

PLASTIC MANTRA

Healing song for the marine water and the isle of Capri

At the Greek settlement of Cuma (VIII BC) the sibyls pronounced their oracles in their caves, dug in the lava. They bathed in the Lake Averno, in Solfatara they sucked their gases and in the Roman baths of Baia, near the temple of Eco, there's an underground river that took them to Hades.

-I came from far to honour your land,
let me ask you for a message
Sybil
please guide my steps.

Waters are calling me
asking for help.

I'm penetrating the cavern
as the finger penetrates all the way
into a hurting wound.

The sound of plastic
reminds me the waves
coming out of my hands
and my breasts
while I was breastfeeding my child.

Father sun is sending information
like a rain of words
water is holding his thoughts
endless language of joy,
here he can rest
here he falls.

Your voice is pulling out
the debris in our mind
to remind us
that love is matter in our hands.

...

-Stop fooling at me
stop thinking and enter into me
mother of all things
let it go, let it be.

Me and my sisters welcome you.
I'll take you all the way down

to rescue what you have lost
to reach the fears with our songs.

...

-Tell me water
where you come from?

-From long
from the source
of the colours
ashore
at the centre
of the universe
there's a hole
there's the sound
that fell down
on your heart.

Believe me
I'm from there
elsewhere
is in your mind
just a dream
as you, foolish,
you are sea water
living
in your mind
but is your heart
a pool
from heaven
reflecting the sound.

...

-We want to take you to a place
we want to show you the edge
where life and death play a game
two sides of the same
fear and shame

were Tiberius hid
searching for the mother
searching for relief
but he went all the way to an extreme
and he tortured and abused
and squeezed every drop of semen
into his mouth
for to find a path.

He was eating all the food
he was eating it alone.

Syria, Palestina,
Abyssinia, Belgrado,
Sahara, Andalusia...
you eat all on the same dish
rotten fish
left overs we throw on the sea.

...

-Nature forces of Capri
come along with me to the top of this island
come here and now to empower my action.

Mineral rocks
you are allowed to reconstruct my bones
give me the structure
give me the space to hold on.

Winds from the four directions
blow inside my chest
let me reach the nest.

Tiny rivers of this island
inform my veins,
please make the fusion of the two sides
let me be the bridge
above the pain and disbelieve
above the meaning of things.

Little dragon came here
to ground myself
into the rears of the word.

Green leaves that wipe out my nightmares
I rinse my eyes with your tears,
open my heart
dissolve my fears.

Flower of six petals
you're pointing out six ways of loss
that we overcome to reach unconditional love:
the father, the mother, the son,
the friend and the lover,
my own good bye.

Flowers that come to mean me in my path
let me rise above the floor of meanings!

...

This is done
this is gone
it returned to the hole.

What I can not digest I bless
what I can not forget I send
to the beginning
to the origins of my being.

I spoke to my own waters.
planet Earth is turning inside me.

This is done
nothing is wrong
I forgive.
You are me.

...

-Thoughts are electric inputs
that become gold
if you give them enough nutrition

let them drop into the pool of oblivion
let them inform my water, my mission
let them become a new world,
a new vision
let them be pronounced by your hollow being.

We are two sided
we need the dark to be shining

only when we fall
in the empty pool of thoughts
we find unity,

a self-generating wave that is shining
creator of worlds and language
letting the signs of this code
fall into us

becoming a life word
that resets the information
that was lost

restoring the net of life
to be able to perceive

the simple joy of being here

...yet we are pure love in fear.

PLASTIC MANTRA

Cant sanador per les aigües marines i l'illa de Capri

A l'assentament grec de Cuma (VIII a.C.) les sibil·les pronunciaven els seus oracles a les coves excavades a la lava, es banyaven al llac de l'Avern als cràters de la Solfatara respiraven els vapors sulfurats, i a les termes romanes de Baia, on ara és el temple d'Eco, un riu soterrani les conduïa a l'Hades.

He vingut de lluny per honorar la teva terra,
vinc a demanar-te un missatge
Sibil·la
guia les meves passes.

Les aigües em criden
demanant ajuda.

Penetro la caverna
com el dit que s'endinsa totalment
dins la llaga que crema.

El so del plàstic
em recorda les ones
sortint de les meves mans
i els meus pits
quan alletava el meu fill.

El pare sol envia informació
com una pluja de mots
l'aigua conté els seus pensaments
llenguatge sense fi del goig.
Aquí pot reposar
aquí està caient.

La teva veu està extraient
la brossa de la nostra ment
per recordar-nos
que l'amor és un afer a les nostres mans.

...

Para d'enganyar-me

para de rumiar i entra en mi
mare de totes les coses
deixa-ho córrer, deixa-ho estar.

Jo i les meves germanes et donem la benvinguda.
Et portaré fins a tocar fons
per recuperar allò que has perdut
fins a trobar les teves pors amb els nostres cants.

...

Digue'm aigua,
d'on vens?

De molt lluny
de la font
dels colors
a la vora
del centre
de l'univers
on hi ha un forat
on hi ha un so
que va caure
al teu cor.

Creu-me
sóc d'allà
qualsevol altre lloc
és, en la teva ment,
un somni i prou
com tu, il·lusa,
ets aigua del mar
vivint
en la teva ment
però el teu cor
no és sino un pou
que des del cel
reflecteix el so.

...

-Volem portar-te a un lloc,
volem mostrar-te l'extrem
on vida i mort juguen un joc
dues cares del mateix
vergonya i por

on Tiberi va amagar-se
tot cercant la mare
tot cercant alleujar-se

però es va passar de la ratlla
i torturà i abusà
i va espremer cada gota del seu semen
a la seva boca
per trobar un camí.

Es va menjar tot l'aliment
se'l menjava tot sol.

Síria, Palestina,
Abissínia, Belgrad,
Sàhara, Andalusia...
tots plegats mengeu del mateix plat
peix passat
les restes que tirem al mar.

...

-Forces de la natura de Capri
seguiu-me fins al capdamunt d'aquesta illa
veniu ara i aquí a empoderar els meus actes.

Roques minerals
us permeto reconstruir la meva ossamenta
doneu-me l'estructura
doneu-me l'espai per resistir.

Vents de les quatre direccions
bufeu dins el meu pit
deixeu-me arribar fins al niu.

Rierols d'aquesta illa
informeu les meves venes
conjugueu les meves dues cares
deixeu-me ser el pont
per damunt del dolor i el descreïment
per damunt del significat de les coses.

El petit dragó ha vingut fins aquí
per fer-me tocar a terra
i anclar-me al fons de la paraula.

Fulles verdes que em netegeu els malsons
faig nets els meus ulls amb les vostres llàgrimes
obriu-me el cor
dissoleu les meves pors.

Flor de sis pètals
tu assenyaies sis pèrdues
que superem per obtenir l'amor incondicional:

el pare, la mare, el fill,
l'amic i l'amant,
el meu propi adéu.

Floretes que doneu sentit al meu camí
Deixeu que m'elevi del terra dels significats!

...

Està fet
està resolt
ja ha retornat al forat.

Allò que no puc pair ho beneixo
allò que no puc oblidar ho envio
cap al principi
cap als orígens del meu ser.

He parlat amb les meves pròpies aigües
el planeta Terra gira dins meu.

Ja està fet
no hi ha error
jo perdono.
Tu ets jo.

...

Els pensaments són impulsos elèctrics
que esdevenen or
si se'ls dóna prou nutrició

deixo que caiguin al pou de l'oblit
deixo que informin la meva aigua, la meva missió
per tal que esdevinguin un nou món, una nova visió
deixo que ressonin dins el buit del meu ésser.

Tenim dues cares
ens cal la foscor per brillar

només quan caiem
al pou buit de pensaments
trobem l'unitat

l'ona autogeneradora que resplendeix
creadora de móns i llenguatge
permetent que els signes d'aquest codi
caiguin a dins nostre

convertint-nos en paraula viva

que resseteja la informaci3
que s'havia perdut

restaurant la xarxa de la vida
per poder percebre
senzillament el goig d'estar aqu3

...tot i aix3 som fets de pur amor que t3 por.

PLASTIC MANTRA **canto sanador para las aguas marinas y la isla de Capri**

En el asentamiento griego de Cuma (VIII a.C.) las sibilas pronunciaban sus or3culos en cuevas excavadas en la lava, se bañaban en el llago Averno y aspiraban los vapores sulfurados de la Solfatara, y en las termas romanas de Baia, en el actual templo de Eco, un r3o subterr3neo que conduc3a al Hades.

-Vine de lejos para honrar tu tierra
deja que te pida un mensaje
Sibila
gu3a mis pasos.
Las aguas me estan llamando
pidiendo ayuda.

Penetro la caverna
como el dedo que penetra hasta el final
de una llaga que duele.

El sonido del pl3stico
me recuerda les ondas
emanando de mis manos
y mis pechos
cuando amamantaba a mi hijo.

Padre sol env3a informaci3n
como una lluvia de palabras
las aguas contienen sus pensamientos
infinito lenguaje del gozo
aqu3 puede reposar
aqu3 cae.

Tu voz est3 sacando
los escombros de nuestra mente

para recordarnos
que el amor es materia en nuestras manos.

...

-No me engañes más
no pienses más y entra en mí
madre de todas las cosas,
déjalo ir, déjalo como está.

Mis hermanas y yo os saludamos
te llevaré hasta que toques fondo
para que recuperes lo que perdiste
hasta que alcances los miedos con nuestros cantos.

...

-Dime agua
de dónde vienes?

-De muy lejos
de la fuente
de los colores
al borde
del centro
del universo
hay un agujero
hay un sonido
que ha caído
en tu corazón.

Creedme
vengo de allá
qualquier otro lugar
es, en tu mente,
un sueño y nada más
como tú, ilusa,
eres agua del mar
viviendo
en tu mente,
y tu corazón
es un pozo
que desde el cielo
refleja el sonido.

...

-Queremos llevarte a un lugar
queremos mostrarte el límite
donde vida y muerte estan en juego

dos caras del mismo cuerpo
vergüenza y miedo,

donde Tiberio se escondió
buscando a la madre
buscando aliviarse
pero llegó hasta un extremo
y torturó y abusó
y exprimió hasta la última gota
el semen en su boca
para encontrar un camino.

Se comió todo el alimento
se lo comía él solo.

Siria, Palestina,
Abisinia, Belgrado,
Sahara, Andalucía...
coméis todos del mismo plato
pescado podrido
restos que al mar echamos.

...

-Fuerzas de la naturaleza de Capri
seguidme hasta el tope de esta isla
venid aquí y ahora a empoderar mis actos.

Rocas minerales
os permito reconstruir la mis huesos
dadme la estructura
dadme el espacio para aguantar.

Vientos de las cuatro direcciones
soplad dentro de mi pecho
dejad que alcance el nido.

Arroyos de esta isla
informad mis venas
os ruego, fundid mis dos lados
dejadme ser puente
por encima del dolor y la negación
por encima del significado de las cosas.

El pequeño dragón vino aquí
para darme tierra
y anclarme detrás de la palabra.

Hojas verdes barred mis pesadillas
mis ojos limpio con vuestras lágrimas

abrid mi corazón
disolved mis miedos.

Flor de seis pétalos
tu señalas seis pérdidas
que superamos para obtener el amor incondicional:
el padre, la madre, el hijo,
el amigo y el amante,
mi propio adiós.

Florecillas que venís a dar sentido a mi camino
elevadme por encima del suelo de los significados.

...

Está hecho
ya ha pasado
y al agujero ha retornado.

Lo que no puedo digerir lo bendigo
lo que no puedo olvidar lo mando
hacia el principio
a los orígenes de mi ser.

Hablé con mis propias aguas
el planeta Tierra gira dentro de mí.

Ya está hecho
nada es erróneo
yo perdono.
Yo soy tú.

...

-Los pensamientos son impulsos eléctricos
que se convierten en oro
si uno les da suficiente nutrición

déjalos caer en el pozo del olvido
déjalos que informen mi agua, mi misión
que se conviertan en un mundo nuevo, una nueva visión
que sean pronunciados por tu ser vacío.

Tenemos dos caras
necesitamos la oscuridad para brillar

solamente cuando caemos
en un pozo vacío de pensamientos

encontramos la unidad

una onda autogenerante que brilla
creadora de mundos y lenguaje
dejando que los signos de este código
caiga en nuestro interior

convirtiéndonos en un palabra viva
que resetea la información
que se perdió

restaurando el tejido de la vida
para poder percibir
el simple gozo de estar aquí

... aún así somos puro amor que pasa miedo.