

CUADERNO DE ESCRITURA SENSORIAL

Cuaderno frente al mar

Diez invitaciones para escuchar el mar, escucharte a ti y dejar que las palabras lleguen como llegan las olas: sin prisa, una detrás de otra.





Nota metodológica: cómo usar este cuaderno

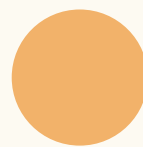
Este cuaderno está pensado para imprimirse y llevarse físicamente al mar, no para leerse en una pantalla. Es una herramienta de trabajo personal: un espacio de diez encuentros breves con el agua, cada uno con un pequeño texto para leer en voz alta y un ejercicio de escritura para hacer allí mismo, con los pies en la arena o sentada frente al horizonte.

Recomendación de impresión: imprime las páginas a una cara y pide que te lo encuadernen en una copistería con espiral o canutillo (encuadernación anillada). Así el cuaderno se abre completamente plano, aguanta mejor la arena y el viento, y se puede escribir sobre él apoyado en las rodillas sin que las páginas se cierren solas.

Si es posible, usa un papel de un gramaje algo más grueso de lo habitual (90–120 g), para que resista mejor la humedad ambiente y no se transparente la tinta.

Cómo llevarlo: mete el cuaderno en una funda o bolsa que lo proteja de la arena y de una posible salpicadura, y lleva contigo dos bolígrafos, por si uno se moja o se llena de arena. No hace falta hacerlo todo en una sola tarde: puedes trabajar una pieza por visita al mar, o una por semana, dejando que las palabras reposen entre una y otra.

Ritual sugerido: antes de escribir, lee el texto breve una vez en voz alta, despacio, y quédate un momento en silencio mirando el agua antes de empezar el ejercicio. No busques escribir bien: busca escribir con honestidad, dejando que el mar haga de fondo y no de examen.



PIEZA 1 DE 10

El primer paso en la arena

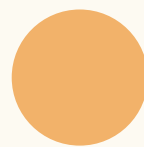
Antes de mirar el mar, siéntelo bajo los pies.

*La arena tibia cede bajo el peso lento de los pies,
un abrazo pequeño que sube por los tobillos.*

*El aire trae yodo, algas, un rastro de sal
que se posa en los labios sin pedir permiso.*

*Todavía no he mirado el agua
y ya sé que el mar ha empezado a hablarme.*





PIEZA 2 DE 10

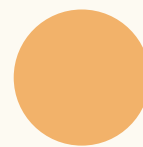
El sonido de las olas

Escucha antes de nombrar.

*Cada ola llega y se deshace en la misma frase,
un idioma antiguo que no necesita traducción.*

*Sube, respira, se retira,
y en ese vaivén algo en el pecho
afloja un nudo que llevaba días apretado.*





PIEZA 3 DE 10

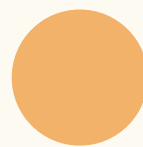
La sal en la piel

El cuerpo recuerda lo que la mente olvida.

*Hay una sal que se queda después del baño,
un mapa fino dibujado sobre los brazos.*

*No es solo agua de mar: es también
el verano de otro año, una risa de entonces,
una mano que ya no está pero que el cuerpo aún guarda.*





PIEZA 4 DE 10

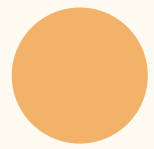
El horizonte que no termina

Donde el ojo se rinde, empieza otra cosa.

*El horizonte no es una línea: es una promesa
de que hay más mundo del que alcanzo a ver.*

*Ahí delante, todo lo que me preocupa
se vuelve diminuto, casi gracioso,
comparado con tanta agua, tanto cielo.*





PIEZA 5 DE 10

La marea que se retira

No todo lo que se va, se pierde.

*La marea baja y deja al descubierto
piedras que no sabíamos que estaban ahí.
Así también se retiran ciertas cosas de la vida:
no para abandonarnos,
sino para enseñarnos qué queda debajo.*





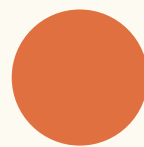
PIEZA 6 DE 10

El vuelo de las gaviotas

Mira hacia arriba de vez en cuando.

*Las gaviotas no dudan sobre el viento:
se dejan llevar, corrigen, planean.
Qué distinto sería el día
si yo también confiara un poco más
en la corriente que ya me sostiene.*





PIEZA 7 DE 10

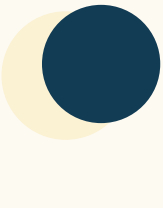
Los colores del atardecer

El mar cambia de ropa antes de dormir.

*El agua se tiñe de naranja, de rosa quemado,
de un azul que ya casi es de noche.*

*Nada dura, y por eso mismo
cada color pide que lo miremos ahora,
no en la foto, no después: ahora.*





PIEZA 8 DE 10

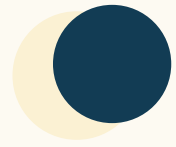
La luna sobre el mar en calma

De noche, el mar habla más bajo.

*La luna deja un camino de plata sobre el agua,
un sendero que nadie camina y todos miran.*

*El mar de noche no pide nada:
solo respira despacio,
y me invita a hacer lo mismo.*





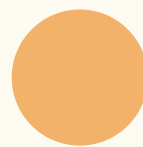
PIEZA 9 DE 10

El murmullo de la calma

El silencio del mar nunca está vacío.

*Cuando el viento se detiene
el mar no calla del todo:
queda un murmullo bajo, casi una respiración,
que se parece mucho
al silencio que hay dentro de mí cuando dejo de correr.*





PIEZA 10 DE 10

El regreso a la orilla

Todo lo que escribimos aquí, vuelve con nosotras.

*Recojo las sandalias, sacudo la arena,
pero algo se queda pegado que no es arena:
una calma, una idea, una promesa pequeña.*

*El mar se queda donde está,
y yo me llevo un poco de él conmigo.*





Gracias por dejar que el mar te escuchara escribir.

Vuelve a este cuaderno siempre que necesites un poco de horizonte.