

Revista

Co.incidir 30

Agosto 2016



Palabras e imágenes donde se encarnan sentires amistosos, deseos de diálogo entre quienes, transitando por caminos sociales, por puentes interpersonales, por búsquedas interiores, por los rigores de la ciencia, por desfiladeros filosóficos, por los horizontes espirituales, por senderos metafísicos, por jardines poéticos, por el compromiso con el juego de los niños... van anhelando y construyendo una cultura de paz, de justicia, de armonía con la naturaleza, de relevancias del sentido.

Edición General

Luis Weinstein

Edición final, diseño y diagramación

María Alicia Pino (Malicia)

Comité Editorial

Alemania

Sergio Quintana, Karlsruhé

Argentina

Alberto Valente, Buenos Aires

Elena de la Aldea, Buenos Aires

Julio Monsalvo, Formosa

Daniela Anich, La Plata

Carlos Crosa Quilmes

Matías Andrés Cepeda Monsalvo, Villa Ángela

Australia

Sarita Gálvez, Melbourne

Bryan Phillips, Melbourne

Bolivia

Vivian Camacho, Cochabamba

Juan Carlos Etcheverry, La Paz

Brasil

Janete Schubert, Cruz Alto

Chile

Ancud

Katia Velásquez

Cartagena

Millaray Arnal

Constitución

Genoveva de la O

Isla Negra

Alfred Asis

José Enrique Cayuela

La Serena

Carlos Calvo

Silvia López de Maturana

Las Cruces

Jean Jacques Pierre Paul

María Teresa Quintino

Mirencu Pinto

Olmué

Andrea Markovitz

Aguita Santelices

Pucón

Iris leal

Punta de Tralca

Antonio Vergara

Mónica Rodríguez

Punta Arenas

Ángeles Estévez

Claudia Bahamonde

María Alejandra Vidal

Quillota

Carlos Cortés

Gabriel Villalobos

Paola Pardo

Paola Pizarro

Sylvana Sandoval

Verónica Garay

Rancagua

Catherine Fieldhouse

Mireya Machi

Rocas Santo Domingo

Carmen Gloria Rojas

Santiago

Adriana Beale

Alejandro Illanes

André Fassler

Anita Isla

Berta García

Brigitte Aubel

Camila Troncoso

Carmen Ibarra

Cecilia González

Cecilia Montero

Claudio Sepúlveda

Danae García

David Órdenes

Eduardo Acevedo

Eduardo Yentzen

Eliana Corona

Germán Díaz

Jorge Flores

Jorgelina Martín

Judith Rees

Luis Weinstein

María Alicia Pino

María Teresa Pozzoli

Marina Zolotoochin

Margarita Espinoza

Margarita Ovalle

Nicole Vásquez

Pablo Porcel

Patricia Arias

Patricio Alarcón

Raúl Martínez

Rodrigo Sepúlveda

Reinaldo Bustos

Sebastián Claro

Sofía Orellana

Vicente Ortiz

Talagante

Mónica Gavilán

Valparaíso

Jorge Osorio

Eduardo Vergara

Patricio Donaire

Viña del Mar

Ety Hernández

Nelson Arellano

Ecuador

Cuenca

Kléver Calle

España

Barcelona

Leonardo Cayuela

Marcelo Valente

Guatemala

Juan Francisco Serrano, Ciudad de Guatemala

Uruguay

Ángeles Núñez, Montevideo

Venezuela

Isabel Cristina Villarte, Caracas

Vietnám

Claudio Schuftan, Ciudad Hochiminh

Redes y agrupaciones Co.incidentes

Un abrazo a algunas agrupaciones amigas Saludamos
con mucha amistad y alegría a:

Las Revistas

Insomnio, Monde Diplomatique, Occidente, Polis,
Mensaje, Aquí Las Cruces, Iniciativa Laicista, la Revista
de Educación de Adultos y Procesos Formativos de la
Universidad de Playa Ancha, la Publicación Periódica

Reportaje a la Cultura Contemporánea de Oscar
Román y Silvio Roncone, las publicaciones virtuales
Algarrobo al de Mar, Ambos, Una temporada en Isla
Negra, Manual Ediciones, Primeros Pasos, Ediciones
Lolita y Eutopía

¡A completar!

Las Editoriales

Lom, Cuarto Propio, Ril, Tralcamahuida, Caballo de
Mar, Ambos, Una temporada en Isla Negra, Manual
Ediciones, Primeros Pasos, Ediciones Lolita, Eutopía,
Ediciones Co.incidir

¡A completar!

Las agrupaciones

Agrupación Cultural de Las Cruces, las múltiples iniciativas Alegrémicas, La Municipalidad y diversos grupos de trabajo de Quillota, El Proyecto Aurora, la Casa Museo Pablo Neruda de Isla Negra, la Casa Museo La Sebastiana, Valparaíso, La fundación Vicente Huidobro de Cartagena, el Centro Huara de medicinas integrativas, Centro Índigo, Corporación Arte y Ecología, El Canelo de Nos, Instituto del Bienestar, Las Coincidencias, Los Azules, Artesanos de la Plaza Eladio Sobrino de Isla Negra, Chile Inteligente, Centro de Estudios para la Calidad de Vida, Cons-pirando, Departamento de Cultura del Colegio Médico de Rancagua, el Departamento de Cultura del Colegio Médico de Santiago, el Instituto del Pensamiento Complejo, Líderes Culturales, Poetas del Mundo, Grupo Sueños (de médicos poetas), Universidad de Chile, Universidad de Valparaíso, Usach, Yohanan (Centro de Medicina Antroposófica), La Nave Imaginaria de Isla Negra. Grupo La Runfla, Grupo Matices, Grupo Educación para el Desarrollo Humano, Grupo Desarrollo Espiritual, de Pucón, Grupo Paranormales, Programa

Hermanidad Literaria, Comunidad terapéutica de
Peñalolén, Centro Arqué, Centro Tremonhue, Taller
Literario de Adulto Mayor La Mampara, Academia de
Estudios e Investigación Complexus Edgar Morín.

AEICEM Proyecto de agrupación de médicos
escritores latinoamericanos. Amistad Esquina de
Pocuro con República de Cuba de Santiago, Grupo
de Gerontología del Hospital Piñero de Buenos Aires.

La Caleta y sus redes. Municipalidad de El Quisco,
Municipalidad de Recoleta, Municipalidad de
Quillota, Centro de Apoyo Integral para Personas con
Limitación Visual de Quillota (CEALIVI), Taller Literario
con Malicia.

¡A completar!

¡Ayúdanos a completar, a ampliar la red de Co.incidir!

Envíanos tus redes co.incidentes, nombres de grupos,
revistas, agrupaciones, centros, etc. Tenemos que
propagar la gran red co.incidir por todo el mundo,
propagar la gran co.incidencia de co.incidir en ver un
mundo más azul.

Pinturas

En esta edición, la obra de Enoki Toshiyuki



Nació en Tokio en 1961. Formado en varios estilos, practica tanto la pintura tradicional japonesa como la pintura occidental, sus trabajos son una fusión de lo nuevo y lo antiguo, una amalgama de lo nuevo y lo viejo, la realidad y la leyenda.

La mayoría de composiciones son intimistas y misteriosas y las que más éxitos le han dado. Ha realizado numerosas exposiciones individuales y colectivas en su país y otros de Asia, Europa y América. Sus cuadros así mismo son muy cotizados por coleccionistas de todo el mundo.

<https://www.youtube.com/watch?v=cu-GlzYiBQ4>

Índice

María Alicia Pino.....	17
-------------------------------	-----------

Saludo Inicial

Sofía Orellana.....	22
----------------------------	-----------

El Reino de los 12 Dioses

Malvina Álvarez	27
------------------------------	-----------

La Fuerza del Espíritu

Juan Francico Serrano.....	30
-----------------------------------	-----------

El marco de tu Rostro

Juan Carlos Etcheverry	32
-------------------------------------	-----------

Lágrimas del alma

María Alejandra Vidal Bracho.....	39
--	-----------

Eterna Enamorada de la Tierra

Una bella, tierna y dulce canción

Matías Andrés Cepeda	45
-----------------------------------	-----------

El Día que el Silencio salió de su silencio

Carmen Troncoso	47
------------------------------	----

Desnudez

María Alicia Pino (Malicia)	49
--	----

Quillota ríe en medio de la plaza Esperanza

Luis Weinstein	53
-----------------------------	----

La Plaza del Desarrollo Personal, el Cambio Cultural y
la Dimensión Poética de la Vida.

Julio Monsalvo	65
-----------------------------	----

El Rincón dela Alegremia

Saludo Inicial

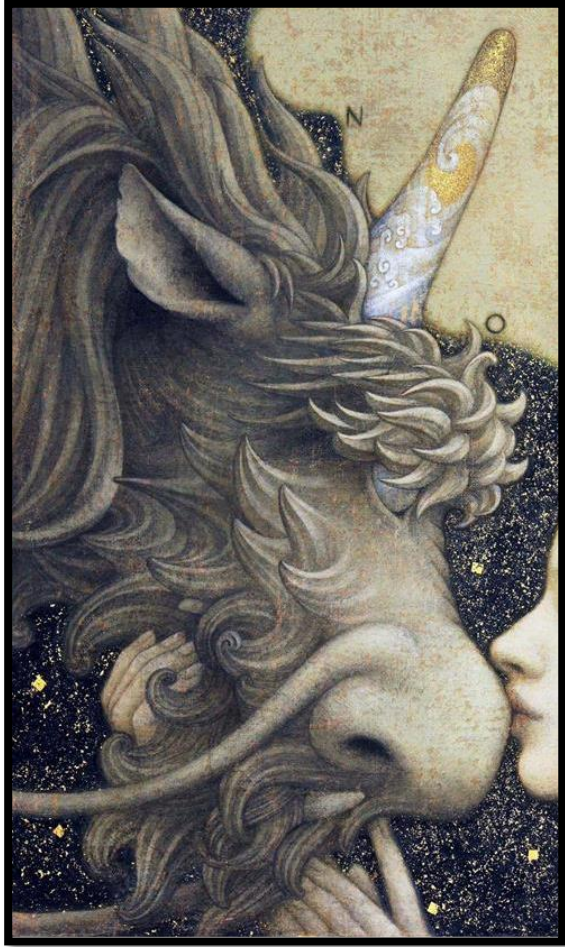
María Alicia Pino (Malicia)



HACIA LA INTERNACIONAL-INTERDIMENSIONAL DE LA ESPERANZA

Es de noche en Santiago de Chile, es el fin del Día fuera del tiempo, como lo llamaron los mayas, día que reúne las energías de todo un año y nos abrimos a una conciencia superior.

Lo cierto es que ayer domingo 24 de Julio, a las 11 de la mañana, nos congregamos más de 150 mil personas en la

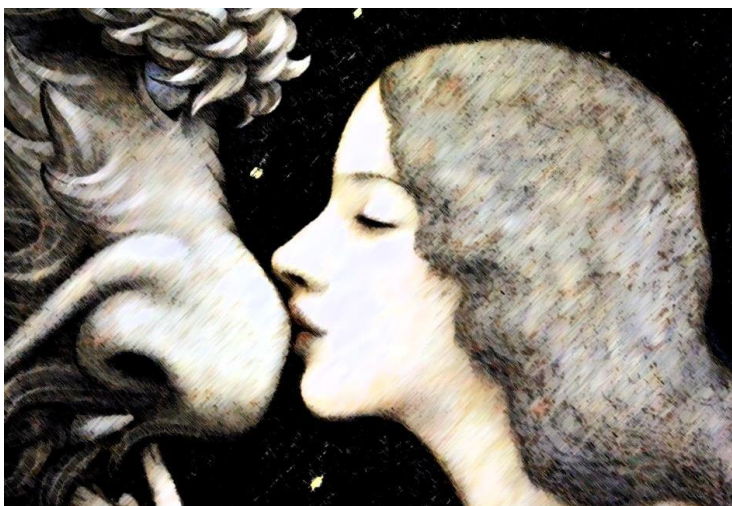


Alameda de Santiago de Chile para decir BASTA a un sistema de pensiones que nos amenaza con una vejez deshabitada, triste, pobre. Ayer en diferentes ciudades, la gente salió a cantar, bailar, reír, emocionarse, levantar brazos, gritar al sistema que ya estamos sincronizados en y para el bien común. Y no es sólo en Chile. Sabemos que en muchas ciudades de nuestra américa y nuestro amado mundo, ya está sucediendo. Y es que tal y como hoy, a la hora del té, le decía a Gabriela Fernández, hay un momento en la

humanidad en donde los bits de información, que hasta antes, por su precaria cantidad poseían una distancia que limitaba el encuentro, hoy estos bits de información aumentan su frecuencia y cantidad, hasta llegar a la sincronización final. Lo compartió así Lola Hofmann por allá por los 80' cuando se hace parte, y cara visible de una acción cuyo nombre sería “La Iniciativa Planetaria para el Mundo que Elegimos”, en donde también participó nuestro amigo, Luis Weinstein. En aquellos años, Lola ya pronunciaba las palabras que hoy, después de la marcha, finalizando el Día fuera del tiempo, recuerdo y cito:

“¡Quiero tener fe y la tengo! La mejor noticia que se puede dar sobre el estado actual de la gran crisis del mundo, es que ya se ha producido la ‘cifra crítica’ de la conciencia masiva de la humanidad. Vale decir, la porción de seres humanos, cuya cantidad, respecto del todo, es suficientemente grande y concentrada como para desencadenar la toma de conciencia de la gran masa de la población mundial, fenómeno que se observa día a día.”

Me emociono ante la esperanza.



Ya no hay que levantar armas de hierro ni retumbar cañones nucleares. La fuerza nuestra es la esperanza, cuya energía tan paranormal, es capaz de levantarnos del dolor y la incertidumbre y darnos herramientas creativas para

construir el mundo que elegimos.

El 23, 24 y 25 de Septiembre, en Cochabamba, nos reuniremos todos en la Aurora de la Esperanza.

Y los años transitados por Lucho Weinstein desde aquella tarde en el local de los Talleres de Investigación en Desarrollo Humano, parecen hilarse en la síntesis definitiva: reunirnos nuevamente para sumar otro bits de información a la gran transformación.

Será un encuentro amistoso y alegrómico, auroral y profundamente buenicioso. Representantes de diferentes países en torno al diálogo que abrirá nuevas alternativas de convivencia, creaciones humanas sustentadas en la nobleza del amor a la vida, propuestas integradas, ideas de asociaciones ecológicas, poesía como lenguaje compartido, música cuyos sonidos vincularán las frecuencias de las almas, bailes en vez de marchas.

Y es que el sueño de aquellos visionarios, hoy lo traemos a esta realidad, o hemos traspasado la dimensión del sueño hasta llegar a la interdimensionalidad, donde la inteligencia del universo se sintetiza para dar el salto que requerimos para continuar la humanidad.

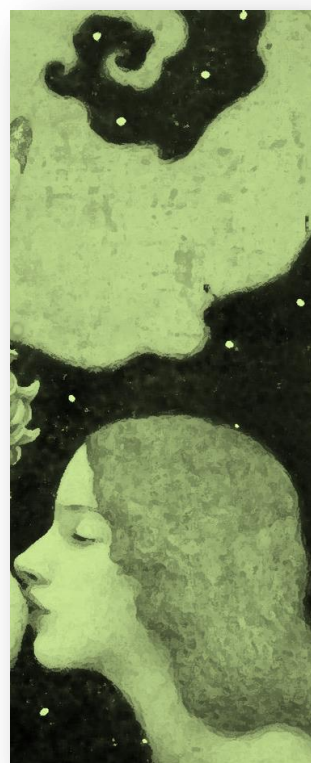
Cuando pensamos en que nuestra vejez requiere una pensión digna, no sólo estamos aludiendo al dinero, estamos entrando en la conciencia del derecho a la felicidad colectiva. Y en este proceso, doloroso por cierto, en que descubrimos que si bien nos han saqueado, también nos hacemos responsables de haberlo permitido. Porque así somos, humanos en evolución, donde nuestros grandes errores se transforman en vehículo y origen de la transformación.

El tiempo ha llegado.

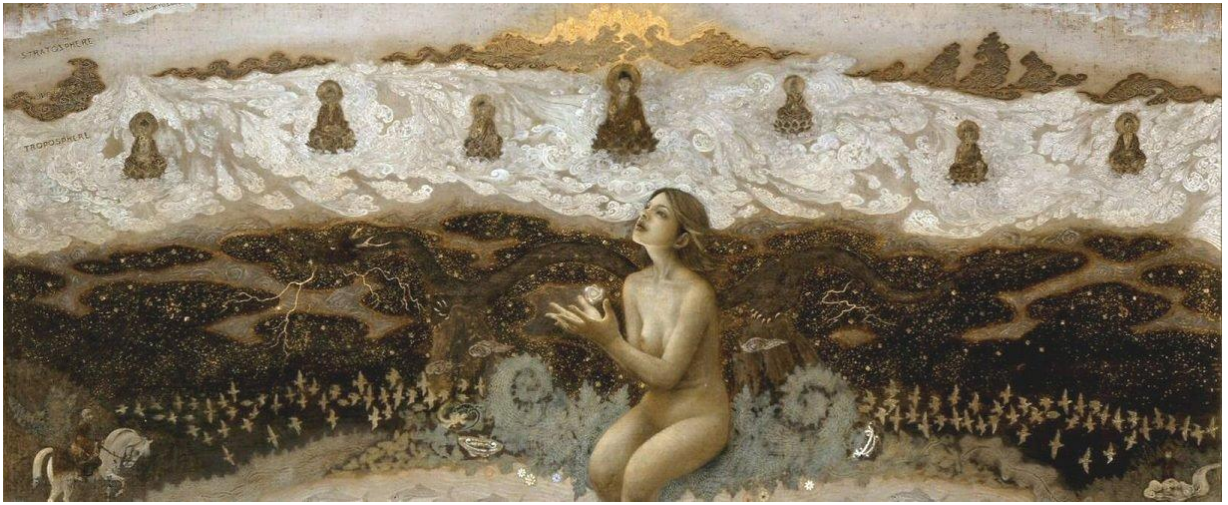
Conciencia, conciencia, conciencia, hasta lograr el número crítico que ayer, en Chile, hizo que las anchas alamedas se

hicieran angostas. Conciencia, conciencia, conciencia, que nos reunirá en septiembre en Cochabamba y quizás pronto en Quillota, o en Formosa, o en Vietnam, o en Temuco, o en Montevideo, Cuenca, Caracas, Ciudad de Guatemala, Melbourne, Barcelona, hasta ser una sola nación esperanzada. Conciencia, conciencia, conciencia, que nos hace co incidir. Conciencia, conciencia, conciencia, que nos hace esperar para continuar, continuar, continuar.

Bienvenidos entonces, al trigésimo número de nuestra revista.
Bienvenidos a Co incidir en el mundo que elegimos.



Sofía Orellana



EL REINO DE LOS 12 DIOSES

Había una vez un lugar llamado Universo que abarcaba todo el espacio celeste y era gobernado por 12 dioses. Debido a su extensión infinita, este reino de luz no podía ser gobernado por uno solo.

En este lugar reinaba el amor y la fraternidad, no tenían cabida la rivalidad ni el engaño y jamás se desarrollaría la ambición; cada cual expresaba lo que ocurría según la situación, y todo hecho se analizaba en conjunto.

En un momento, los dioses mientras se mecían en el espacio celestial, pensaron dar otra forma a este reino y así intercambiaron sus inquietudes sugiriendo dar nuevas formas a sus creaciones:

Yo, dijo uno de ellos, crearé el tiempo; yo, dijo otro, crearé el movimiento, porque sin movimiento el tiempo no se puede

apreciar; yo, dijo el tercero, haré el espacio para que pueda actuar el movimiento dentro del tiempo; yo, dijo el cuarto, marcaré las horas. Por primera vez todos elevaron su voz expresando su desacuerdo: Si tú fueras el dueño de las horas estas estarían sujetas a tu voluntad y, siendo así dominadas, ellas no serían libres y siempre iguales. Por tanto, querido dios, repartamos las horas en 24 y como somos doce nos corresponderían dos horas a cada uno. Esto haría que cada hora fuera diferente a la anterior.

Confirmado el acuerdo sobre este punto continuaron con su proyecto.

Yo crearé la materia, dijo el quinto, y así daré lugar a la forma. Yo, dijo el sexto, ordenaré la materia alineando en fila, para que no surja el caos. Yo, dijo el séptimo, haré una vertical para que las formas descendan ordenadamente. Yo, dijo el octavo, limitaré con una horizontal para que ellas no se pierdan en el infinito. Yo, dijo el noveno, los agruparé por su composición química y su peso. Yo, dijo el décimo, los dividiré en sólidos, líquidos y gaseosos. Yo, dijo el décimo primero, les daré la facultad de ser dual, materia y espíritu. Yo, dijo el décimo segundo, formaré planetas para que cada sustancia se acomode de acuerdo a su composición química, peso y velocidad y puedan mantener su propia existencia.



Satisfechos los 12 dioses de las elecciones realizadas, comentaron lo agradable que sería ver en el futuro el funcionamiento de sus creaciones.

La magia estaba en camino, cada cual comenzó de inmediato el trabajo propuesto.

La materia dentro del tiempo y el espacio infinito inicia el camino en su movimiento vertical. Pero su composición era tan inmensamente pequeña que, para localizarla en sus múltiples aspectos, le colocaron nombres: aquellas como pulsaciones serán contenidas después del átomo, por ser las más pequeñas: luz, calor, ondas, partículas, fotones, etc. No tenían peso material, pero existían. En medio de su descenso unas como partículas aisladas, pero otras formaron grupos. Los dioses las llamaban moléculas; otras se integraban con átomos de distintos grupos y les nominaron elementos. De este modo fueron cayendo a la línea horizontal donde se distribuyeron. Los elementos eran muy diferentes unos de otros, tanto en su aspecto exterior como por su comportamiento. Algunos eran negros, otros brillantes, quebradizos, líquidos, gaseosos, incoloros, coloridos. Los átomos al adquirir personalidad se combinaron de distintas maneras y su comportamiento químico los hizo diferenciarse.



El tiempo, a su vez, se estableció a partir de una secuencia repetitiva de acontecimientos. El año se formó por el movimiento de la Tierra alrededor del sol; el día por el giro de la tierra en su propio eje.

Los 12 dioses gratificados de lo que veían, otorgaron libertad al desarrollo de sus creaciones.

Pero, cosa curiosa, aquellos bellos pensamientos plasmados, fueron adquiriendo consistencia autónoma en la medida de un ritmo en el tiempo que les hizo creer que fueron dueños de su creación.

La sustancia biológica, una de las más fuerte, se distanció de todo lo creado y lentamente formó una selección natural. De una manera más o menos espontánea ordenó las sustancias químicas.

Los dioses cayeron en cuenta que lo creado por ellos se escapaba de su control, Aquella sopa primordial compuesta por elementos como el nitrógeno, oxígeno, carbono y otros que

empezaron a fusionarse originaron las primeras células, (unicelulares) las que a su vez se unieron

dando vida a organismos multicelulares (protozoarios). El tiempo sacado de su detención y contención permitió el avance inexorable.



Los dioses no pensaron ni proyectaron que, al entregar a cada uno un don, también habían entregado parte de sí mismo.

No existe retroceso, la evolución es inevitable. En el devenir del tiempo el ser biológico fue dando forma a una estructura anatómica llamada cerebro, que hizo posible la creación del mundo psíquico. Aparece el hombre. Los 12 dioses, ya sin poder, se sintieron prisioneros del género humano.



Malvina Álvarez



LA FUERZA DEL ESPÍRITU

(Disautonomía)

Los rayos de sol, iban penetrando entre los pliegues de las delicadas cortinas floreadas que cubrían los ventanales del dormitorio de María Elena. Así, poco a poco, avanzaban sobre ella hasta despertarla. Sus crujientes sábanas la envolvían tratando de retenerla, pero la luminosidad se hacía presente y ella de un salto se sentó dispuesta a levantarse. Durmió bien, recorrió con satisfacción su pieza decorada con muebles antiguos reactualizados, no gastados ni viejos, tapizados en colores claros

de tonalidades neutras, exhalando un suave aroma dando serenidad y calma al ambiente. Cuadros alegres colgaban de las paredes, en un rincón al costado de su lecho estaban las fotos de sus seres queridos: padres, hijos, nietos y bisnietos, a sus 88 canosos años, la saludaban al dormir y al despertar. Una imagen del Señor velaba por el bienestar de María Elena y sus recuerdos.

Vivía en un departamento del veinteavo piso, en un edificio del barrio alto, la acompañaba María, su amiga, quien en forma muy eficiente la cuidaba y se preocupaba de todos los menesteres domésticos con cariño y firmeza.

-Señora María Elena, el desayuno está listo - le dice. Ella se sienta al borde de la cama, con tranquilidad, debe dominar su activo temperamento, pues desde hace unos meses ha sentido mareos, con sensación de cabeza vacía.

Como ese día los síntomas de su malestar aumentaban, decidió consultar a su hijo, cardiólogo, quien después de exhaustivos exámenes físicos, de laboratorio y rayos X, le diagnosticó una Disautonomía, padecimiento que se manifiesta por la falta del funcionamiento normal del sistema nervioso autónomo, que regula todos los órganos del cuerpo. Indicó el tratamiento a seguir y control periódico.





La vida de María Elena empezó a transcurrir con dificultad, a pesar que contaba con el valioso apoyo de su amigo médico y de su amiga internista. Mareos, inestabilidad, sensación de cabeza vacía, sordera, eran los síntomas más frecuentes que sólo recostada, desaparecían. Discapacidad invisible pero invalidante.

Hasta ese momento, ella sólo se había preocupado de las manifestaciones físicas. Fue un día de mayo que María Elena, después de una profunda introspección, decidió cambiar el ritmo de su existencia de acuerdo al tratamiento prescrito. Medias elásticas, comidas cada cuatro horas, evitar la deshidratación y otras medidas indicadas.

Sus sueños y deseos de recuperarse eran tan fuertes que se abrazó ardientemente a la fe y a la espiritualidad. Empezó a combatir su mal identificándolo como un ente malévolo y materialista que buscaba destruirla. Su desesperada lucha para revertir su enfermedad, la hizo sentirse valorizada y amada, capaz de enfrentar su sanación. Su ficción o fantasía incrementaron su autoestima, elevándola emocionalmente y le dieron fuerza espiritual para sobrevivir armoniosamente con su entorno familiar y social.



Juan Francisco Serrano



EL MARCO DE TU ROSTRO

Para Lai Wah

Cae sobre tu frente serena,
como lluvia coqueta y matinal,
y tiene el aroma exquisito del amor,
como el que dejan regado, los pétalos en flor,

Tiene el hermoso color matizado por el viento,
suave y libre, como tu alma inocente,
pero a la vez, es rebelde como pluma que flota
arrastrada por una corriente.

Sueles atarlo graciosamente,
para adornar tu carita angelical,
y tus cejas le hacen un marco especial
cuando ríes o guiñas, pícara sin igual.

Déjame admirarlo cuando juega entre tus manos,
transportarme al jardín con su delicioso aroma
chiquita graciosa de cabello lacio color de miel,
que llevas también un poquito del color de mi piel.



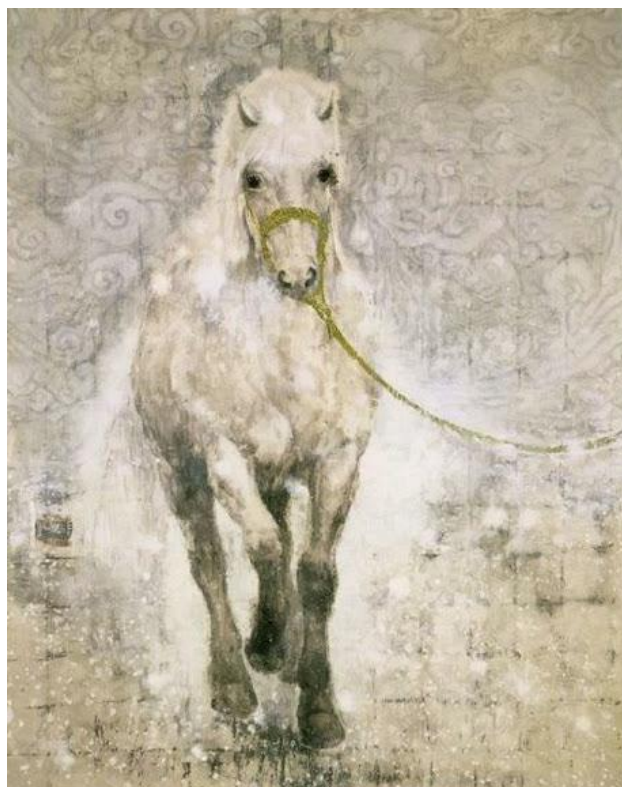
Juan Carlos Etcheverry Cristi

Poeta chileno que reside en La Paz, Bolivia. Embajador/Editor de la Revista Coincidir en Bolivia.

Juan Carlos Etcheverry Cristi (1963). Su aproximación a la poesía se inicia en el taller literario “Espacio” entre los años 1989 – 1991 en Santiago, Sociedad de Escritores de Chile. Publica su primer libro de poesía “Registro, Confites y Papelitos” (1994) en la editorial Mosquitos Editores (Santiago, Chile). Publica su segundo libro “Caída Libre” (2000) en la editorial Plural Editores (La Paz, Bolivia). Actualmente sigue escribiendo y estos son trabajos inéditos que serán parte de su tercer libro.

LÁGRIMAS DEL ALMA

A veces,
muchas veces
pasas por estados
intermedios
es algo así
cuando subes al subte
y se pasa a la estación
subsiguiente.



Sientes, deseas
que lo ocurrido
no hubiese
sido
así
pero el viento
te desfigura el rostro.

Comprendes que hace falta
mirar
al fondo de la casa,
escudriñar
tu alma
ser el cazador
casado.

Posiblemente
pienses
en reiteradas oportunidades
que tu vida así
no vale nada
seguramente estarás en lo cierto.

Los invitados “de siempre”
se sientan contigo

nunca dicen nada
pero están ahí.

Son constantes estas
visitas,
lo único que hacen
es agobiar
tu alma
y confundirte más
de lo que estás.

Cuando logras salir de ti,
al menos por un instante,
entiendes que no hay
dónde ir.

Es cuando tu alma
quizá por protección
se hincha
y las lágrimas emergen
como un pozo
hambriento de sed
con sabor a lija;
esta angustia
bipolar



esta doña que jode
no me deja dormir...

Hay tanto que calcular
justamente cuando
la métrica
claudica sobre su eje
haciendo colapsar todo.

Ya no hay lágrimas
ni tormento
que contenga una angustia
que se arrastra
hace años...

Como dijo
como dije
quisiera arrancar de sí
tal mal
pero meditas
que la vida
es más compleja que esto.

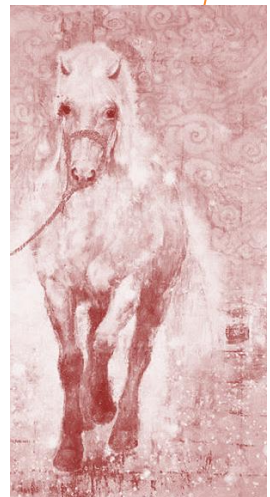
Son tejidos multicolores
que se aparean

y se sueltan
a un ritmo propio,
sólo ellas saben
donde irá a parar...

Es que las emociones son así
irreverentes, autónomas
sin rostro
ni pasado o presente
un día te aplastan sin piedad
al siguiente,
al siguiente
te elevan al cielo
y...luego te sueltan...

Una verdadera
montaña rusa.

Lo claro y coherente,
de sabio
es seguir camino
y ver dónde llega
el final
o tal vez habría
que reinventarlo



cada cierto tiempo
para que este
no concluya.

Felices los niños
que se creen
cualquier fábula,
felices e inocentes
criaturas

que no saben lo que
les espera.

Pero, como renunciar a ser un niño nuevamente
un poeta que construye castillos
imaginarios
cómo ser distante al dolor
y haber sido vacunado
contra la injusticia.
Seguramente habría que
nacer de-nuevo
y en eso suelo ser
irrestricto
pues la vida que he tenido
con lágrimas de sangre

con dolores
-no tan fuertes como el parto-
dolores intensos
que no cambio
por nada
porque así nací
y consecuentemente
moriré.



María Alejandra Vidal B.



ETERNA ENAMORADA DE LA TIERRA

Publicado en Antología Mundo de Poeta (España) año 2016

Eterna enamorada de la tierra,
palpitante de entrega,
loca de pureza.
Diosa altiva, gentil
de cuerpo dúctil
brazos extendidos

y aliento de seda.

Regalo del Universo,
música para el corazón.

Descanso y frescura
sobre la frente tensa.

Todo es bendecido
en tu presencia:
ríos, mares, piedras
árboles, flores y animales.

Pero a pesar de tu generosa misión,
puedes volverte caprichosa,
un día cualquiera,
y así añorada en tiempos de siembra,
eres temida cuando, con furia, no cesas.

Cada tramo de tu cuerpo
acaricia la existencia
se unifica con el mundo
en éxtasis de amor,
de vida, de belleza.

En ti todo se nutre,
florece, se despliega.

Sabia humedad,
madre perfecta.

En tu regazo
acunas con dulzura,
a simientes y brotes,
uniéndote en ecuación perfecta
al sol y la luna
para desatar así
la innata sabiduría contenida
en cada semilla sepultada
con esperanzas y promesas.

Trabajas tanto
y no esperas algo a cambio.
Por eso te digo esta noche:
descansa.

Descansa en nuestro amor,
amada.

Cepilla en paz tu transparente cabellera,
guarda en tu joyero
ese anillo de colores
que a veces, desde el cielo,
nos enseñas.

Tiende tu vigoroso cuerpo,
en este suelo, que es tu lecho
y olvida por un momento.



Cierra tus ojos generosos,
no pienses,
entregate inerme,
a la tregua del descanso,
duerme...

UNA BELLA, TIERNA Y DULCE CANCIÓN

El alma de la música y el alma de las letras decidieron crear



una canción. Para ello, aportaría cada una con los mejores frutos de su huerto. Por un lado la música se hizo presente en suaves acordes; y por otro lado, las letras articuladas en palabras, venían a su encuentro. En profunda complicidad, el destino garantizaba la magia amorosa de esta creación. Cada estrella ansiaba aportar con su luz, cada rayo de sol deseaba entregar su calor y las manos finas de la luna, generosas esperaban para dar cuidado maternal a esta nueva hija del talento. Todo

era perfecto, el Cosmos protegía esta unión; las coordenadas indicaban el punto exacto de la cita predestinada para estas creadoras almas. En este escenario, quién pensaría que algo

podría fallar. Pero falló. En la génesis de la bendecida obra, las palabras grabaron, a fuego, en sus esencias el sonido de las notas musicales; sin embargo, algo ocurrió cuando los hechos se buscaban y en un cisma, la música asustada huyó y las palabras se partieron en incontables pedazos. Fue algo triste, muy triste. Una vez más el tiempo jugó con las almas y en una indescifrable paz transcurrieron muchos días. En medidas terrestres fueron meses, más de un año, quizás.



Durante ese tiempo, el alma de las palabras, se dedicó a repararlas. Las cuidó, a todas, con gran esmero, pegando, con delicadeza, uno a uno los trozos hasta que se curaron. Después las guardó en un delicado sobre que, al cerrarlo, selló con un beso diciéndoles: “adiós, hasta que volvamos a vernos”.

Cada día, el alma de las letras, sembraba con resignación, nuevas frases, mientras vivía la vida de todos, sin mayores penas ni alegrías, a excepción de la felicidad que sentía, cuando oía el gorjeo de las aves, que llegaban cotidianamente a posarse en el alfeizar de su ventana. Así las jornadas insistían en jugar a pasar. Pero una mañana, no fue igual a las demás; el alma se estremeció al oír un canto diferente, eran acordes inesperados, porque en ese

trino re-conoció la música que un día la abandonó. No lo podía creer. Ella pensó que jamás volvería a oír esa melodía. El pájaro insistía en su bello canto una y otra vez. El alma, emocionada, buscó el sobre que hospedaba a las cicatrizadas palabras y, al abrirlo, ellas felices salieron volando al encuentro de la querida música. Al encontrarse, se abrazaron vibrantes, llenas de amor y anhelantes. Y ya juntas, por fin, felices elevaron el vuelo hacia el cielo infinito. Volaron alto, muy alto. Se perdieron de vista para los ojos humanos, convertidas ya, en lo que siempre debieron ser, una bella, tierna y dulce canción.



Matías Andrés Cepeda



EL DÍA QUE EL SILENCIO SALIÓ DE SU SILENCIO

Hubo una vez un día que el Silencio salió de su silencio,
las voces no se escucharon,
no hubo música ni sonidos de celular,
no hubo charlas ni televisión.
Ese día todo calló y entonces habló el Silencio.

El Silencio contó aventuras de conquistas ganadas

en silencios perdidos entre voces gritando,
vientos de cambios sin voces sonando
y de tesoros encontrados en un mundo sin silencio.

El Silencio dijo aquí estoy y su charla fue intensa.
Un mundo diferente salía del Silencio,
mostraba con alegría la profundidad que en su silencio
encontraba.
Contaba que allí solía reunirse con la calma y la paz.

La tarde pasó, las voces volvieron,
pero el día quedó con los sonidos del Silencio.

Villa Angela, Chaco – Julio 2016.-



Vladimir kush

Carmen Troncoso



DESNUDEZ

Pensé que si me desnudaba...

Imagine que si me atrevía...

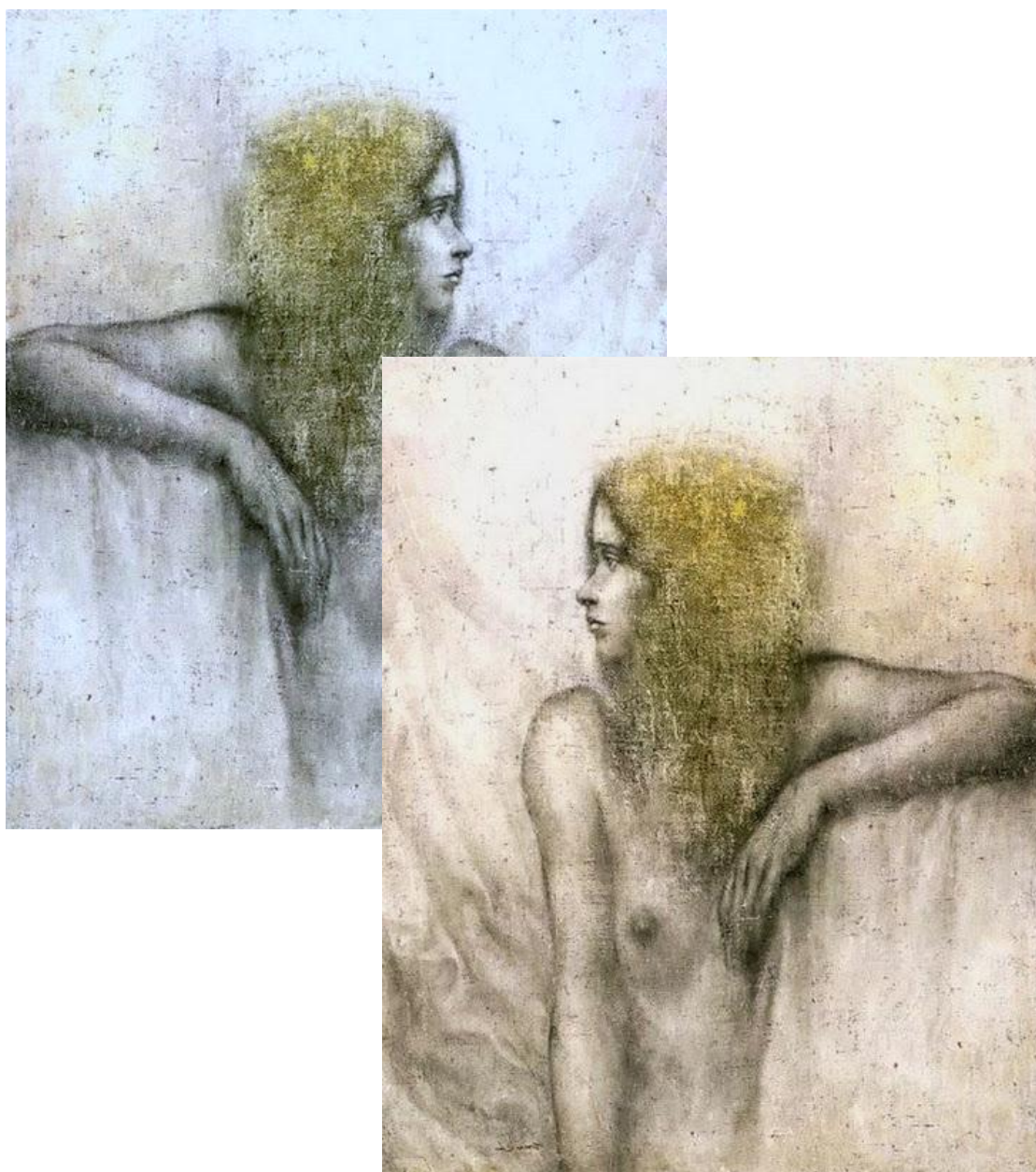
Desprendiendo palabras las voy ensartando en una larga cuerda
quiero descubrir su escondite favorito antes de que bajen a la
tierra y golpeen con sus puños la erosionada ciudad.

Desvistiéndose las palabras me turban.

Su interior carnoso se ha perdido forcejeando con el tiempo.

Mi alma semidesnuda trata de apaciguar las palabras que corren

desbocadas evitando las páginas que se les ofrecen incitantes.
Palabras que me conocen demasiado bien se burlan de mis
instintos bajos.
Sólo el aire me consuela despeinando mi breve Edén.



María Alicia Pino (Malicia)

Nos fuimos llenando de risa hasta que llegó la esperanza



QUILLOTA RÍE EN MEDIO DE LA PLAZA ESPERANZA

Encuentro con Luis Weinstein y la comunidad quillotana

(Chile, Julio, 2016)

Recorrimos dos horas el camino hacia la ciudad feliz, Quillota.

Parece que el karma es inevitable: en el auto, junto a Manuel y Claudio Ortega, tuvimos ciertas excusas para brotar risas en medio de los kilómetros que también reían bajo las ruedas.

La biblioteca de Quillota quedaba en el mejor lugar de todos, una plaza de armas rodeada de cafés con malicia; cafés con pie de limón y galletas redondas que saltaban lágrimas de risa al presentir nuestra llegada.

Luego, en la sala, donde pensábamos no habría más de dos comensales, la risa continuó llenando los espacios y fueron al menos 25 labios dibujando la alegría de escuchar a nuestro amigo y maestro de andanzas, Luis Weinstein.

La charla tenía aroma a bienestar y amistosofía, alegremia y esperanza.

La convocatoria del grupo quillotano, liderado esta vez por la sicóloga Verónica Garay, no se hizo esperar y, en medio de ese silencio del alma, tan profundo y tibio como las palabras de luchow, viajamos en la meditación del amigo, ese amigo que se guarda dentro de cada uno de nosotros, siempre dispuesto a escuchar y a pronunciar mariposas de memoria. Yo me quedé dormida, siempre lo hago. Lucho me invita a viajar tan adentro que ya en la mitad del viaje, mi alma no requiere de la alerta y se dispara mar adentro del inconsciente, regalando aquello que más necesito por estos días, descansar.



Luego, fuimos cascabeles de mar haciendo círculos de diálogo, sin otro fin que compartir el viaje. ¿Se imaginan cuántos viajes fueron en 10 minutos? Cada uno de nosotros compartiendo la semejanza, el ser también en el otro, el otro, devolviendo la experiencia que el sueño dibujó.

Agüita me miró con mis ojos, yo la encontré cara a cara sabiendo que sus palabras bendecían mi olvido y colmaban la ausencia de comprensión.

Al despedirnos, inevitable fue la invitación al patio trasero, donde el hombre metal pensante residía por siglos esperando la llegada de los comensales de la alegría y la amistad.

Hicimos un círculo de agradecimiento y eternidad.

Claudio, el maestro de la risoterapia, nos hizo respirar hasta soltar la risa que a esa hora se transformó en la mejor palabra de gratitud.

Y luego los abrazos, Julio, esos que tantas veces en nuestras vidas otorgamos, recibimos, recordamos, añoramos; ese abrazo de todos, entre todos, para todos, fue la despedida de la mañana quillotana, biblioteca



con libros risueños, galletas con alas saltando hacia los árboles del patio, cafés sobre las tejas y los atardeceres que se asomaban en el horizonte.

De regreso, añoré la respiración dulce de Quillota que sabía vendría al pisar la noche de Santiago contaminado.

No importa, la pureza del aire la guardo en mi memoria y en la esperanza de transformar todo Chile y el mundo, en el planeta de la felicidad.

¿Me pides que relate el evento? Soy poeta, esta es la manera de relatar la memoria, poesía que sigue caminando en la plaza de Quillota, a la espera de los café con malicia, que no son otra cosa que café con algo dulce.

Les quiero, hermanos alegrémicos, les recuerdo en la memoria que avanza hasta ese día que por fin nos podamos abrazar, en medio de la risa y la noble esperanza que sonrío sobre nuestra américa de agua y sol. La tierra es una madre alegre.



Luis Weinstein



EL 16...

1516: Publicación de Utopía de Tomás Moro

1616: El 23 de Abril mueren Shakespeare y Cervantes

1716: Muere Leibnitz

ALGUNOS CUMPLEAÑOS DE AMIGOS COMUNES, EN EL MES DE AGOSTO:

4 de Agosto: Percy Byshe Shelley

cumple 219 años

7 de Agosto: Alonso de Ercilla

cumple 483 años

19 de Agosto: La Biblioteca Nacional	cumple 203 años
24 de Agosto: Jorge Luis Borges	cumple 117 años
26 de Agosto: Julio Cortázar	cumple 102 años
28 de Agosto: Johann W Goethe	cumple 267 años

Palabras de algunos cumpleaños de agosto, posible base de ejercicios de meditación.

1. Percy B.Shelley cumple 219 años el 4 de Agosto. Termina su ensayo Defensa de la Poesía diciendo: *“Los poetas son los legisladores no reconocidos del mundo.”*

2. Alonso de Ercilla cumple 483 años el 7 de Agosto. Hace sentipensar, entre lo mucho que enseña: *“El excesivo rigor en el castigo justifica la causa del enemigo.”*

3. La Biblioteca Nacional está de aniversario el 19 de agosto, integrando doscientos tres años. Algunos asiduos la escuchan decir *“no me dejen sola”*.

4. Jorge Luis Borges entera 107 años el día 24 de Agosto. Nos enseña en el Poema a la Amistad que *“Tus alegrías, tus triunfos y*

tus éxitos no son míos. Pero disfruto sinceramente cuando te veo feliz.”

5. Julio Cortázar se empina a los 102 años el 26. *“Yo creo que desde muy pequeño mi desdicha y mi dicha al mismo tiempo fue el no aceptar las cosas como dadas. A mí no me bastaba con que me dijeran que eso era una mesa, o que la palabra "madre" era la palabra "madre" y ahí se acaba todo. Al contrario, en el objeto mesa y en la palabra madre empezaba para mí un itinerario misterioso que a veces llegaba a franquear y en el que a veces me estrellaba”.*

6. El 28, Goethe cumple 267 años, no hizo pacto con el diablo, pero está más vivo que nunca. Algunas citas lo demuestran:

“El que quiera conocer y describir algo viviente, que empiece por echar fuera el espíritu y, así, tendrá las partes en su mano.

Pero entonces, por desgracia, le faltarán los lazos del espíritu.”

“La locura, a veces, no es otra cosa que la razón presentada bajo diferente forma.”



“La fidelidad es el esfuerzo de un alma noble para igualarse a otra más grande “

“Somos modelados por lo que amamos.”

“Quisiera ver una muchedumbre así en continua actividad, hallarme en un suelo libre. Entonces podría decir al fugaz momento: "Detente, pues; ¡eres tan bello!". La huella de mis días terrenos no puede borrarse en el transcurso de las edades. En el presentimiento de tan alta felicidad, gozo ahora del momento supremo.”

ALGUNOS ENCUENTROS EN EL PLANETA DE LA ESPERANZA

(Primera parte)

I

La alegría y la amistad vuelven al planeta de la esperanza

Al ser recibidas en el Planeta de la Esperanza, la Alegría y la Amistad sintieron la sonrisa de Alicia y la del Principito como mensajes de bienvenida en un idioma común.



La Alegría abrazó a los dos jóvenes, denotando conocerlos desde los inicios del tiempo.

La Amistad estrechó con una mirada muy tangible a su hermana y a los dos amigos de siempre.

Nosotros también, dijeron, al unísono, al integrarse el zorro y el conejo blanco.

Bienvenidas queridas hijas, expresó, llegando, su verde radiante, impecable la corona de flores, la Esperanza. Luego, agregó lo consabido: Cuidado está ocupado en la Tierra.

Al tanto de la dinámica de la relación entre sus padres, Alegría y Amistad se limitaron a decir: Ya lo iremos a ver.

El conejo blanco trajo vasos con jugo de zanahoria y los cinco se pusieron a conversar.

Como solía pasar, la Esperanza les puso al día de cómo el padre Cuidado veía lo que acontecía en la tierra al más conspicuo

de sus habitantes que, tal vez con fino sentido del humor, se llamaba a sí mismo Homo Sapiens.

II

Se percibe una alta alegremia

Alicia no pudo contenerse y le dijo a la Esperanza: cómo se ve lo alegre que se ha puesto con la llegada de sus hijas...

Le subió la alegremia, expresó, en son de apoyo, la amistad.

La Esperanza se veía vitalizada, los ojos brillantes, una sonrisa ya verde de felicidad.

En ese momento, el agua, el aire, la alimentación, el albergue, el abrigo, el arte, el amor y el aprendizaje, llegaron cantando, recordando a Schiller y a Beethoven, el Himno de la Alegría:

HIMNO DE LA ALEGRÍA

Escucha hermano

la canción de la alegría

el canto alegre del que espera

un nuevo día

ven canta, sueña cantando

vive soñando el nuevo sol
en que los hombres
volverán a ser hermanos.

Si en tu camino sólo existe la tristeza
y el llanto amargo
de la soledad completa
ven canta, sueña cantando
vive soñando el nuevo sol
en que los hombres
volverán a ser hermanos.

Si es que no encuentras
la alegría en esta tierra
búscala hermano más allá
de las estrellas
ven canta, sueña cantando
vive soñando el nuevo sol
en que los hombres
volverán a ser hermanos.



Gran alegremia dice la amistosofía, acogiendo e interpretando la emoción del grupo asistente. Agregando: por

cierto, nos sube la alegremia y, también, la asombremia, constatando como se vivía el asombro y otras vivencias cercanas a la alegremia. Miren:

A

sombro
dmiración
cción,
tención

L

ibertad
uz
iderazgo integrador

E

ntereza
mpuje
ntusiasmo

G

uiar fraterno
enerosidad
entileza
ratitud



R

esponsabilidad

egalar

edes

E

spíritu

volución

SPERANZA

M

ultidimensionalidad

irada

I

gualdad

ntegración

maginación

A

utoconocimiento

rmonía

Qué distinto sería el País de las Maravillas con alta alegremia, comentó Alicia.

III



Erich Fromm y Ernst Bloch y el gato de Cheshire entran en escena.

En ese momento, se vio llegar a Erich Fromm, tan alegrémico como amistosófico, comentando, a propósito de su amiga Esperanza:

“La esperanza es un estado, una forma de ser. Es una disposición interna, un intenso estar listo para actuar.”

“La esperanza es paradójica. Tener esperanza significa estar listo en todo momento para lo que todavía no nace, pero sin llegar a desesperarse si el nacimiento no ocurre en el lapso de nuestra vida.”

Bienvenido, expresó por todos, el conejo blanco.

Erich Fromm hizo una reverencia simpática y se adelantó a saludar a otro recién llegado, diciendo “no fuimos cercanos en la otra dimensión, pero sus tres tomas del Principio Esperanza no pueden faltar aquí.” Ernst Bloch le dio un abrazo, mientras el

zorro lo citaba de corrido:

“El hombre es aquello que tiene todavía mucho ante sí. En su trabajo, y por él, el hombre es constantemente transformado. Se halla siempre adelante ante límites que no lo son porque los percibe, los traspone. Lo verdaderamente propio no se ha realizado aún ni en el hombre ni en el mundo, se halla en espera, en el temor a perderse, en la esperanza de lograrse. Porque lo que es posible puede igualmente convertirse en la nada que en el ser, lo posible es, como lo no completamente condicionado, lo no cierto. (...)

La valentía en este sentido es la acción adversa contra la posibilidad negativa del despenarse en la nada. (...)

Sólo esta praxis puede hacer pasar de la posibilidad real a la realidad el punto pendiente en el proceso histórico: la naturalización del hombre, la humanización de la naturaleza”.



En ese momento hizo su aparición el gato de Cheshire.

“No sé si está dialogando con el materialismo especial de Bloch o simplemente se quiere acompañar a Alicia”, dijo la Amistosofía, “pero bienvenido por todos nosotros”.

“Tal vez muestre algo del futuro de la humanidad,” dijo Bloch, mientras los demás hacían señales de asentimiento. Luego, agregó, con mucha convicción: “La esperanza es el más humano de los afectos, es sólo asequible al hombre y le remite a su horizonte más ancho y luminoso.”

El Principito no pudo contener su emoción al decir:

“Qué ganas de que exista esa realidad no sólo en la Tierra, sino, también, en los otros planetas que he visitado.”

“También en ese que compartes con la Rosa, la rata y el Baobab”, dijo la Esperanza, verde y muy alegrémica.



IV

Llega el Sentido e interpela a la Esperanza.

La Alegría sintió en ese momento esa vivencia de plenitud que llevó a tantas y tantos a llamarla Alegremia.

Algo semejante le pasó a la Amistad, cuyo rostro revelaba su sí mismo, la Amistosofía.

El Sentido había llegado al Planeta de la Esperanza.

La emoción era compartida: Alicia, el Principito y sus acompañantes, Bloch y Fromm, hasta el mismo Schiller, llegando inesperadamente, la propia Esperanza, rodearon al sentido cantando Gracias a la vida.

El Sentido se expresó dando el saludo Ubuntu, Sawa bona, (te veo). Pronto del grupo surgió la reciprocidad: aquí estamos, Sikona.

Luego, el recién llegado se dirigió a la anfitriona: Tal vez, Esperanza, sería oportuno escuchar algo muy tuyo, tu relación con Pandora, una explicación, un recuerdo para cuando estas visitas vuelvan a la Tierra u a otros planetas o realidades.



Esperanza fingió hacer un gran esfuerzo, por un momento, incluso encaneció su cabello y, casi instantáneamente, con una levitación de unos centímetros, garantizadora de ser bien escuchada, empezó a narrar, ubicando a Pandora y su contexto.

“Los humanos habían empezado a utilizar el fuego.

El sentimiento conservador y la ejecutividad conservadora temieron, les desagradó, se opusieron.

No vieron de quién se trataba, del fuego interior.

Fue quien quiso aportar, expresándose con alegría de vivir. Con amistad con la vida.

Le echaron la culpa a Prometeo, un amigo de los humanos.

Dijeron que Zeus, un amigo de la trascendencia, los había castigado.

El medio habría hecho crear una mujer llena de los múltiples poderes que podían aportar las diosas y dioses de entonces, amigos de la trascendencia.

Esa mujer, llamada Pandora, habría sido la portadora de una caja con todos los males imaginables.

El camino era aprovechar el candor de Epimeteo, hermano de Prometeo. Pandora debía seducirlo. Ella, incorporada a su intimidad, debía abrir la caja trayendo límites y penurias a los humanos.

Entonces, los conservadores, contra el Fuego, contra el Calor, contra la Luz, contra el Coraje de Ser... y machistas, estaban creando una segunda Eva, también supuestamente asociada con el mal.

Algo se les escapó. Tal vez por neutralizar las críticas, por maquillarse, el espíritu conservador me hizo aparecer a mí, yo, Esperanza, contrarrestando esos males.

La verdad se abrió paso, pero es sabido que no le es fácil estar desnuda y que los trajes le quitan identidad...

La verdad es que yo no planteo sólo oposición a los males, estoy en la vida, en la conciencia, en la justicia, en la amistad y la alegría, mis hijas aquí presentes.

No soy sólo sueños en el dormir, en la vida despierta, en la ficción.

Esencialmente, soy realizaciones en el gran camino de la evolución, construido con lo femenino y lo masculino, con la

poesía y con la prosa, con la cultura de los pueblos originarios y con lo visionario integrador de todos los tiempos...”

Alicia daba muestras de inquietud y, sin poder detenerse dijo: Esperanza, te pareces al Sentido.

La Esperanza iba a contestar, cuando el Principito agregó “y no eres parecido al Éxito”.



Julio Monsalvo

Niño travieso, disfruta con alegremia la séptima década de su giro planetario, soñando un Mundo Saludable convencido de que los Sueños Mueven la Historia



EL RINCÓN DE LA ALEGREMIA

Alegremia es una palabra nueva!! Significa “Alegría que circula por la sangre”. Dicen las mujeres campesinas que la salud tiene que ser cada vez más saludable... Y hay salud cuando hay alegría, La alegría circulando por la sangre se llama “Alegremia”

¿Y cuándo tenemos Alegremia? ¡Cuando tenemos lo esencial para vivir!! ¿Y qué es lo esencial para vivir, lo que NO puede faltar?

Esas mismas mujeres campesinas nos enseñaron que las cosas indispensables para vivir todas comienzan con la “A”: Aire, Agua, Alimento, Albergue/Abrigo, Amor, Arte y otras “A” como Aprendizaje, Amistad, Armonía...

Cuando tenemos en nuestra vida personal y con la familia y con la comunidad toda Aire limpio, Agua pura, Albergue digno, Alimento saludable, Arte para expresarnos, Amor en nuestras relaciones...tenemos salud cada vez más saludable... Tenemos alegría circulando por la sangre!!

SENTIPENSANDO LA ALEGREMIA

*Historias, sucesos, pensamientos y sentimientos
que hacen a la construcción colectiva
del concepto “Alegremia”*

EL BUEN VIVIR Y LA ALEGREMIA

**Experiencia en santa maría magdalena tiltepec, oaxaca,
méxico**

*Iliana Amoroiz Solaegui
Organizaciones Indias por los Derechos Humanos en Oaxaca
(OIDHO)
Movimiento de Salud de los Pueblos (MSP)*



La mala salud que padece la mayoría de la población en México y en el mundo entero es alarmante; viejas y nuevas enfermedades surgen y resurgen cada día con mayor intensidad y en detrimento de la calidad de vida de las personas y los colectivos.

Sin embargo, esta situación es sólo la punta del *iceberg*.

Las enfermedades son la máxima manifestación de un problema global y en la mayoría de los casos tienen relación directa con exposiciones múltiples, repetidas y crónicas a agentes estresantes de origen químico, físico, biológico, mental y nutricional que han aumentado significativamente en el ecosistema humano en las décadas recientes.

Estos diversos agentes estresantes a los que nos exponemos en forma involuntaria –por las condiciones de vida a las que somos sometidos y voluntaria –con el estilo de vida que escogemos o al que somos forzados- tienen sin duda una relación estrecha con la justicia social, por tanto es un asunto de derechos humanos y un reto político.

Desde hace más de 40 años en América Latina surgió el paradigma de la salud colectiva que, por medio de diversos grupos y personas en diferentes países, se aleja de la medicalización y promueve la salud ofreciendo garantías a los pueblos y colectivos, como alimento, trabajo, educación y felicidad.

Identifican que en el fondo los determinantes de la salud están relacionados con la distribución del poder económico, político y cultural, y que el origen de las desigualdades y de la enfermedad de las poblaciones está en los sistemas de opresión patriarcal, capitalista y cultural.

Con el auspicio del Movimiento de Salud de los Pueblos (MSP), en el cual confluyen colectivos y personas que promueven la defensa de la vida, el *Buen Vivir* y la toma de la salud en nuestras propias manos, en días pasados se dio el encuentro entre Cristina Ruiz Heinzmann (compañera promotora y activista por la salud en Argentina) y un grupo de mujeres indígenas que reflexionaron sobre la salud desde el concepto de la *alegremia*, una propuesta que desde hace más de 15 años impulsa Julio Monsalvo, un médico argentino, y que se ha extendido a diversos países del sur.

¿Qué es la *alegremia*? La medicina moderna utiliza la terminación “emia” para indicar valores de sustancias químicas que se han medido en la sangre de las personas, como la glucemia y colesterolemia, valores que se han estandarizado. Su presencia

significa enfermedad y su ausencia “normalidad”, y por tanto salud.

Desde la *alegremia* se propone que la salud puede ser cada vez más saludable, cuyo indicador es la alegría que fluye por nuestro torrente circulatorio y se transmite en luminosos rostros y estrellas en los ojos.

La *alegremia* es una manera positiva de ver, de estar y de andar en la vida.

En medio de risas, saberes, pensares y sus haceres del día al día, un Grupo de Mujeres Chatinas de la comunidad de Santa María Magdalena Tiltepec, en el Municipio de Santos Reyes Nopala, reflexionaron en torno a aquellas cosas que verdaderamente son necesarias para la vida y que no pueden faltarle a las personas ni a los pueblos para vivir saludable y dignamente.

Conceptos claves de la *alegremia* dieron la pauta para la reflexión.

Aire, agua, alimentos sanos, abrigo/albergue, amor, arte y aprendizaje.

Las mujeres compartieron la importancia que tienen el aire no contaminado para la vida y los árboles en la generación de éste; el agua como elemento indispensable para la vida; los alimentos sanos para dar fuerza cada día; la importancia del abrigo, desde la ropa, hasta los árboles por su sombra, y de la casa, como un

espacio de convivencia con nuestras familias, de protección y de descanso.

Sin amor entre las familias y la comunidad no se puede vivir; desde el arte valoraron las actividades que disfrutaban hacer, como trabajar el barro, tejer y bordar.

Finalmente en aprendizaje compartieron sobre lo que saben hacer, en especial trabajar el barro, así como los deseos de aprender a hacer nuevas cosas.

La *alegremia* como propuesta para ejercer el derecho a la salud de los pueblos.

Oaxaca es de los primeros estados con mayor mortalidad materna y desnutrición en niños y niñas; en el Municipio de Nopala las mujeres constantemente carecen de servicios de salud y atención médica, o están expuestas al maltrato y discriminación por parte del personal de salud; Tiltepec es una comunidad históricamente amenazada por cacicazgos que controlan la región política, social y económicamente, y con serios problemas de contaminación.

La mayor parte del territorio de la región chatina está concesionada para el desarrollo de la minería a cielo abierto.

Sin duda, las A de la esperanza de la *alegremia* promueven la salud de las personas y los colectivos; impulsan a tomar la salud en nuestras propias manos y abrir alternativas, y abonan a la lucha de estas comunidades por el reconocimiento y ejercicio de los

derechos de los pueblos indígenas y por la defensa de la tierra y el territorio.

Artículo que “La Jornada”, de la Ciudad de México, ha publicado en el Suplemento de su edición del 15 de febrero 2014, en el marco del tema del mes “Otra manera de curar”.

NOTIALEGRÉMICAS

Noticias de hechos que suceden en alguna parte del mundo, que sentipensamos son signos de vida de Otro Mundo Posible.

Un Mundo Saludable que ya está con nosotros. Son algunos de los seguramente muchos miles y miles de eventos que suceden en el mundo.

En el mundo pasan cosas y pasan cosas alegrémicas.

MULTIPLICANDO LA ESPERANZA

FORMOSA, ARGENTINA

En el comedor comunitario “San José” del barrio Urbanización España de la ciudad de Formosa, se encuentran periódicamente desde hace más de dos años, un grupo de mujeres Multiplicadoras de Salud Comunitaria.

Sus propósitos son fortalecer sus capacidades para cuidar la vida y acompañarse en la tarea cotidiana de cuidar la salud de sus familias y comunidades.

Este año, decidieron trabajar el tema de reciclado. Para ello, invitamos a Multiplicadoras del Barrio 20 de Julio, quienes desarrollan este tema desde hace bastante tiempo.



Hasta el momento hemos realizado dos encuentros entre Multiplicadoras de ambos barrios, en los que se ha compartido la elaboración de artesanías y juguetes con papel, CDs y botellas de plástico reciclados.



Hermosas jornadas de trabajo comunitario aprendiendo y enseñando a doblar, cortar, pintar y pegar, para transformar en belleza la basura, es decir, para volver vida lo que genera destrucción. Tiempo para conocernos, mirarnos a los ojos, acompañarnos y saber que no estamos solas.



¡En el encuentro se multiplican los saberes, los entusiasmos y las esperanzas! ¡Gracias a las multiplicadoras de salud comunitaria por enseñarnos, más con acciones que con palabras, que salud es compartir!

saludcomunitariaformosa@gmail.com

ALEGRÉMICO ENCUENTRO URUGUAYO

11º Encuentro del Taller del Camino
1ra Feria de Bio-Salud en Juan Lacaze.



Vecinas y vecinos, jóvenes, niños y mayores nos encontramos en círculos y espacios saludables.

El Plan Nacional integral de Salud fue presentado con sencillez por el Dr. Jorge Motta, Director Departamental de Salud Pública, de la Ciudad Colonia del Sacramento.

Se anunciaron prácticas para la prevención y el cuidado personal, familiar, alimentario, cuidado del ambiente, cuidado de la Tierra, prevenciones básicas de reciclados de desperdicios que sirven para nutrientes de la siembra familiar de sustento. Sanas sugerencias...

Por ejemplo:

“¿Ustedes le pondrían Coca Cola a las finas y delicadas plantas interiores? ¿Por qué no? ¿O a las semillas para que germinen más rápidamente? Todos contestamos Noooo!!!

¿Y por qué le damos a los niños, jóvenes y adultos?

¿Le daríamos al recién nacido Coca Cola?”

Anuncios y denuncias con respecto a nosotros y algunas propuestas externas de "alimentación saludable" que condicionan nuestra calidad de vida se hicieron presentes.





Se realizaron círculos de memoria de hábitos y de costumbres. Espacios de armonización, masajes, máscaras faciales de la impresionante arcilla mezclada con hierbas que limpian y fortalecen la piel, baile tradicional, canto sin negras ni corcheas dejando salir lo de cada uno desde el hondón, nuestras amigas de siempre las hierbas y sus memorias saludables en testimonios de sus usos.



Como siempre, “todos sabemos, todos aprendemos”, se hizo realidad una vez más.

Nos regalamos Reiki. Comenzamos una primera práctica de niño a niño que es un nuevo capítulo de estas prácticas saludables que hemos recibido de otros e intentamos compartir.

No esperamos grandes logros, somos felices con pasos!!!! Estamos recibiendo ecos de buena y pronta reedición ya que han quedado muchas preguntas e inquietudes en la ciudad.

Muyyyyyyyy lindoooo!!!! Un abrazo Alegrémico!!!!

Marino Giúdice

Colonia del Sacramento, Uruguay

marinogiudice@hotmail.com

CONVERSANDO SOBRE SALUD DE LAS MUJERES

San Martín de los Andes, Neuquén, Argentina

En el marco del Día Internacional de Acción por la Salud de las Mujeres, nuevamente nos dimos cita en el Centro de Salud del Barrio “El Arenal”, en San Martín de los Andes, en esta ocasión para conversar sobre ginecología natural, también para hacernos el PAP y el test de HPV sin necesidad de turno previo.



El corte de luz complicó las prácticas médicas previstas para la jornada, pero no amainó la conversa amigable con las vecinas. Así, algunas de ellas recordaban a su abuela dándole tecito de orégano para los dolores menstruales mientras otras opinaban que es mejor el tecito de frambueso, porque el abuso de orégano hace que “te venga más”.

Otra doñita nos pasaba la receta de usar paramela para baños íntimos, evitando así infecciones urinarias. Recordábamos también que la paramela (por ser una planta cálida) es muy buena para dar baños a lxs niñxs que se orinan en la cama, por el frío invernal patagónico.

Apareció en escena la generosa malva, muchas vecinas hablaron de sus bondades para sanar cuestiones ginecológicas, también de la boca y en general toda zona del cuerpo donde hay mucosas.

Otra señora mayor, de unos setenta años, nos comentó que la primera vez que “le vino”, justo estaba cocinando a máquina, y le dio tanto susto que se pinchó el dedo. Y otra agregó que antiguamente, existía el mito de que si te lavabas la cabeza mientras estabas menstruando, el sangrado se cortaba.

Así, palabra que gira y gira, fuimos desmitificando algunas creencias, valorando otros saberes muy ancestrales y combinándolos con lo que aportaban médicas, maestras y trabajadoras sociales ahí presentes.

Armamos mesita “saludable” en la que pusimos folletería, preservativos, diversos libros de ginecología natural para consulta y algunas bolsitas con hierbas saludables.

Con conversas y mateadas el día fue transcurriendo entre la sororidad que se vivencia en esos espacios, como siempre con presencia del personal del Centro de Salud, gente de la Red Jarilla y de la Escuela para Adultos, compañeras de la Agrupación de Género La Maroma, entre otras.

Así, reivindicamos una vez más el cuidado de la salud de las mujeres, haciéndolo en colectivo, en comunidad.



Viviana Salamanca – Centro de Salud Arenal

vivis1981@hotmail.com

Sandra Marín – Red Jarilla y EPA 10

sandra_marin@smandes.com.ar

DÍA MUNDIAL DEL MEDIO AMBIENTE EN UN JARDÍN DE INFANTES



Mi hijo es brigadista ecológico, tiene 4 años y pertenece al Jardín de Infantes N°9 “Pastorcitos de Belén” de la Ciudad de Formosa, Argentina.



El domingo 5 de junio celebramos en familia y en comunidad, el Día Mundial del Medio Ambiente, en pleno centro de la Ciudad.



Se presentó una exposición de trabajos de las niñas y de los niños, de pintura y de juguetes elaborados con materiales

reciclad. Luego, se realizó un sencillo y hermoso acto que incluyó una obra de teatro sobre el amor a los árboles, el canto del “rap ecológico”, la entrega de regalos y la siembra de un árbol en el bulevar ¡un chivato! Al final, se compartió un rico chocolate con medias lunas.

En los diferentes discursos que acompañaron el acto, se escucharon frases como las siguientes:

“Todas y todos somos defensores de la vida”, “Somos cuidadores de nuestra casa grande”, “Vivimos en una misma casa que tenemos que cuidar”, “Hemos desaprendido cómo cuidarla, lo que hacían antes nuestras abuelas, llevando la bolsa de tela al mercado, por ejemplo”, “Se trata de pasar del discurso a la acción, y ocuparnos ya de cuidar nuestro planeta”.

El Jardín de Infantes N°9 asumió la misión de cuidar el medio ambiente desde el año 2000, y tiene como proyecto permanente la “Brigada Ecológica”, conformada por la totalidad de las niñas y de los niños que concurren a esta Institución. Todas y todos son “Brigadistas Ecológicos”.

En las diferentes actividades que compartimos con nuestro hijito en el Jardín, escuchamos frases como las expresadas en esta jornada.

Es motivo de orgullo, y de infinita alegría y gratitud formar parte de una de las tantas Comunidades Educativas que de manera explícita, tienen como una de sus prioridades el cuidado del medio ambiente. Este horizonte ilumina el sentido y los

contenidos de las tareas cotidianas, y brinda a nuestras pequeñas y a nuestros pequeños la oportunidad de fortalecer y de potenciar su natural Amor a la Vida.

Transcribo la letra del “rap ecológico” que cantamos en esta celebración, para sumar más voces a la gran revolución de la Vida por la Vida que ya está en marcha!

Si, si este es el rap de la ecología
Si, si a practicarlo todos los días
Con ritmo divertido lo aprenderás
Y así este planeta mejorarás
Hablemos de este tema con seriedad
¡Los chicos no queremos más suciedad!
Los tachos de basura se llenarán
Papeles, vidrios, latas ¡hay que agrupar!
Ya no tenemos tiempo de esperar más
Ahorremos energía ¡a reciclar!
No, no, no queremos contaminación
¿Por qué no comenzamos ya con la acción?

Sandra Isabel Payán

Formosa, Argentina

riodeestrellas@gmail.com

GRATISFERIA EN ISLA NEGRA, CHILE



Con el lema “La Experiencia de Cambiar el Paradigma”, se realizó en Isla Negra, Chile, el sábado 11 de junio, una Gratisferia y Feria del Trueque, “Feria 100 por 100 Sin Dinero”.

Es de destacar que apenas una semana antes se había constituido en la Comuna de El Quisco, el CAC, Comité Ambiental Comunal.

Nos dice nuestra amiga Sandra Luz:

Lo formamos (el CAC) alrededor de 15 personas que nos une el amor a la Tierra. A pesar del poco tiempo que teníamos, hicimos una ardua difusión en la calle, radio y televisión local lo que ayudo a que fuese un éxito. En esa oportunidad realizamos la Gratisferia y Feria del Trueque para mostrar dos modalidades de

economía pero decidimos que haremos por separado estas economías para la próxima feria, que será el 30 de Julio del 2016 en el Quisco y solo haremos Gratisferia.



Una de las iniciativas que se concretó en la Gratisferia fue regalar bolsas de tela reciclada elaboradas por adultos mayores en el marco de la Campaña “No más Bolsas en mi Comuna”.

Los Comité Ambiental Comunal “es una forma de reunirse los vecinos de una comuna”, nos dice Sandra Luz.

Contacto:

Sandra Luz La Torre Martínez

Isla Negra, Chile

laconexiondelpoeta@gmail.com

PINTUALEGRÉMICAS

*Los Colores de la Vida y de la Esperanza
Pinturas para la Vida,
las cuales son luces de los nuevos amaneceres
de Otro Mundo Posible que ya es.*



EN MINGA POR LA VIDA



Jafeth Gómez

Popayán, Colombia

jafethgomez@yahoo.es