

[35] "*Komorebi* no solo describe un fenómeno visual, sino que también simboliza la interacción entre lo tangible y lo intangible, lo físico y lo espiritual" (Kawabatay Yamada, 2019, pp.87)

El cuerpo humano funciona de manera similar al de nuestros antepasados, pero a un ritmo diferente según nuestro estilo de vida. "El cuerpo humano es receptor de los acontecimientos sociales y culturales que suceden a su alrededor." (Acuña, 2001, pp.34).

Hoy en día, las cosas avanzan a una velocidad diferente. Anhelamos ver el progreso y forzar el crecimiento, mientras que nuestra anatomía y cuerpo siguen funcionando de la misma manera que los de nuestros antepasados. Vivimos en una época en la que la velocidad parece ser máxima en todos los aspectos, y la posibilidad de contemplar e ir al ritmo natural de la vida se aleja cada vez más. Este frenético ritmo, sin duda, afecta nuestra salud mental y emocional: “El sentido de vida se asoció negativa y significativamente con la ansiedad y la depresión“ (Osorio 2021, pp.13).

14

Hay un deseo que nace del ego: la nostalgia. Queremos poseer incluso los instantes, y recordamos con melancolía momentos que ya han pasado. Esos momentos ya no nos pertenecen; se desvanecieron en el presente. El afán de recuperarlos o la fuerza con la que los añoramos, deja una cicatriz en la memoria.

El tiempo, los momentos y los instantes no nos pertenecen, al igual que las personas, los libros o los atardeceres. Simplemente somos parte del tejido continuo de los instantes, y en esa conciencia radica nuestra verdad.

15

La idealización de la rutina dispone el poder vivir en un estado contemplativo y de calma. Sin embargo, sabemos que esto no es posible para todos.

En la ya mencionada *Perfect Days*, el personaje forma parte de un contexto que le permite trabajar solo la mitad de la jornada, dedicando el resto del tiempo a las cosas que realmente le interesan.

El sol sale para todos, aunque no de la misma manera. Ojalá todos tengamos la oportunidad de aprovechar al menos un momento del día para estar en un estado de quietud y calma, para observar lo de afuera hacia adentro y viceversa.

Estoy trabajando en eso.

16

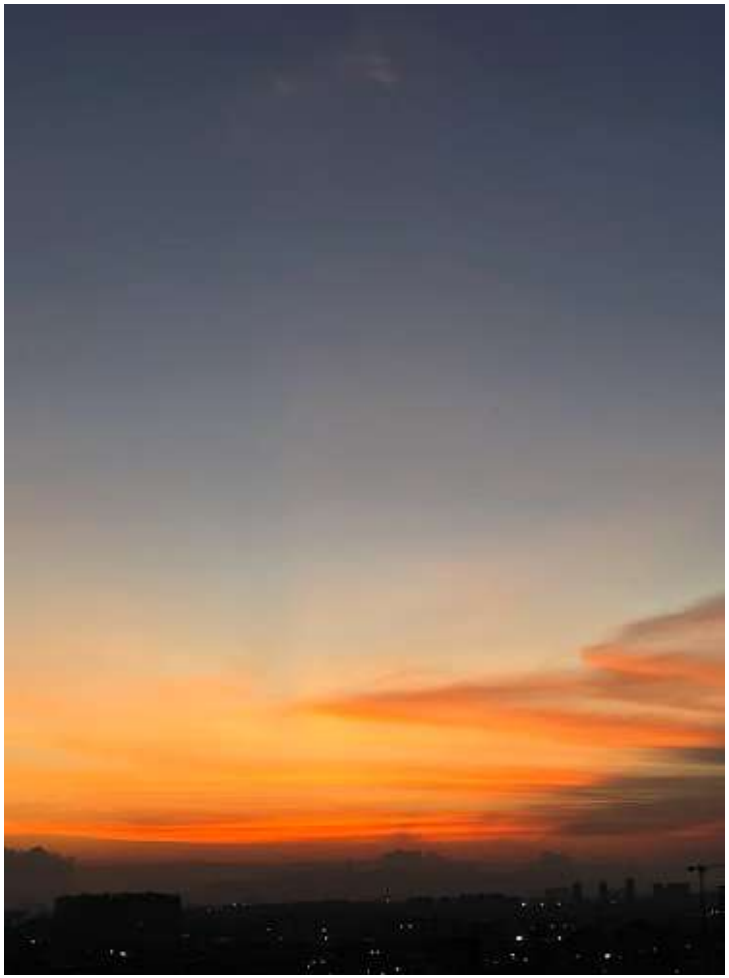


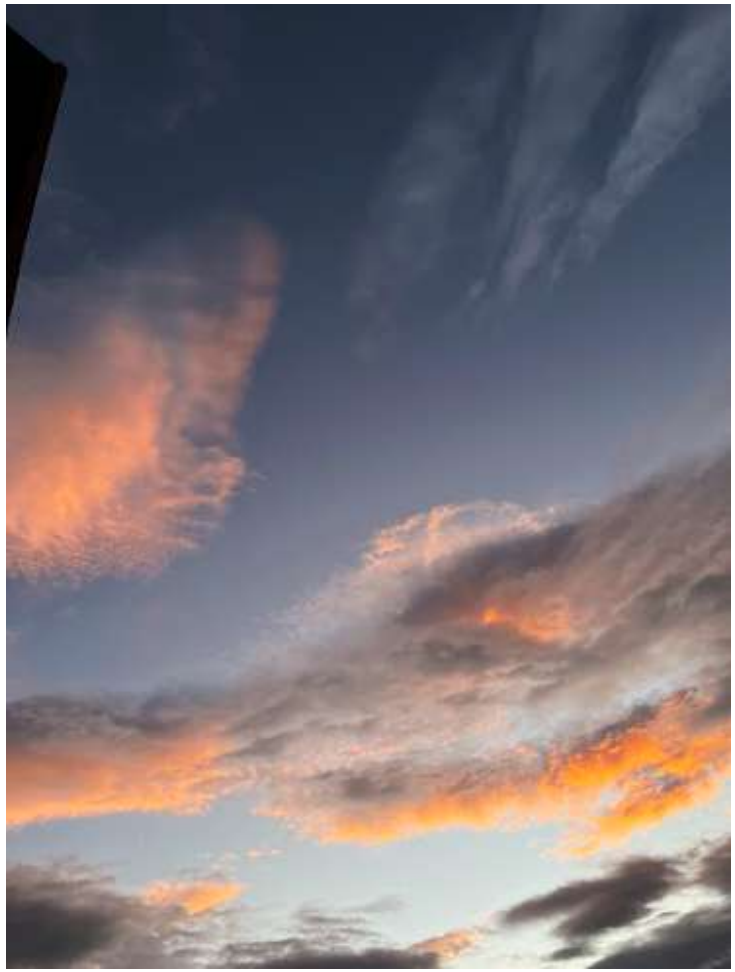
Figura 45: Atardeceres, foto 1.

Figura 46: Atardeceres, foto 2.



“Y me doy cuenta que soy la mano y soy el agua y soy cada colibrí y la abeja… Me doy cuenta que soy la belleza que veo en todas partes”

Jodorowsky.



“Nos queda poco tiempo y mucho pa recordar

me esta cogiendo la tarde pero me quiero quedar

parchamos perdiendo el tiempo, no lo queremos recuperar."

Oblivion's Mighty Trash,

Puro Parcerito.

Figura 47: Atardeceres, foto 3.

"El cielo es rosado durante el día, pero al atardecer, el cielo en Marte se vuelve de un tono azul. Es lo opuesto a lo que estamos acostumbrados en la Tierra. La atmósfera marciana es delgada, pero está llena de partículas de polvo fino que dispersan la luz solar de manera diferente a las moléculas en la atmósfera terrestre."

Carl Sagan,

Blues for a Red Planet.



Figura 48: Atardeceres, foto 4.

Figura 49: Atardeceres, foto 5.

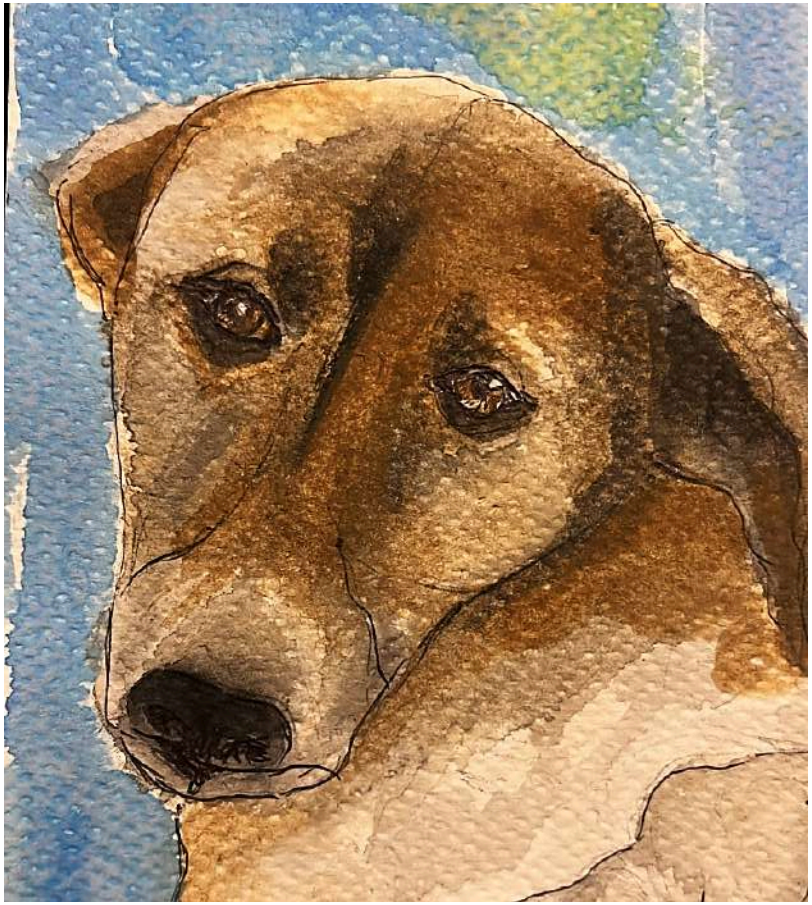


“El sol, rojo como la sangre, y todo lo demás quedó en silencio."

Hemingway,

El viejo y el mar.

Figura 50: Lola *zen*[36].



Cicatrices

No hay cicatriz, por brutal que parezca, que no encierre una belleza.

Una historia puntual se cuenta en ella, algún dolor, pero también su fin.

Las cicatrices, pues, son las costuras de la memoria.

La forma que el tiempo encuentra que nunca olvidemos las heridas.

Guadalupe Nettel.

36 https://open.spotify.com/intl-es/track/49L9yQarpH6Y4SEY4gG4Ch?si=2b21d918be3d4645

1

A Rayita le gusta el helado, por eso también su cabeza tiene forma de cono. Cuando tiene muchos pensamientos pasa como cuando le pones agua a un poco de miel y la bates, recupera la forma del panal, la recuerda, está en su genética, sabe de las cosas que no se pueden olvidar.

Una vez, estaba corriendo por un campo de flores cuando cayó en un pequeño hueco. Quedó atrapada de las caderas y, al principio, pensó que no era más que un simple huequito.

Decidió cavar un poco para poder salir, pero no se dio cuenta de que, mientras más cavaba, más se hundía.

Cuando lo notó, ya estaba cayendo en cámara lenta, sumergiéndose en un pozo oscuro que parecía no tener salida. El frío era tan intenso que se le erizaba la piel. Seguía cayendo lentamente, y en un momento se dio cuenta de que no podía respirar. El pecho le pesaba, no podía mover el cuerpo. Tenía los ojos abiertos, pero no veía nada. Solo podía reconocer el vacío y la interminable caída.

Como todo estaba tan oscuro, Rayita no podía ver con claridad. Solo escuchaba el eco de su respiración y el frío que la envolvía. De pronto, una voz dulce susurró: la llamó desde el fondo del lugar. Era una voz amable, cálida. La invitaba a jugar un juego. Rayita no entendía las reglas, pero, como siempre le han gustado los juegos, decidió confiar. No sabía con quién iba a jugar ni qué tipo de juego era, pero pensó que no importaba. Ella siempre había visto con los ojos del corazón, y creyó que eso sería suficiente.

2

Rayita no sabía lo que pasaba, todo era confuso y nunca supo con claridad acerca de qué se trataba el juego, ni cuando paraba, ni cómo se sabía cuando había un ganador.

Nunca, pero nunca, tuvo respuestas del otro jugador…

Como pudo salió a ciegas del lugar; con miedo a la oscuridad (un temor que adquirió de por vida) quiso explorar un poco más para salir de ese pozo que al parecer estaba lleno de caminos. Después de todo, ella

quería volver a correr por el campo de flores. No entendía muy bien el por qué pero ese era su objetivo.

Más adelante en el camino escuchó una voz familiar. Ella siempre pensó que se llamaba *portuculpa*, así que escuchaba que gritaban un nombre, pero no era el de ella, entonces siguió su camino porque era el nombre que había escuchado desde siempre en su cabeza de cono.

Siguió recorriendo el camino y en un momento se dio cuenta que también estaba lleno de espinas, como si no fuera suficiente…

Ya le dolían las rodillas y la cabeza de cono, así que decidió hacer lo que mejor sabía: sentarse a llorar.

Tenía miedo, pero sabía que podía encontrar la salida. Después de todo, llorar no era la única cosa para lo que era buena. Le gustaba también romper cosas y volver a armarlas, construir cosas con sus manos, colorear, cantar y, por supuesto, abrazar a su Akita Canela.

3

Decidió secarse las lágrimas y sacudirse la cabeza de cono. Aunque el miedo seguía ahí, ella sabía, en lo más profundo de su ser, que si buscaba lo suficiente encontraría el sol dentro de ella, o al menos las respuestas que necesitaba para volver a abrazar a Canela, que un día se fue a su viaje a las estrellas. Ese pensamiento la llenó de una mezcla de tristeza y esperanza, pero también de determinación.

Se sentó en el suelo, con las rodillas aún dolidas, y comenzó a desear con fuerza. Cerró los ojos y, a ciegas, dibujó sobre el aire, confiando en que el camino la llevaría a algún lugar, a ese lugar donde las respuestas la esperaban.

Por un instante, mientras su mente se perdía en los trazos, percibió una estela de olor a chicle. Era un aroma dulce, cálido, que parecía envolverla como un abrazo. Sintió que ese olor era una pista, un rastro que debía seguir.

Sin dudarlo, se levantó y comenzó a correr tras la estela de olor. Cada paso la llenaba de una mezcla de ansiedad y emoción, como si estuviera más cerca de una pista importante. Y entonces, en medio del silencio del camino, escuchó a Canela. Su corazón latió con fuerza, la emoción era casi incontenible.

¿Canela? ¿Pero qué hace Canela en este lugar oscuro sin retorno?, y casi como un acto de magia vio que de Canela salía una luz que alumbraba el camino. Ella la guió hasta un bote, el bote con el que siempre soñaba, el bote que la enviaría de regreso, no sin antes recordarle que no era su momento de su viaje a las estrellas, y que por ahí todavía no era su camino…

4

Parecía que a Rayita siempre la había acompañado el miedo y la duda, así que cuando hubo un poco de luz e iba en el bote se dio cuenta que no estaba sola, con ella estaba una figura gigante, sin cuencas y dos cuernos de reno. Todo indicaba a que el miedo y la duda habitaban el mismo cuerpo. Esta figura le sonreía, en ese momento escuchó que le dijo, en una voz grave pero apacible, “hoy me quedo contigo”. Ella estaba confundida, no sabía porque había decidido quedarse a su lado, en silencio, el resto del viaje.

Durante el largo, largo camino, estuvieron juntas y, sin darse cuenta, Rayita se quedó dormida navegando en el bote sin rumbo a una salida.

Pensó: *perfecto, voy a estar aquí en este bote hasta que esto pase…* Y así pasaron muchos, muchos días. Sin saberlo, en este lugar donde no existía el espacio ni el tiempo.

Se dijo a sí misma: *Ay, cabeza de cono, cómo no te diste cuenta de que han pasado años*… Y un día como cualquier otro recordó que más que buscar estar con Canela, lo que ella siempre quiso fue encontrar el sol adentro.

En ese momento miró su reflejo en el agua y se dio cuenta que siempre tuvo la cabeza redonda para que las ideas dieran vueltas, y que el cono, era solo un sombrero que se ajustaba perfecto a su cabeza, nunca tuvo la cabeza hueca. Fue así como se acomodó en el bote, se dijo hasta luego con Don Miedo, que se fue nadando en mariposa hasta desaparecer. Se corrió su capita, porque estaba sentada en ella, y se acomodó el cono de su cabeza porque lo tenía de lado. Finalmente, recordó quién era…

5

Recorrió un sinfín de mares, ríos y montañas, solo con sus ojos. Mientras respiraba, se dio cuenta de que esa era la manera en la que el bote avanzaba. También se dio cuenta de que mientras hacía esto, la neblina que cubría el camino se hacía menos espesa…

A lo lejos se veía una aldea, *¿la aldea del sol?* En ese momento, Rayita sintió que de su pecho brotaba un calor que casi, casi, hace derretir su traje. Se llevó las manos al pecho y se percató que también tenía un sol en el alma. Dejó su bote de lado, porque vio que a lo lejos también habían muchos más buscando el sol que llevaban dentro.

Allí se encontró con que ella siempre, siempre, fue de la aldea del sol y que todos los que buscaban el sol adentro tenían múltiples sueños.

Unos soñaban con volar, otros dibujaban cosas que se hacían realidad, y cuando estaban aburridos cocinaban postres de 3 metros de alto por tres metros de ancho, los cuales compartían con café a mitad de la tarde. Hablaban en el mismo idioma, el de la verdad, así que podían sentarse a hablar por horas… Una de las cosas que más le gustaba en el mundo a Rayita sin que ella lo supiera.

No pasó mucho tiempo para darse cuenta de que había encontrado un lugar en donde sentarse a descansar. Le parecía placentero, y aún con todo eso, parecía que para Rayita el comienzo fue encontrar el sol adentro.

REFERENCIAS

Acuña, A. (2001). *El cuerpo humano es receptor de los acontecimientos sociales y culturales que suceden a su alrededor.* Universidad de Granada: Boletín Antropológico Boletín Antropológico. Año 20, Vol 1, Nº 51, Enero-Abril 2001, pp. 31-52.

Afanador, R. Y González, A. 82020). *Hijas del agua.* Ediciones Gamma.

Angulo, I. (2023). *Negro Utópico.* Obtenido de: https://bananacraze.uniandes.edu.co/obras/arte,identidades,violencias/liliana-angulo/

Aurelio, M. (2005). *Meditaciones.* Editorial Gredos.

Barchan, S. (s.f.). *Las siluetas poéticas de Ana Mendieta.* Obtenido de: https://www.heterogenesis.com/Heterogenesis-2/Textos/hcas/H28/Mendieta.html

Barrios, J. A. (2022). *Cosmología muisca*. Repositorio institucional UCC.

Biehne, C. (10 de abril de 2024). *Las mil caras de la porcelana*. Portal Infocerámica. Obtenido de: https://www.infoceramica.com/2024/04/10/claudia-biehne-porce9lana-singular/

Barrionuevo, S. (2013). Más o menos bien [Canción]. En *La dinastía scorpio.* Discos Laptra.

Borges, J. L. (2005). *Obra poética.* Emecé Editores.

Buenaventura, M. (2020). *Alguna vez comimos maíz y pescado.* Obtenido de: https://mariabuenaventura.com/portfolio/alguna-vez-comimos-maiz-y-pescado/

Calvino, I. (2010). *Bajo el sol Jaguar.* Editorial Siruela.

Cage, J. (2021). *Escribir en el agua, Cartas (1930-1992).* Caja Negra Editora.

Cerati, G. (1999). Bocanada [Canción]. En *Bocanada*. Ariola Records.

Cheever, J. (1960). *El nadador.* Obtenido de: https://www.smapodcast.com/wp-content/uploads/2020/09/El-Nadador-de-John-Cheever.pdf

Chödron, P. (1996). *Cuando todo se derrumba.* Obtenido de: https://datelobueno.com/wp-content/uploads/2014/05/Cuando-todo-se-derrumba.pdf

Comisión de la verdad (2022). *Hallazgos y reconciliaciones.* Comisión para el Esclarecimiento de la Verdad, la Convivencia y la No Repetición. Obtenido de: https://www.comisiondelaverdad.co/hallazgos-y-recomendaciones-1

Franz, C. (2005). *El desierto.* Alfaguara.

Fricke, R. (2011). *Samsara.* Magidson Films.

García Márquez, G. (2002). *Vivir para contarla.* Ediciones Mondadori.

Hernández, M. (2008). *A la altura de lo cotidiano: algunos sentidos del cocinar y comer en casa.* Revista Fundamentos en Humanidades, vol. IX, núm. 18, 2008, pp. 71-89: Universidad Nacional de San Luis.

Hemingway, E. (2021). *El viejo y el mar.* Editorial Planeta.

Hincapie, M. T. (1989). *Vitrina* [Videoarte]. Museu d'Art Contemporani de Barcelona.

Hokusai, K. (1796). *La ceremonia del té.*

Hussey, A. (2000). *Present Pasts: Media, Politics, Amnesia.* Universidad de Columbia.

Itami, J. (1985). *Tampopo.* New Century Producers e Itami productions.

Jodorowsky, A. Gunnsteinsdóttir, H., y Ólafsdóttir, K. (2016). *InnSæi: The Power of Intuition [*Documental]. Netflix.

Kawabata, M. y Yamada, S. (2019). *Nature's Light: Exploring Japanese Words for the Soul*. Nippon Publishing.

Kurosawa, A. (1952). *Ikiru.* Productora Tōhō.

Lando, S. (04 de Septiembre de 2020). *La importancia de aprender Historia para la sociedad.* Universidad Isabel I. Obtenido de: https://www.ui1.es/blog-ui1/la-importancia-de-aprender-historia-para-la-sociedad

Le Guin, U. K. (2018). *Contar es escuchar*. Editorial Círculo de tiza.

Le Guin, U. K. (2021). *La teoría de la bolsa de ficción*. Oficios Varios. Obtenido de: https://oficiosvarios.cl/wp-content/uploads/2015/04/La_teoria_de_la_bolsa_como_origen_de_la_ficcion_UrsulaKLeguin.pdf

Leija, L. (12 de febrero de 2024). *El misterio detrás de Vivian Maier, la niñera que revolucionó la fotografía.* National Geographic en Español. Obtenido de: https://www.ngenespanol.com/el-mundo/el-misterio-detras-de-vivian-maier-la-ninera-que-revoluciono-la-fotografia/

Mac Dowell, K. (s.f.). *Statement.* Portal de Kate Mac Dowell. Obtenido de: https://www.katemacdowell.com/statement.html

Maier, V. (s.f.). *Autorretrato.*

Margolles, T. (2003). *En el aire.* Museo Universitario de Arte Contemporáneo :México

Martin, A. (1961). *The Islands*. Whitney Museum of American Art.

Martínez, J. (1970). Porque hoy nací [Canción]. En *Manal*. Sello discográfico Mandioca.

Mendieta, A. (1979). *Siluetas.* Solomon R. Guggenheim Museum.

Museu d'Art Contemporani de Barcelona (2022). *Vitrina.* Obtenido de: https://www.macba.cat/es/obra/r5955-vitrina/

National Institute on Deafness and Other Communication Disorders (17 mayo 2021). *Cuidando su voz.* Obtenido de: https://www.nidcd.nih.gov/es/espanol/cuidando-su-voz

Nettel, G. (2011). El cuerpo en que nací. Anagrama.

Oblivion's Mighty Trash (0221). Puro Parcerito [Canción]. *THA NONSTOP.* Oblivion's Mighty Trash.

Olio, G. (2023). *«Lo pequeño de las casas» por Graciela Olio.* Revista Cerámica. obtenido de: http://revistaceramica.com.ar/lo-pequeno-de-las-casas-por-graciela-olio/

Osorio Castaño, C. A. (2021). *Modelo relacional: Sentido de vida, optimismo y trascendencia y su vínculo con ansiedad o depresión en adolescentes y jóvenes* [Tesis doctoral]. Universidad Católica de Colombia.

Colectivo Severas Nenas (2022). *¡Qué cerámica tan cuca!.* Universidad de Los Andes.

Ramirez, L., Pastor, P. (2023). Sacar la Rabia [Canción]. Organicalente Producciones.

Real Academia Española, (27 de Noviembre de 2024). Contemplar [Definición]. *Diccionario de la lengua española*, 23.ª ed., [versión 23.7 en línea]. https://dle.rae.es/contenido/cita.

Ricoeur, P. (2000) *La mémoire, l'histoire, l'oubli,*. Edición francesa.

Rimpoché, S. (1994). *El libro tibetano de la vida y de la muerte.* Editorial Círculo de lectores.

Saint-Exupéry, Antoine de (2006). *El Principito.*Emecé Editores.

Santayana, G. (1958). *La vida de la razón o Fases del progreso humano.* Editorial Nova.

Sagan, C. (1980). *Cosmos: A Personal Voyage* [Serie documental]. Episodio 5: Blues for a Red Planet. Public Broadcasting Service (PBS).

Sennet, R. (2008). *El artesano.* Editorial Alfaguara.

Sontag, S. (2022). *Obra imprescindible.* Penguin Random House Grupo Editorial.

Sroufe, L. A. (2005). Attachment and Development: A Prospective, Longitudinal Study from Birth to Adulthood. Attachment & Human Development, 7, 349-367. Obtenido de: https://doi.org/10.1080/14616730500365928

Strickland, P. (2022). *Flux Gourmet.* Red Breast Productions, Bankside Films, Head Gear Films, Metrol Technology, Lunapark Pictures IFC, Productions y Blue Bear Film & TV.

Suzuki, D. (1996). *El zen y la cultura japonesa.* Ediciones Paidós. Obtenido de: https://pladlibroscl0.cdnstatics.com/libros_contenido_extra/56/55384_1_54947_TPC_Elzenylaculturajaponesa.pdf

Taller 36 (s.f.). *Marcela Calderón Bony*. Obtenido de: https://taller36.com/marcela-calderon-bony/

Tōyō, S. (1495). *Paisaje con tinta rota.*

Villalonga, C. (15 de octubre de 2023). *«En el aire» una instalación de Teresa Margolles.* Info magazine. Obtenido de: https://infomag.es/2023/10/en-el-aire-una-instalacion-de-teresa-margolles/

Wanders, W. (2023). *Perfect Days* [Película]. Master Mind Limited - Wim Wenders Productions.

Warcry (2002). Tú mismo [Canción]. En *El sello de los tiempos.* Avispa music.

Wilhide, L. Y Hodge, S. (2017). *Cerámica, Un recorrido por la historia, las técnicas y los ceramistas más destacados.* Editorial Gustavo Gill.

Woodrow, S. (s.f.). *Work*. Portal oficial de Sophie Woodrow. Obtenido de: https://sophiewoodrow.co.uk/work/