

1º ENCUENTRO INTERNACIONAL DE LA ESPERANZA 2016



COCHABAMBA – BOLIVIA

Todos nos pertenecemos y pertenecemos al Todo

Vivian Camacho

Bolivia

Relatos, vivencias, composiciones artístico-poéticas sobre el tejido de vida que conformamos. Reconstruyendo el Ser Comunitario como superación del individualismo capitalista. Las relaciones con el mundo visible e invisible de nuestra Comunidad de Vida.

Marco General: Alegremia y Amistosofía.

Breve referencia sobre la **Alegremia**: Nace como una interpelación de una hermana campesina a un médico; es la Alegría en la sangre; se constituye con las A de la Esperanza, como propuesta directa de transformación social, hacia una vida digna como indicativo de salud real de construcción comunitaria.

Las A de la Esperanza: Agua, Aire, Alimento, Albergue, Aprendizaje, Arte, Amor. De las recreaciones en territorios diversos emergen nuevas “A”.

Cualquier actividad comunitaria, propuesta teórica-práctica, vivencia interna, que cuida saludablemente cualquiera de estas A, es parte de la construcción social de Salud Popular.

Breve referencia sobre la **Amistosofía**: Nace del encuentro amistoso a través del arte compartido. Es la Sabiduría de la Amistad: entendida integralmente, como una relación con las personas, con proyectos, con formas de ver distintos aspectos de la realidad, con lo humano, con la vida, con la naturaleza, con el universo, con el ser, con el hecho de existir. Es cuidar la Salud a través del Arte, amigarnos con la vida.

Antropocentrismo- Biocentrismo

Antropocentrismo entendido como el sujeto humano autopropuesto centro de referencia para la existencia del mundo. Con los desentendidos agresivos que

involucran el sistema patriarcal y de control absurdo sobre la naturaleza y la mercantilización de la salud y la vida.

Biocentrismo entendido como la propuesta de volver a girar entorno al respeto profundo de la Vida, de lo que vive. Aquello que percibimos con nuestros ojos y más allá de ellos.

Cada sentipensar que emerge desde la diferencia que somos y la profunda conexión que sentimos es abrazado y compilado en este libro de experiencias, artículos, vivencias locales comunitarias, propuestas de camino hacia la Internacional de la Esperanza: Construyendo Salud Popular en Latinoamérica.

CONTENIDO

Prólogo	6
QUE ES ALEGREMIA?	8
ODA A LA ESPERANZA	9
ALEGREMIA: CONSTRUCCIÓN COLECTIVA	13
ES LA HORA DE LA GRAN CONVERGENCIA, CON MUCHA VIDA, CON ALTA ALEGREMIA.	20
LA ESPERANZA JUSTIFICADA EN UNA INTERNACIONAL DE LA ESPERANZA PLENA DE SENTIDO.	21
AMISTOSOFÍA	23
AMISTOSOFÍA. La Alegremia, la Amistosofía y la Esperanza.....	29
Buen Vivir y Ancestralidad Viva.....	33
SALUD DE LAS RELACIONES PARA EL BUEN VIVIR.....	34
En busca del SUMAK KAWSAY.....	37
EL SILENCIO DONDE NACE LA CALMA	43
MI MUNDO.....	44
OTRO MUNDO ES POSIBLE...?	45
PROTEGIENDO LA ALEGREMIA.....	47
Experiencias Populares Saludables	49
FUNDACIÓN SAN LUCAS: UN SUEÑO HECHO REALIDAD	50
“ESPERA CON FRUTOS”	53
GRUPO ALMA EN CUBA.....	58
Las oportunidades de la Atención Primaria de Salud	64
Buena-ventura del Nacer / Nacer Sonriendo	66
Maternando la Esperanza	67
MODELOS MÉDICOS ACTUALES; PARTOS RESPETADOS Y ALIMENTACIÓN ÓPTIMA.....	69
VIOLETA: UNA CANGURA MUY PURA.....	77

Salud Biocéntrica Integral y el Nuevo Paradigma	80
UNA SOLA SALUD	81
La salud integral como parte y como meta de la alegría, la amistad y la esperanza	86
Cambiar de estilo de vida, por qué y cómo.....	88
VIDA PLENA Y DESAPEGO	94
SENTIR EL UNIVERSO.....	98
Verbo Esperanzar	99
LA VIDA Y LA ESPERANZA	100
MEDITANDO CON ESPERANZA SOBRE LA ESPERANZA.	101
LA ESPERANZA Y EL CORAJE DE SER	104
DE QUÉ SE NUTRE LA ESPERANZA.....	106
EL ANHELO DE PERTENECER.....	110
Miedo al silencio	114
El cuento del Circo.....	117
Deja un Cristo nacer en vos.....	119
Un camino que recuerda.....	121
¿VIVIR POÉTICAMENTE?.....	123
MUTACIONES	126
Salud Ambiental y Semillas de Esperanza	147
Somos la Familia de la Tierra.....	148
Divina Pacha	154
CUATRO AVES FÉNIX	157
Arriak.....	158
Mujer y Cultura	164
Mito Chilote.....	165

Prólogo

Laura Velarde

Bolivia

Muchas veces me siento desolada, diminuta frente a todos los problemas de la humanidad: hambre, guerras, injusticias. ¿Qué hacer? Lamentarse, indignarse, y luego volver a la rutina. Parece poco, resignarse a que no podemos cambiar el mundo; pero eso no es verdad, el mundo está en constante cambio, y cada una/uno formamos parte de ese cambio, tomar conciencia de nuestra responsabilidad con la vida, es un proceso que personalmente sigo construyendo. En algún momento alguien dijo que era imposible, pero la historia nos demuestra cómo lo imposible, sucede una y otra vez.

Sé que sola no puedo detener una bomba, encontrar la cura para alguna enfermedad, detener a las empresas que nos envenenan la comida para luego vendernos los remedios, o solucionar los problemas ambientales y sociales de nuestro planeta. Pero no estoy sola, somos millones, y así como hay gente indiferente, también hay gente comprometida, y cada día somos más.

Creo en una humanidad más humana, creo en el cambio que generamos desde nuestras pequeñas o grandes acciones. Con cada uno de los aportes que conforman este libro, pude constatar lo cerca que estamos unos de otros.

Quiero agradecer a todas las personas que compartieron su tiempo, su esfuerzo, sus pensamientos, sus sentimientos, para la construcción de este libro, legado del 1º Encuentro Internacional de la Esperanza. Que nos recuerda que otro mundo no solo es posible, sino que está acá, y lo estamos construyendo día a día.

"Probablemente de todos nuestros sentimientos el único que no es verdaderamente nuestro es la esperanza. La esperanza le pertenece a la vida, es la vida misma defendiéndose"

Julio Cortázar

**Vamos hacia La Internacional de la Esperanza,
con militancia en la vida,
con Alegremia,
con la Tierra,
con Amistad y Amistosofía,
con Asombro,
con Ontoempatía,
con Coraje de Ser ,
con Senti Pensar Poético y prosaico,
con la mirada a los ojos ,
con la Razón y la Espiritualidad,
con la Ecología integral,
con el Pensamiento Complejo,
con...lo que vayamos Proponiendo y Comprometiéndonos.
Un gran abrazo con Afecto, Alegremia y Esperanza.**

Luis Weinstein

Chile

QUE ES ALEGREMIA?

*Alberto Valente
Argentina*

Pretender definirla sería ahogar un espacio que es abierto, que marca la libertad del asombro y del acontecimiento. Es lo ignoto, es el más allá, la utopía, el aún no, lo posible de lo imposible, la infinitud de la finitud. Es la poyesis, es la creación.

Es esencialmente el encuentro con el otro y con los otros, es el nosotros, es sentirse parte y no centro de...

Es percibir la Vida como es, sin explicación, Una nueva forma de comprender las cosas, no ya desde la racionalidad que controla e impone, sino desde la recepción que recibe.

Es sentirse pasible no pasivo y por lo tanto con la apertura que solo dan los afectos, por ello se transforma en alegría que inunda el torrente sanguíneo (alegremia) . Por ello es el instante, lo único, lo irrepitible del cada vez.

Definirlo es colonizarlo, colonizarlo es dominar, poseer, y en esa posesión se pierde la posibilidad del asombro, porque Alegremia es Vida, y Vida es milagro. Es espera con esperanza, es huella a recorrer, no termina nunca, solo invita a recorrerla, a estar en ella, es ser siendo...

Alegremia es nacimiento....

Es búsqueda...

Es...

ODA A LA ESPERANZA

Pablo Neruda

Crepúsculo marino,
en medio
de mi vida,
las olas como uvas,
la soledad del cielo,
me llenas
y desbordas,
todo el mar,
todo el cielo,
movimiento
y espacio,
los batallones blancos
de la espuma,
la tierra anaranjada,
la cintura
incendiada
del sol en agonía,
tantos
dones y dones,
aves
que acuden a sus sueños,
y el mar, el mar,
aroma
suspendido,

coro de sal sonora,
mientras tanto,
nosotros,
los hombres,
junto al agua,
luchando
y esperando
junto al mar,
esperando.

Las olas dicen a la costa firme:

“Todo será cumplido”

Luis Weinstein

Chile

Empezamos a reencontrarnos o a conocernos, a proyectarnos hacia el encuentro, a dar los pasos iniciales de La Internacional de la Esperanza.

Es la confianza, es la alegría, es la amistad, es la esperanza... del anticipar el encuentro, contando con el diálogo, con la integración entre quienes desde hace algún tiempo viven esperanzados en cómo se va llegando a un convivir de más alegría, de más amistad, con indicadores de alegremia y de amistosofía.

La amistosofía es un término legitimado por el derecho a asociar.... Sofía es sabiduría. Desde hace mucho hablamos de filosofía, amistad con la sabiduría.

Es obvio que, con o sin la palabra amistosofía, fantaseamos, conversamos sobre los atributos, los alcances de la amistad, entre cuyas dimensiones entra, naturalmente, la de la sabiduría.

Por supuesto que la amistad no escapó a la sabiduría de los amigos de la sabiduría, de los filósofos con el nombre de Aristóteles, de Cicerón, de Séneca, de Montaigne y de tantos otros.

Está presente en la poesía, tal vez con su símbolo en las palabras de William Blake:

“Del pájaro el Nido, de la Araña, la Tela, del Ser Humano, la AMISTAD.”

También en Khalil Gibrán:

“Un amigo es alguien que entiende nuestro pasado, cree en nuestro futuro y nos acepta hoy tal como somos.”

¿Podemos separar la amistad del amor? Lewis nos dice que la amistad es el amor ético. El llamado a amarnos los unos a los otros no puede no ser atinente a la amistad.

Cuando Erich Fromm habla del amor fraterno está enseñando Amistosofía.

También lo hacen los zulúes, del continente de nuestros ancestros, de la cultura de Mandela, cuando viven el ubuntu, el “Yo soy tú” y el saludo de “Sawa Bona”, te veo. Aquel que se contesta “Sikona”, aquí estoy.

Amistosofía, consideración de la amistad multidimensional, amplia, compleja,

que va de asumir la gratitud por el existir, el “la vida nos la dan y la agradecemos dándola, de Tagore, hasta el reconocimiento de Wordsworth de que “la flor más humilde” le podía dar “pensamientos demasiado profundos para las lágrimas”.

La Amistosofía, sabiduría para desarrollar la amistad en el sentir y el imaginar, en la intuición y la reflexión, en la contemplación, la comunicación y la acción.

Amistad con la existencia, con el ser, con la vida, amistad con la causa, con los compromisos, con los otros, amistad con los más significativos.

Amistad con sabiduría, con afectividad, con la imaginación, con respeto.

Amistosofía que sube la alegría. Amistosofía pronta a nacer de la alegría del dialogar y del compartir.

Amistosofía con alta alegría, viviendo con esperanza, compartiendo esperanza, realizando esperanzas.

Búsqueda de la integración de la alegría, la amistosofía y la esperanza por diversos caminos, uno de los cuales ha sido recoger ciertos testimonios acerca de un viaje que hicieron la Alegría y la Amistad al Planeta de la Esperanza, en el cual no sólo la encontraron, sino que coincidieron con otros cercanos como Alicia, la viajera al País de las Maravillas y el muy querido Principito.

ALEGREMIA: CONSTRUCCIÓN COLECTIVA

Julio Monsalvo

Argentina

Nacimiento de la palabra “Alegremia”

Dicen las mujeres campesinas que la salud tiene que ser cada vez más saludable... Y hay salud cuando hay alegría, ¿Y cuándo tenemos Alegría? ¡Cuando tenemos lo esencial para vivir!! ¿Y qué es lo esencial para vivir, lo que NO puede faltar?

Esas mismas mujeres campesinas enseñan qué cosas son indispensables para vivir. Todas comienzan con la letra “A”: Aire, Agua, Alimento, Albergue/Abrigo, Amor.

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

Hace 20 años, en el primaveral mes de setiembre de 1996, nace la palabra **ALEGREMIA**. ¡”Alegremia” es una palabra nueva!! Significa “Alegría que circula por la sangre”.

Fue una travesura... Con esta palabra se quiso sintetizar el sentir que expresa la Sabiduría Popular: la salud es sentirse bien, estar contento, tener ganas de vivir, de trabajar, de visitar amigos...

La salud es valorada como “lo principal”. Es componente esencial de la felicidad. Hemos venido al mundo para ser felices.

La palabra tuvo y tiene magia. Contagió y contagia. Es desde su inicio una idea-fuerza que estimula la imaginación creativa.

Nos induce volver a las raíces, a recuperar el sentido de pertenencia a la Vida. Somos Aire, Agua, Alimento, Albergue, Amor...Nos lleva a tomar consciencia de las Necesidades Vitales Indispensables. Una valiosa “medicina” para liberarnos de la consumopatía que nos induce a emplear todas nuestras energías para tener cosas.

Construcción colectiva

La Alegremia se enriquece con sentipensares provenientes de distintas fuentes, para darnos entusiasmos para abordar problemas y dificultades con imaginación creativa. Nos genera entusiasmos para vivir con esperanza siendo militantes de la Vida en el día a día.

Y la Alegremia se va haciendo presente en diversos ámbitos mediante reflexiones, escritos, canciones, obras de teatro, títeres, poemas, murales, programas de radio, manifestándose con una multifacética creatividad.

Veamos a modo de “pincelazos”, cómo van surgiendo diversas “A”:

Aire, Agua, Alimento, Albergue/Abrigo, Amor (1996): Las cinco “A” que mujeres campesinas del norte de Argentina, identifican como esenciales para vivir con Alegremia.

Arte (2001): Las amigas del grupo “Cuenta Cuentos en Movimiento”, al finalizar el Encuentro de Trabajadoras y Trabajadores de Salud Pública, de la Zona de Chos Malal, Neuquén, señalan la necesidad de la “A” de Arte, que da espacios de creatividad y alimenta el espíritu. Arturo Quizhpe, por ese entonces Decano de la Facultad de Ciencias Médicas de Cuenca, Ecuador, comienza a hablar de las “A de la Esperanza

Aprendizaje (2005): En los Andes colombianos, Municipio Cerrito, Vereda “La Reina”, Natalia, de 15 años, plantea en su escuela informal “Morada del

Sol”, donde concurren niñas y niños de 10 a 40 años, que para tener Alegría se necesita la “A” de Aprendizaje.

Amistad (2007): Jóvenes estudiantes secundarios de la Ciudad Gral. San Martín, Chaco, Argentina, después de trabajar por dos años la Alegría con su profesora Lucrecia Marcelli, proclaman la “A” de Amistad, “que es un valor y un sentimiento que genera la aparición de las otras ‘A’ en nuestra sangre”.

Armonía (2011): Las Profesoras Rossy y Neira, cuentan que estudiantes de educación superior del Politécnico Colombiano "Jaime Isaza Cadavid", de Medellín, incluyen la “A” de “Armonía” que da “sentido homeostático de toda relación del ser con su entorno”.

Actividad Física (2012): Niñas y niños de la Escuela Primaria del pequeño pueblo de Santo Domingo, Provincia de Santa Fe, manifiestan a Arturo Serrano, médico del Pueblo que les habla de la Alegría, la inclusión de “Actividad Física”.

Afrontamiento (2014): Jaime Hurtado, conductor del programa televisivo “Palabra Plena” de la Corporación Viviendo, en Cali, Colombia, propone en una entrevista dedicada a la Alegría, la “A” de Afrontamiento, ya que la Alegría siempre lleva a la acción para afrontar todas las circunstancias, incluso la tristeza.

Austeridad (2014): En Fusagasugá, ciudad muy bonita del Departamento Cundinamarca, Colombia, las chicas y los chicos del Grupo Ambiental Puragua, proponen la “A” de Austeridad, que “no significa miseria, sino que implica vivir normalmente, sin atentar contra la naturaleza, teniendo cosas pero no que las cosas lo tengan a uno”.

Alma (2014): El “Grupo Alegremia por la Nueva Consciencia”, de La Habana, Cuba, incorporan “A” de Alma, al asumir que “las tradiciones originarias son el alma de los pueblos...”

Agradecimiento (2014): Nancy, amiga y compañera de Uruguay coordinando el Taller de Alegremia en el Encuentro Nacional de Salud Popular “Laicrimpo”, en Capioví, Misiones, Argentina, propone la “A” de Agradecimiento, Agradecimiento a la Madre Tierra.

Todas estas “A” son necesarias para el Buen Vivir, vivir con Alegremia, vivir con relaciones saludables con toda forma de vida. Vivir feliz.

Canción de la Alegremia Argentina

Ocurrió en 2005, **en la Provincia del Chaco, al norte del país, en el Paraje Rural “Cruce Viejo”**. Allí residía y reside **María Lila, quien coordinaba el Proyecto "Descubrirse al paso"**. María Lila reunía todos los sábados a niñas y niños del lugar, desarrollando diversas actividades saludables.

En una ocasión les invitó a reflexionar sobre las “A” de la Esperanza y la Alegremia, a partir de diferentes ejercicios de expresión corporal y artística. Surgieron sentipensares que conformaron un poema en seis estrofas, una para cada “A”: Amor, Aire, Agua, Alimento, Abrigo, Arte.

Una de las niñas, Melisa Skarp, junto con su profesor de guitarra, Gustavo Almirón, compusieron la música.

Melisa y su hermanita Vijnai la cantan y graban en forma casera un CD. Se ingenian para que sea llevado a Cuenca, Ecuador, donde en pocas semanas más se iba a realizar el Foro Global de la Niñez “Esperanza y Alegremia” en

el marco de la II Asamblea Mundial de Salud de los Pueblos. La canción se entona en las marchas de las niñas y de los niños culminando dicho Foro.

(http://www.altaalegremia.com.ar/contenidos/cancion_de_la_alegremia.html)

Canción de la Alegremia Cubana

El Grupo Ecologista “Cubanos en la Red”, escucha la historia de la Alegremia, visitando la Escuela “Juan Montalvo”, en Cuenca, Ecuador, en 2013. “Cubanos en la Red” es una agrupación de música y producciones audiovisuales, que realiza diversas actividades con el propósito de “sensibilizar a la población cubana y del mundo a asumir una actitud responsable ante los problemas del medio ambiente...”

Osmel Francis Turner, líder del Grupo, pregunta si alguien conoce la Alegremia en Cuba. Se le responde que la Dra. Martha Pérez Viñas, nuestra querida amiga Marthica, por ese entonces Directora Nacional de Medicina Tradicional y Natural. Osmel, sorprendido recuerda que Marthica fue compañera suya en la Escuela Secundaria.

De regreso a La Habana, Osmei y Marthica se reúnen y surge la idea de componer la Canción Cubana de la Alegremia. Marthica escribe la letra y “Cubanos en la Red” la música.

“Desde entonces, nos dice Osmel, siempre cantamos la Canción de la Alegremia. La Canción se ha convertido para nosotros en una valiosa herramienta para difundir la Alegremia, que vamos esparciendo por todo el país”

(http://www.altaalegremia.com.ar/contenidos/cancion_de_la_alegremia_cubana.html)

Cantar, bailar, sentipensar música y poesía, es la “A” del Arte que expresa creatividad para comunicar la Era de la Alegremia para toda la Humanidad.

Alegremia y Tristecemia

En un conversatorio, allá en la Primavera del 96, en el cual surge la “Alegremia” como indicador de salud, se dijo:

Alegremia, como expresión de Alegría, de un estado de paz interior, de una situación de relacionamiento armonioso consigo mismo y con toda la vida. No existen “valores máximos”. Es una expresión de un “desarrollo vital” que puede continuar todo el ciclo biológico.

“Pato” Abrile, un compañero que participaba del Taller, expresó:

La Alegremia se permite hasta deprimirse un poquito, pero la salud no se pierde!

Esto dio pie a una extensa reflexión acerca de lo paradójico que pueda sonar sentir solidariamente la tristeza por la pérdida de un ser querido, la pena por los sufrimientos de otras personas, el dolor ante la injusticia social, ante las guerras y ante el ecocidio, y sin embargo, estar en salud, mantener los “saludables niveles de alegremia”.

Se dijo en otro Encuentro: “enfermo es quien permanece indiferente ante la injusticia”. Es necesario tener la vivencia para comprender que “Alegremia” y “Tristecemia” no son excluyentes.

Otro Mundo es Posible

¿Es posible sentir “Alegremia” en este instante de la Historia? Instante en el cual el sistema social, económico y político dominante manifiesta intensamente las tres “ex” que lo caracteriza: Explotación, Exclusión, Extinción.

Más que nunca con Alegría alta debemos continuar siendo revolucionarios día a día por la continuidad de la Vida y de toda forma de Vida, en Justicia y Paz. Revolución que es cambio de cultura: despojarse del Antropocentrismo y abrazar el Biocentrismo.

La Alegría energiza para abordar las dificultades y los problemas con espíritu superador.

La Alegría no es una “técnica” cuya aplicación requiera un “manual de procedimientos”, es esencialmente un sentimiento presente en las entrañas de nuestros Pueblos, que se enriquece continuamente, es una vibración energética que estimula la creatividad impulsando a la acción para el cuidado de la vida en todas sus manifestaciones.

ES LA HORA DE LA GRAN CONVERGENCIA, CON MUCHA VIDA, CON ALTA ALEGREMIA.

Luis Weinstein

Chile

Como dice Julio, tiene sentido vivir y contagiar con alta alegremia, a pesar de los graves problemas del presente. A pesar de la crisis del desarrollo humano, crisis que no sólo amenaza la existencia de la especie, crisis que pone en riesgo la continuidad de la vida.

La alegría, la alta alegremia expresión de la vida, es afirmación de la individualidad profunda que, junto con desarrollarse, se siente parte de la humanidad, de la vida, de la existencia.

Es, a la vez, vida y agradecimiento por la vida. Es afirmación de pertenencia. Es señal de amistad con todo, con todos, con las y los significativos, consigo mismo. Es señal de Amistosofía.

La alegría es una expresión, otro nombre de la Esperanza.

Por eso, nos alegramos con cada paso, con cada persona que empieza a sentirse cerca de La Internacional de la Esperanza.

Por eso, esperamos, alegres, que en algún tiempo la Tierra sea el Planeta del Esperanza, aquel al cual han llegado, según dicen, la Alegría y la Amistad.

LA ESPERANZA JUSTIFICADA EN UNA INTERNACIONAL DE LA ESPERANZA PLENA DE SENTIDO.

Luis Weinstein

Chile

La Internacional de la Esperanza se anuncia como una gran facilitadora del desarrollo de la educación y la salud integral.

La Esperanza y el Sentido son Yin y Yang, Yang dentro del Yin y Yin dentro del Yang, respectivamente.

La Esperanza es receptiva, espera, pero es, también, realizadora, anticipadora. El Sentido es Yang, define, crea, pero, al mismo tiempo, empatiza, siente, deja entrar al otro y al otro dentro de sí.

La Esperanza convida Sentido El Sentido se nutre de Esperanza.

El Sentido permite que afloren las personas.

La Esperanza favorece el que los humanos vayan más allá de ser personas.

La Alegría y la Amistad son hijas de la Esperanza y del Sentido

También lo es el Coraje de Ser. También lo es el Cuidado.

La Internacional de la Esperanza va emergiendo con miradas esperanzadas y esperanzadoras, con pasos cuidadosos de sentido, con alta alegremia, con sueños amistosóficos, con coraje en el ser.

La Internacional se va definiendo, con prosa y con poesía.

El Boletín, con o sin ese nombre, seguirá después del Encuentro. Dando sus miradas. Compartiendo pasos. Alegre, amistoso, con coraje, con cuidado.

La Internacional de la ESPERANZA mostrará caminos.

Facilitará cambios.

Crearé vínculos.

Mostraré la sabiduría de los pueblos.

Será una verdadera Multiversidad.

AMISTOSOFÍA

La amistosofía una hermana de la alegremia.

Un camino, un fundamento y una expresión de la esperanza

Luis Weinstein

Chile

En conversaciones en vivo y en directo y en conversaciones a distancia, hemos percibido interés en la intuición-idea de la amistosofía. De un tema abierto, ajeno a toda opción posesiva o autoritaria.

Filosofía, teosofía, antroposofía, ecosofía, poéticosofía...
Sofía...amistosofía.

También, amistosemia, asombremia, corajemia, esperanzemia,
alegremia...

La amistad es atracción.

La amistad es afecto.

La amistad es una actitud positiva, de acercamiento, de afecto, de compartir, de converger, de cuidado, de ayuda mutua, de promoción humana, de equidad, de respeto a la naturaleza, de posicionamiento de la condición humana, de búsqueda de la esencia, de la espiritualidad.

Una actitud positiva de fondo, que incluye el asumir la realidad de lo inalcanzable. De lo incompleto. De lo indiferente. De lo contradictorio. De lo ambiguo. De lo negativo.

Es un posible vínculo positivo.

Es una posible relación positiva.

Es un tenor de fondo de decir sí a la vida, a la existencia, al regalo del ser.

Sofía es sabiduría, Amistosofía... encuentro de la orientación amistosa, en todos sus niveles, con la Sofía, la sabiduría, la visión de conjunto, la cosecha de la experiencia... el pre requisito del sentido, la condición esencial para enfrentar los pormenores y el proyecto de vida, las crisis particulares y la actual crisis de la civilización.

Amistosofía... una dirección para el desarrollo de conciencia, para la convivencia, para la salud integral.

Una tarea para la unidad en la diversidad. Una tarea política en el verdadero sentido de la palabra.

Amistosofía, un desarrollo personal, un desarrollo humano, una ecología, una sabiduría, una dirección, una búsqueda.

Una de las acepciones del término amistad, al decir de la Real Academia, es el de afinidad, conexión entre cosas.

Afinidad, conexión entre cosas, asociar... La filosofía, la antroposofía, la ecosofía, la teosofía, la psicosophía, la poeticsofía... la alegría, la alegremia, la alegresofía... la esperancemia y la esperanzasofía son cercanas, viven en comunidad, a veces, hasta muestran mutualidad de la propia esencia.

Mirándolas bien, se advierte cómo todas tienen un aire de familia: el de lo positivo. El del reconocimiento de nuestra conexión, el de la identidad de pertenencia, el del agradecimiento, el de la entusiasmo por ser y por participar, por la existencia y por la vida.

Más allá, junto con nuestra identidad existencial, nuestro ser diferenciado, está nuestra pertenencia, el ser partes de una familia, una comunidad, una especie, la vida, la tierra el cosmos, el ser...

La amistosofía, sabiduría desde la amistad, sobre la amistad, es inseparable del desarrollo personal, del desarrollo de conciencia, de las

aproximaciones a la felicidad, del discurrir sobre otras formas de amor, de la afectividad, del ánimo, de los sueños y de la realización de los sueños. De la esperanza.

La amistosofía nace y se proyecta con alegría. Una alegría del ánimo del sentido, del proyecto de vida, de los compromisos, de los vínculos. Una alegremia que nutre y guía.

La amistosofía no se sostiene sin esperanza. Sin una confianza radical que irradia esperanza.

La amistosofía... no es un término pasado por el civil, pero se utiliza, no causa daño, contribuye al cambio personal, al desarrollo de conciencia y a las transformaciones en grupos y en redes, en el cambio socio cultural.

En nuestro caso, hablamos de amistosofía silvestre. De conversar, de discurrir, de recordar sobre la amistad desde el acaecer diario y desde las perspectivas del planeta y de la evolución. Desde colaborar en la búsqueda de una visión integrada de la amistad; no pretender contar con ella. Reconocer sus muchas dimensiones. Estar consciente de su relevancia para el ser humano, para la convivencia, para el sentido. Sentir la alegría de que exista. Tener esperanza. Comprometerse con el camino para defender y promocionar la vida. El de la búsqueda del encuentro de la amistad consigo mismo, con el otro. Ir hacia la amistosofía... Buscar a Amisto Sofía. La amistad con quienes promocionan la vida desde los vínculos personales y el trabajo grupal y comunitario, desde la ciencia, la poesía y la espiritualidad. Desde el asombro, el compromiso, la alegría y la esperanza.

La amistosofía contribuye y se sostiene con el coraje de ser que lleva a la militancia en la vida, a la amistad consigo mismo, con el otro, con los otros, con la naturaleza, con la existencia, con la militancia en la vida.

La amistosofía nos conduce a la amistad con la situación existencial del ser humano.

Mientras, con mayor o menor conciencia, viajamos del nacimiento a la muerte, de no ser astronautas, poco vivenciamos de los paisajes transitados por nuestra nave espacial.

En cambio, se nos da la gran posibilidad de ir haciéndonos cargo de nosotros mismos, de nuestro centro y de nuestra relación con el ser.

Nosotros aquí y ahora, nosotros como proyectos, nosotros seres finitos, podemos ser más o menos indiferentes, extraños, hostiles, amistosos... hacia el hecho de existir.

La amistad con la existencia es el trasfondo de la orientación amigable hacia la naturaleza, la cotidianidad, la trascendencia, las y los seres significativos, la humanidad, los valores...

Todo ello, es obvio, se da sobre los cimientos, en el escenario del existir.

La amistad como relación con nuestro ser, como relación con nuestra finitud, con nuestra realización y nuestra búsqueda.

Como relación con quienes coexistimos.

Es una realización de compromiso con la vida, con los otros, con nosotros mismos, es, al mismo tiempo, una actitud desapegada en que la coexistencia tiene un lugar especial.

Este arte de conducir en armonía, en sinergia, el compromiso y el desapego, nosotros y la coexistencia, el buscar y el realizar, tiene un punto de apoyo importante: la gratitud.

La gratitud por existir

En esa vivencia se integra nuestra condición de ser finitos.

Finitos con nostalgia de infinito, integrable con la amistosofía.

La Amistad y su proyección a la amistosofía, cada vínculo amistoso, su hermandad con la Alegría, su inseparabilidad con la Esperanza, es una prueba de la verdad, la bondad y la belleza alcanzables a la escala humana. La de la armonía con la naturaleza. La de la unidad en la diversidad. La del compromiso con las necesidades y las capacidades de todos.

La amistosofía es una utopía, una eutopía, diversa, de muchos rostros y fiel a sí misma. Concreta y fantástica. Poética y Prosaica.

Alcanza el fulgor del descubrimiento mágico. Aquel que confirma la necesidad de un arte de vivir y de una reevolución. Revolución en la evolución para salir del laberinto de la crisis planetaria.

La crisis llama a vivirla como un arte. La amistad es una parte importante del arte de vivir.

La vida pide integrarla con la ciencia.

La amistosofía es arte y ciencia, es amor y desapego, es individuación y visión y vínculo universal, compartiendo y necesitando alegría y esperanza.

La amistad es una actitud positiva, de acercamiento, de afecto, de compartir, de converger, de cuidado, de ayuda mutua, de promoción humana, de equidad, de respeto a la naturaleza, de posicionamiento de la condición humana, de búsqueda de la esencia, de la espiritualidad.

Sofía es sabiduría. Amistosofía... encuentro de la orientación amistosa, en todos sus niveles, con la Sofía, la sabiduría, la visión de conjunto, la cosecha de la experiencia, el pre requisito del sentido, el conducto esencial

para enfrentar la crisis constitutiva de la condición humana y la crisis actual de la civilización, del desarrollo humano.

Amistosofía... una dirección para el desarrollo de conciencia, para la convivencia, para la salud integral, una tarea para la unidad en la diversidad, una tarea política en el sentido original de la palabra.

Amistosofía: un desarrollo personal, un desarrollo humano, una ecología integral, una sabiduría, una dirección, una búsqueda.

AMISTOSOFÍA. La Alegremia, la Amistosofía y la Esperanza

Luis Weinstein

Chile

El fantasma de la humanización y la utopía concreta de la reevolución.

Un fantasma recorre un mundo donde parece andar, con prisa inaudita, la densa realidad del consumo, el poder y el deslumbramiento por las innovaciones tecnológicas.

Es el fantasma de una nueva mirada y una nueva forma de vivir, convivir y apreciar la existencia.

Es el fantasma y es la realidad del Cuidado, del Coraje de Ser, de la Alegría, de la Amistad.

Es la Esperanza encarnada en la acción de grupos, redes, sensibilidades, que luchan por la paz, que optan por la democracia profunda, que no confunden la globalización y la acumulación del dinero con el espíritu planetario, con la militancia en la vida. Que trabajan por desarrollar lo más humano de los humanos.

Es el fantasma de la transformación, la del intervenir en la evolución, del asumir el paradigma de la coexistencia activa, de la integración, de la complejidad, de la salud integral, de la educación integral, de los derechos y responsabilidades integrales, de la integración de la ecología ambiental, la social, la subjetiva, la del yo...la del desarrollo de lo más humano de lo humano.

El fantasma de hacerse cargo de nuestra identidad como especie, de seres finitos con vocación por cooperar con la vida, de especie que vive el cuidado.

El fantasma del llegar al yo-tú, al diálogo de confianza en la coexistencia, en el ser iguales y diferentes, en el encontrarse y complementarse.

El fantasma de la amistad profunda, de la amistad multidimensional, de la amistosofía El fantasma del cuidado y de la alegría-

Es una inquietud, es un anhelo que empieza a vislumbrarse porque cada vez son más quienes buscan, quienes empiezan a caminar, muy resueltos o a tientas, por sendas de cambio, a través de la ciencia o la filosofía, de la espiritualidad, lo poético o la acción social.

Hay quienes han llegado a la conciencia y la práctica de una misión: trabajar por hacerse dignos de la condición humana, por su desarrollo y por favorecer el desarrollo de otros, por asumir la misión de contribuir a cambiar el paradigma vigente. Por llevar los anhelos, los sueños, a la realidad.

Por la esperanza proyectada a la defensa del planeta, de la vida, de la contribución, agradecida, a la humanización conciente de su pertenencia a la vida y al ser.

La tarea incluye el aceptar que se trata, por ahora. del compromiso de una minoría avanzada, crítica, realizadora y propositiva.

Una minoría con trayectorias y presentes muy diversos.

Una minoría que debe enfrentar la realidad de que el sentido común dominante sigue siendo otro, individualista, de miras estrechas. Incluso, en parte, en los cercanos, Incluso, en cierto grado, en quienes dedican su vida al cambio de vida y de la conciencia.

En la resistencia alemana en tiempos del nazismo se repetía una palabra de un texto de Rilke: resistir.

Ese resistir se llama, hoy, de diversas maneras Una de ellas, una forma de resiliencia, es dialogar.

Dialogar dentro de cada persona, con las relaciones significativas, con las personas agrupaciones y tendencias cercanas.. Y con las que no son tanto.

Dialogar, es decir, llevar a la práctica el nuevo paradigma, aquí y ahora.

Dialogar, ir haciendo difusas las fronteras dentro y fuera de la minoría, muy diversa, que cree, crea y vive desde la perspectiva que está en los anhelos de muchos.

La perspectiva que todavía es un fantasma.

Dialogar con coraje y alegría.

Dialogar para aprender y para defender la vida.

Dialogar como parte de la necesaria revolución que retome el camino de la evolución.

Dialogar para que el fantasma de la humanización, siga haciéndose realidad.



Alonso Escobar

Chile



BUEN VIVIR Y ANCESTRALIDAD VIVA

SALUD DE LAS RELACIONES PARA EL BUEN VIVIR

Julio Monsalvo

Argentina

Nos consubstanciamos con el espíritu del Buen Vivir, del Suma Qamaña, del Sumak Kawsay, que nos viene de la cosmovisión andina.

“Decidimos construir una nueva forma de convivencia ciudadana, en diversidad y en armonía con la naturaleza, para alcanzar el Buen Vivir, el Sumak Kawsay”. (Preámbulo de la Constitución de Ecuador)

“El Estado asume y promueve como principios ético-morales de la sociedad plural: ama qhilla, ama llulla, ama suwa (no seas flojo, no seas mentiroso ni seas ladrón), suma qamaña (vivir bien), ñandereko (vida armoniosa), teko kavi (vida buena), ivi maraei (tierra sin mal) y qhapaj ñan (camino o vida noble)”. (Constitución Política del Estado Plurinacional de Bolivia, Art. 8° I)

Buen Vivir, vivir en diversidad y en armonía, es vivir con plena felicidad.

Partimos de la premisa que hemos venido al mundo a ser felices y no para tener cosas.

Un componente de la felicidad es la Salud.

¿Qué es la Salud?

De las sabidurías ancestrales llega el sentimiento de pertenencia a la Madre Tierra. Las constataciones científicas, entre ellas de la Física Cuántica, nos dan una visión ecosistémica del universo. ”Eco” es casa. “Sistema”, un mundo de relaciones. Estamos interrelacionados entre todos y con el todo.

Este esperanzador abrazo entre la Nueva Ciencia y las Sabidurías Ancestrales, nos lleva a sentipensar que la Salud es la Salud de las Relaciones.

Salud de las Relaciones consigo misma/consigo mismo; entre las personas, las comunidades, las naciones y con toda forma de vida: con el suelo, con los ríos, con los mares, con el aire, con la flora, con la fauna.

“Para nosotros todo tiene alma y espíritu”, nos dice Hilario Moreira, referente de la comunidad guaraní, de la Provincia de Misiones, Argentina.

Sentipensamos que la Salud de las Relaciones, es imprescindible para concretar el nuevo sistema que promueve el Acuerdo de los Pueblos. Un “nuevo sistema que restablezca la armonía con la naturaleza y entre los seres humanos. Sólo puede haber equilibrio con la naturaleza si hay equidad entre los seres humanos”. (*)

A este nuevo sistema lo identificamos como el Buen Vivir

El Acuerdo de los Pueblos nos advierte que “la humanidad está frente a una gran disyuntiva: continuar por el camino del capitalismo, la depredación y la muerte, o emprender el camino de la armonía con la naturaleza y el respeto a la vida”.

Es crucial emprender el camino de la Armonía, y para ello no es suficiente dejar el capitalismo, es necesario abandonar la cultura patriarcal que lo ha generado.

El patriarcado ha hecho creer al ser humano que está separado de la Naturaleza. Desde el sentimiento antropocéntrico ha impuesto un sistema social, económico y político que es el capitalismo.

No es suficiente cambiar un sistema por otro que posea la misma lógica de la cultura antropocéntrica.

Necesitamos un cambio revolucionario. La Revolución del cambio de la cultura. Despojarnos del antropocentrismo. Sumergirnos en el Biocentrismo. Volver a sentir que somos Tierra, que somos Naturaleza.

Sólo del sentido de pertenencia surge la Salud de las Relaciones, indispensable para el Buen Vivir.

(*).Acuerdo de los Pueblos, firmado en Cochabamba, Bolivia, abril 2010, en el marco de la Conferencia Mundial de los Pueblos por el Cambio Climático y los Derechos de la Madre Tierra.

En busca del SUMAK KAWSAY

Jesica Lorenzón

Argentina

Concepciones de salud al interior de la propuesta pedagógica de Esperanza y Alegremia, en el Programa Salud Comunitaria de la ciudad de Formosa

(Proyecto de tesis de la Maestría en Salud Mental – Facultad de Trabajo Social. Universidad Nacional de Entre Ríos. Paraná – Entre Ríos. Cohorte 2014/2016)

En el año 2009, cursando la cátedra de Salud Pública en la licenciatura de Trabajo Social, conocí la propuesta de Esperanza y Alegremia...dentro del programa de Salud Comunitaria de la ciudad de Formosa. Julio y Sandra fueron los encargados de explicar de qué se trataba. Justo ese año me encontraba haciendo la tesis de la lic, que la hicimos sobre el movimiento LAICRIMPO.

Pasaron los años, mis búsquedas se profundizaron, y comencé la Maestría en Salud Mental. La Esperanza y la Alegremia era algo que me había quedado vueltas desde aquella vez que escuche por primera vez el concepto. Entonces tuve la idea, una primera intuición...mi tesis de maestría tenía que ser sobre Esperanza y Alegremia. Con la misma seguridad, presente mi propuesta de tema...en la Maestría no entendían mucho de que se trataba, por más que lo había tratado de explicar lo más simple posible...luego me di cuenta que la esperanza y alegremia, lejos de poder definirlo y acotarlo es justamente una vivencia, que pasa por otro lado e implica otras cosas... Ante mi sorpresa, el tema fue aceptado...ni siquiera cuestionado, porque no comprendían bien de que se trataba. El solo hecho de pensar en una propuesta

pedagógica desde un programa de salud comunitaria, ya lo habilitaba como tema.

En esta búsqueda, comencé a sumergirme cada vez más en este conocimiento. Que la alegría circule por la sangre y eso sea salud, me parecía una idea de lo más revolucionaria, innovadora y potenciadora de nuevos procesos. Y que tenía que ver esto con la salud mental? Primera pregunta que me hice...pase días pensando en una respuesta, fue entonces cuando me comuniqué con Julio por email. Siempre con la palabra justa, Julio supo responder algo que me permitió seguir con el camino emprendido....”no te puedo decir nada sobre la salud mental, porque para mí la salud es una sola” y ahí comprendí por donde venía el camino.

Fue un cuestionamiento que me hice a nivel personal, como profesional y como persona que hace años había intentado buscar otros caminos de salud, por fuera de lo formal, occidental y médico hegemónico; me di cuenta que había mucho por hacer en este proceso personal, y como profesional me di cuenta que poder realizar mi tesis sobre maestría de una propuesta pedagógica con estos condimentos, iba a significar un gran aporte y un gran avance para pensar la salud desde otros lugares, menos conocidos, más esenciales y necesarios.

El comienzo

Lo primero fue repasar mi concepción de salud. Que era para mí la salud? Porque me interesaba indagar sobre la concepción de salud al interior de la Propuesta de Esperanza y Alegría. Esto me llevó a volver al concepto del modelo biocéntrico... todos somos parte, la naturaleza es el centro, y no un

mero recurso del cual nos servimos. Y que tenía que ver esto con la salud mental?

Luego del email de Julio, empecé a pensar en porque era necesario hablar de una salud mental, cuando hablar solamente de salud también podía referenciar. Vivimos en un mundo fragmentado, no solamente en lo conceptual sino también en lo más concreto y real. Los vínculos, los sentimientos, las emociones, todo se encuentra fragmentado. En la era de las comunicaciones, el contacto más básico del humano, se ha cambiado por el contacto virtual, frio y despersonalizado. Comenzaba a tomar más sentido por qué todavía se hablaba de una salud mental, como si fuera distinta a la salud propiamente dicha. Con más razón me di cuenta que tenía que hablar de la alegría, de la esperanza, de las doñas que en aquella conversa allá por los años 90, le dijeron a Julio que las necesidades básicas no eran las que decía el mercado, sino que eran aquellas que estaban al alcance de todos, en el medio donde vivimos, que no tienen un precio económico, pero que si deben cuidarse para que todas las generaciones las podamos disfrutar, cuidar, celebrar. Hablaban del AIRE, el AGUA, el AMOR, la ALEGRIA, el ABRIGO, el ARTE, el ALIMENTO...de eso se trataba...hace más de veinte años tuvimos este maravilloso legado de las doñas campesinas, este hermoso mensaje de esperanza, de cuidado, de simpleza, y sin embargo nos cuesta tanto todavía darnos cuenta de eso.

Y fui viendo todo un poco más claro...después de todo, cualquier camino saludable, siempre va en busca de lo mismo...el SUMAK KAWSAY...el buen vivir, el vivir bien, el vivir en armonía, esa gran enseñanza de nuestros pueblos originarios, se convirtió para mí en un gran descubrimiento a nivel personal y profesional.

Porque la propuesta de Esperanza y Alegremia en Formosa?

Elegir como lugar de referencia la ciudad de Formosa, no fue tarea fácil, ya que es una provincia que queda muy alejada de donde yo vivo y esto significaba que mi trabajo de campo iba a tener que ser allí, por lo cual significaba un traslado importante. La realidad es que la propuesta por lo menos dentro de Argentina, comienza su recorrido en esta ciudad, dentro de un Programa de Salud Comunitaria, que tiene la particularidad de ser el único en el país con esas características. Además, me pareció interesante poder ir a la fuente de donde nació la propuesta, rescatar todo lo relativo al contexto geográfico que permitió que emerja en ese lugar, y también buscar las diferencias con el contexto en el cual yo nací, porque además de ser un trabajo de tesis, es para mí un proceso de aprendizaje muy significativo. Formosa es una provincia relativamente joven, que ha pasado por diferentes momentos a nivel histórico que han ido retrasando la conformación de un estado como tal, y que además tiene la característica de ser una provincia que limita con Paraguay. La diversidad a nivel socio-cultural, a mi modo de ver es muy grande, y aún sobreviven dentro del territorio formoseño una serie de pueblos originarios, que siguen resistiendo el olvido y el desamparo, viviendo en comunidades, lamentablemente en condiciones poco dignas y con la falta de muchos recursos, pero ahí están. Resistiendo y continúan haciendo historia. Y esta característica de que aun existan comunidades originarias constituidas como tales, es algo que para mí fue determinante al momento de pensar en mi tesis, ya que mi supuesto, es que el contexto socio-demográfico-cultural que existe en Formosa, es lo que permite (entre otros elementos), él se desarrollen propuestas como la de Esperanza y Alegremia, que reivindican los saberes comunitarios, ancestrales, la trasmisión de los mismos, el valor y sobre todo,

el considerar que todos tenemos algo que enseñar y aprender, mas allá de los conocimientos adquiridos en el sistema educativo, hay un conocimiento que vive en cada uno, y que son este tipo de experiencias comunitarias, los canales por los cuales se pueden desarrollar y compartir.

En busca del SUMAK KAWSAY...

De esta manera, un día leyendo sobre el Buen Vivir, decidí que el título de mi tesis seria ese....en Busca del SUMAK KAWSAY...porque todo camino se encuentra es una búsqueda y la vida es un camino, que va cambiando, pero hay que seguirlo igual.

Si con este proyecto de tesis, puedo llegar a generar la pregunta en quien la lea, es un logro para mí. Que puedan preguntarse, cuestionarse, animarse a pensar diferente, encontrar que lo saludable esta en lo simple, en lo más accesible, en un abrazo, en el encuentro con el otro, en el compartir, que la vida después de todo es eso. Nos han hecho creer que salud es la antítesis de la enfermedad. Que solo se encuentra en un consultorio médico, que hay unos pocos que saben y el resto deben atenerse a ese conocimiento. Que hay una sola ciencia, y que todo conocimiento que este por fuera no es válido. Que los medicamentos sanan más que las miradas o las palabras. Que uno se sana y se salva solo...y así podría continuar una lista de todas las creencias, que fui desaprendiendo en mi camino.

El poder compartir hoy con ustedes estas líneas, estos sentipensares, me hacen creer en la hermandad, en que hay muchos del otro lado que se sentirán identificados, o no, pero que por lo menos pude compartir con todos algo de mí.

Creo en una salud. En un mundo saludable, donde vivamos todos en armonía. Pero armonía no significa quietud o no conflicto, al contrario, armonía como proceso.

Y sigo aquí en mi camino del SUMAK KAWSAY, y nos encontraremos seguramente en algún punto.

Abrazos cargados de alegría.

EL SILENCIO DONDE NACE LA CALMA

Matías Andrés Cepeda Monsalvo

Argentina

A veces siento ganas de ir a mi Silencio, es un Silencio elegido por mí.
En él encuentro calma, la calma que a veces pierdo en mi realidad.

Es un arte construir en armonía y ese arte necesita especialmente de este Silencio.

Ahí voy varias veces en mi día, a encontrar la calma.

En mi Silencio disfruto.

En mi Silencio escucho cómo se calla mi enojo y nace un canto de libertad. La libertad de sentir lo que yo decido sentir.

A veces el Silencio permite escuchar nuevos sonidos, sonidos que sólo se escuchan en Silencios como estos, algo que muchas veces no nos permitimos. Vivir desde ese lugar no nos traerá fácilmente la calma.

En el Silencio nace la vida profunda, la música de la vida.

No entiendo la vida sin este Silencio, el Silencio donde nace la calma.



Foto: Mirta Sánchez - Neuquén, Argentina

MI MUNDO

Matías Andrés Cepeda Monsalvo

Argentina

Yo soy una parte más de todas las partes que forman mi mundo.

Si hago daño a una de esas partes, mi mundo no será el mismo y por lo tanto yo tampoco seré el mismo.

Si yo quiero ser feliz debo tratar que cada parte de mi mundo esté feliz. Si cada parte está feliz, mi mundo será feliz.

Al decir mi mundo siento pertenecer.

No lo digo desde la superioridad sino desde la pertenencia, porque yo no soy más que las otras partes. Todas las partes somos importantes.



Foto: Sandra Isabel Payan – Formosa, Argentina

OTRO MUNDO ES POSIBLE...?

David Caballero Bolaños

Bolivia

Otro Mundo es posible...?

Claro que sí, es posible... el Otro Mundo sí, es posible,
nosotros somos los niñ@s que traemos la **Esperanza**
a nuestros pueblos, nosotros somos la Nueva Generación,
que hacemos realidad **el sueño**, estamos
llenos de **Alegremia y Amistosofía**,
por eso decimos que el Otro Mundo sí es posible.

Otro Mundo es posible...?

Claro que sí, es posible... el Otro mundo sí, es posible,
paso a paso, nos fuimos educando y abrimos el camino;
por eso le damos una sonrisa a la Vida
porque somos seres saludables, que practicamos
La salud integral, yoga, comida y bebida consciente
Porque el VIVIR BIEN es vivir en conciencia
por eso el Otro Mundo sí es posible.

Otro Mundo es posible...?

Claro que sí, es posible, nosotros somos **EL OTRO MUNDO**.
Tenemos el poder de nuestra alimentación en las manos,
somos la mejor semilla que latiendo está
con **Alegremía, Amistosofía y Esperanza**
y cuando nos llegue la hora y cerremos los ojos,

seremos parte de la Madre Tierra para seguir dando Vida
a nuestro Nuevo Mundo. Jallalla.

PROTEGIENDO LA ALEGREMI

Nancy Ruiz Díaz

Uruguay

Elegí para nacer un lugar pequeño, Uruguay, entre dos gigantes, Brasil y Argentina. Siempre se nos ha visto como tristes, grises. Concepto con el que no estoy de acuerdo.

Para comprendernos primero hay que saber que nuestra historia nos ha hecho así, quietitos, tímidos, callados. Cuando nos descubrieron, los españoles, en 1516, vivíamos como un pueblo nómada, sin fronteras preestablecidas, Guenoas, Yaros, Bohanes, Arachanes, Chana-Timbues, Guayanas, etnias que formaban el gran pueblo Charrúa, interactuando con Guaraníes y Minuanes que habitaban lo que hoy conocemos como Paraguay, Argentina y Brasil.

Casi todos corrimos la misma suerte, nos conquistaron, nos evangelizaron, nos culturizaron.

En mi país, se difundió la noticia de que se habían extinguido, que ya no había una población autóctona. Sin embargo no es así. Lo que sucedió en realidad es que casi todos los hombres lucharon contra la conquista, quedaban las mujeres, niños y ancianos que poco a poco fueron absorbidos por los invasores, adoptaron a los niños, le cambiaban sus nombres y criaban en su cultura, las mujeres fueron esclavas y separadas de sus hijos, los ancianos optaron por callarse, llevándose con ellos una cultura poco común y nada salvaje.

Así es que empezó la lección, CALLATE. En ese marco se fue dando el mestizaje, nacieron los primeros criollos, español con mujeres nativas, téngase en cuenta que en los barcos solo venían hombres, más adelante, recalaron por

acá barcos trayendo esclavos negros, algunos fueron quedando y mezclándose también con la incipiente población.

Más adelante llegaron inmigrantes de Italia, Francia, España, huyendo de la guerra, buscando paz. Hoy día, aún recibimos peruanos, paraguayos, etc. Esta población traía mucho dolor, hambre, pérdidas totales de sus bienes y afectos, guardaron su alegría muy profundo. Nos pasaron la TRISTEZA.

Lo de grises es porque en general nos vestimos con colores poco llamativos como azul, negro y gris.

Cuando descubrí la Alegremia me pregunté: ¿Dónde se manifiesta la alegría en mi pueblo?

Y si, allí esta, bien profundo en el corazón, en el ADN que nos pasaron los antiguos, en las memorias nunca dichas, en la danzas secretas, en los cantos susurrados, en el tambor ... siempre estuvo pero guardada, protegida de sucesivos tiranos, de dictaduras militares, donde la consigna de protección era callar, otra vez, guarden la alegría, que no la encuentren!.

Así fuimos aprendiendo a reír bajito, a bailar donde nadie nos ve, a cantar entre íntimos a protestar con gestos.

La respuesta a mi pregunta es que no somos tristes, ni grises, tenemos nuestra particular forma de manifestar la alegría que corre intensa por nuestros ríos interiores y que a veces, casi sin querer, se nos sale en forma de sonrisa, de canto suavcito, danza amorosa o un color llamativo que se empeña en acompañarnos.

Sin embargo tengo la esperanza de que un día desaprendamos y dejemos que salga a raudales y vaya contaminándonos a todos y cada uno y podamos mostrar nuestra alegría de estar aquí y ahora formando parte de la nueva humanidad.

EXPERIENCIAS POPULARES SALUDABLES

FUNDACIÓN SAN LUCAS: UN SUEÑO HECHO REALIDAD

María Teresa Losada

Colombia - Bolivia

Hace más de 25 años: Soñamos y creímos junto a un puñado de mujeres y hombres apasionados por la vivencia del evangelio entre los más excluidos en la fuerza transformadora de la semilla bajo la tierra en comunidades donde aún no llegaban los servicios del Estado ni otras instituciones. Creímos en la fuerza de los pequeños; creímos que era posible transformar la realidad de muerte y de conformismo que doblegaba a estas poblaciones en situaciones de vida.

¡Sabíamos que la semilla daría su fruto! pero desconocíamos el tiempo que tardaría y la forma de hacerlo; Al inicio la muerte y las enfermedades superaban todas las cifras que expresaban las estadísticas; la muerte de los niños era aceptada como la fábrica de angelitos, el pánico a recibir el maltrato en los hospitales de la ciudad, por no tener dinero, por hablar otra lengua, por la negligencia médica impedían que la población recibiera la atención especializada que requería para sanar y preferían morir en sus casas.

Morir era una costumbre tan cotidiana como nacer; alguna vez incluso nos dijeron durante el entierro de un niño: “¿Porque se preocupan tanto por nosotros: Si aquí muere un niño y nacen tres?”; también nos expresaba una madre al lado del cadáver de su niña después de negarse rotundamente a que le diésemos el tratamiento médico que requería para sanar: “ ¿Porque querría yo que mi hija viviese?: ¿Para que sufra lo que yo he sufrido? Que nos espera

a las mujeres del campo más que trabajar y maltrato? ¿Qué futuro nos espera a nosotras? que nos ofrecen los gobiernos, si ni existimos para ellos?”.

Barreras internas y externas, visibles e invisibles hacían que con frecuencia escucháramos: “Esto nunca va a cambiar... Bolivia siempre ha sido así”. Y a veces casi nos la creíamos pensando: tal vez no vale la pena, estamos arando en el desierto... Sin embargo desde el diagnóstico de salud y respondiendo con las bases a sus necesidades prioritarias: agua potable, educación, postas sanitarias comunicadas entre si con un sistema de radio dando atención las 24 horas del día, promotores capacitados en responder al llamado de su gente; mejoramiento de suelos, de semillas, especies menores en el proyecto agropecuario; apoyo a los centros Uainas que acogen durante el día a los niños menores de seis años; capacitación permanente en los sindicatos, las escuelas y los diferentes grupos que se fueron organizando sobre el valor de la vida, recuperación de la medicina tradicional, el buen vivir y el amor de Dios hecho realidad en el despertar de estas comunidades con los niños, las mujeres, los jóvenes, los hombres, autoridades fuimos buscando y encontrando caminos que al principio parecían inaccesibles mas no imposibles: fuimos ganando poco a poco la batalla a la muerte en las comunidades de las Subcentrales de Sapanani, de Laraty y del Khuluyu , Cantón Palqa Provincia del Chapare.

A los 10 años de convivencia continua con las comunidades trabajando intensamente con ellos celebramos la alegría sin límites de alcanzar 0% en mortalidad infantil por desnutrición, diarrea, neumonías y enfermedades prevenibles, 0% en mortalidad materna.

Celebramos la alegría de los sueños realizados en las vidas ganadas de tantos seres maravillosos como testimonio de un trabajo realizado con un equipo multidisciplinario, la solidaridad internacional siendo protagonista la comunidad aplicando el modelo de salud llamado: Atención Primaria en Salud Integral

“ESPERA CON FRUTOS”

o los hilos contagiosos de la esperanza

Hebenat Malamud

Argentina

Hace algunos años, miembros del equipo de salud, en su labor diaria en el Hospital de La Falda, comenzaron a notar que en sala de espera las horas se les hacían largas a las mamás y sus pequeños hijos. ¿Se podría aprovechar esos largos tiempos de espera en algo útil para la comunidad? ¿Qué se necesitaría para dotar de sentido y significado a ese tiempo vacío? Hebe, una pediatra local, logró transformar esos interrogantes en un proyecto de investigación acción. Así fue el germen de lo que, con el tiempo y la suma de voluntades, sería el proyecto socio-comunitario “Espera con frutos”, una experiencia que da alegría y esperanza a muchas personas.

Hoy en día, si vamos al Hospital, se puede ver, en el patio, a pleno sol, a varios grupos de personas: por un lado, jóvenes que arman y desarman juegos, que practican acrobacias y canciones, que se prueban ropa de payasos reciclada. Se trata de los jóvenes del proyecto “Espera con frutos”, que se reúnen semanalmente para organizar las intervenciones que se harán en sala de espera o en eventos en otros espacios de La Falda. En otra parte del jardín, podemos ver también una enorme ronda de personas que organizan rifas, donaciones, salidas, quién se encargará de hacer una torta o de coser una pechera, quién pedirá las facturas para el próximo evento. Se trata del Voluntariado de “Espera con frutos”, un grupo de voluntades (que alcanza las 30 personas activas) que se fueron sumando para apoyar y acompañar la labor de estos jóvenes que quieren dar alegría en distintos lugares donde se los requiera. También forman parte del grupo profesionales que durante la semana

dan charlas sala de espera: primeros auxilios, crianza saludable y otros temas que surgieron a través de encuestas previas.

El sueño de una doctora se multiplicó, se contagió, y hoy en día es una realidad que crece y parece no tener techo.

Haciendo historia, podemos nombrar a un par de pasantes de Medicina quienes –hace ya un tiempo- acompañaron a Hebe a darle forma a esta idea y a muchos profesionales que se fueron acercando para aportar su granito de arena. Mate y entusiasmo mediante, fueron muchas reuniones planificando lo que se iba a realizar. Ya al inicio de 2016, la Secretaría de Salud de la Municipalidad de La Falda otorga un importante aval a este proyecto y se empieza a convocar a los adolescentes que realizarían el curso de animación sociocultural con niños.

Un frío y lluvioso lunes de abril nos reunimos por primera vez, teníamos a Carolina (profesora en Letras y animadora a la lectura) y a Paula (psicóloga) como referentes de esta etapa. Con el clima tan adverso, no teníamos muchas esperanza de que se acercara un gran número de jóvenes a las 19 horas... y sin embargo, fueron 25 chicos de entre 12 y 18 años! Hebe se escapó de su consulta un momento para ver cómo andaba todo en el curso y no lo pudo creer, ahí estaba el grupo, trenzado colectivamente un ovillo de lana, riéndose, conociéndose, empezando a formar parte de algo. Una emoción indescriptible. Así seguimos por nueve semanas más. Lunes a lunes el grupo se consolidaba, nunca bajamos de ese número de adolescentes que llegaban puntualmente con ganas de pasarla bien y aprender cosas, algo que no deja de sorprender a la localidad serrana donde muchas actividades suelen fracasar por el bajo número de asistentes. A poco de comenzar, esos hilos que siempre sabe tender Hebe nos hicieron conocer a Laura. Ella es una mamá que, impulsada por dar

capacitación a su hijo y a chicos con capacidades especiales, fundó un taller de cocina y un sueño llamado “Zona de promesas”. Ellos tenían un fabuloso taller de elaboración de productos de pastelería pero no tenían a quién destinar lo elaborado. Así que unir un proyecto y otro fue fácil: los lunes empezaron a esperar a los jóvenes con algo que tomar y las delicias saludables que preparaban Laura y sus chicos: hamburguesas vegetarianas, cuadraditos de chocolate y zanahoria, bombones de avena, torta con peras frescas...

También nos unimos con jóvenes estudiantes de Educación Física, a través de Natalia, una joven profesora que los motivó a ofrecer sus conocimientos en Recreación a esos adolescentes que necesitaban esa herramienta para desempeñarse con los más chiquitos. Así que muchos de esos lunes ahí estuvieron esos futuros docentes, llevando juegos con materiales reciclados que le regalaron al proyecto, preparando juegos, canciones y estrategias para la diversión y el aprendizaje de todos. También hubo profesionales en distintas disciplinas como Teatro y Plástica y hasta tuvimos una charla de Carla, una adolescente que, al sufrir de epilepsia, deseaba difundir los modos correctos de actuar ante una crisis de este tipo. Ella participó feliz de uno de estos lunes mágicos y luego se integró al grupo.

Lo que pasa es que el Proyecto “Espera con frutos” es así, altamente contagioso. Van apareciendo objetivos y se van sumando (de manera natural) voluntades para lograrlos. Eso fue lo que pasó con la idea de ir a visitar a una escuela rural a varios kilómetros de la zona, como forma de graduación. ¿No era una excelente idea, entonces, realizar un festival para recaudar fondos? Y así empezó una etapa frenética para ir dándole forma a este gran festival de la juventud. Uno de esos hilos mágicos de Hebe llegó a un profesor de una escuela media, que da cátedra de “Formación para la vida y el trabajo”, y

quiso sumarse a sus alumnos para que realizaran el buffet saludable. Así que hubo charlas sobre alimentación saludable por parte de un doctor muy particular apodado Lucho y por Laura, y hasta hermosas tardes de elaboración de comida con chicos del grupo, con los jóvenes de “Zona de promesas”, con alumnos de la escuela. Una gran unión de manos y sonrisas juveniles. Pero los hilos no se detuvieron, siguieron avanzando y consiguieron que nos prestaran el salón precioso de un hotel, consiguieron que varios teatreros fueran nuestros payasos para la fiesta, que alguien pintara artísticamente las caras de los jóvenes que se graduaban, que una jovencita (Camila) se pusiera al hombro la coordinación artística del evento, en el que se sucedieron niñas de una escuela local de danza, cantantes solistas, raperos, bailarines de Hip Hop y de folclore, malabaristas, acróbatas, todos jóvenes, llenos de ganas de mostrar lo que saben hacer. Comenzamos a conocer en acción a las mujeres que más tarde formarían el Voluntariado de adultos del proyecto. La fiesta fue un total éxito, ese día se entregaron 25 diplomas en “Animación Cultural con niños”. Fue una tarde de alegría, de narices coloradas de payaso, de música, de emoción hasta las lágrimas. Vinieron los amigos, las familias y hasta los medios de comunicación locales. Un hilo más otro hilo más otro hilo. Y eso era sólo el comienzo.

El soñado viaje se pudo hacer. Llevar la alegría y los juegos a una escuela rural donde pasamos un día inolvidable. Pero también, aprovechando las vacaciones escolares y nuestro paisaje, se hicieron caminatas saludables, se participó de encuentros de capacitación en otras instituciones, se empezó a ir a la sala de espera del hospital con juegos y cuentos, empezamos a juntarnos para pintar las pecheras y bandera que nos identifican, nos juntamos para un cumpleaños, para vender rifas, para ayudar a la dar la merienda cuando otros

voluntarios (Rotaract) organizan funciones de cine en barrios marginales, para festejarles el día del niño a los chiquitos que se atienden en el hospital... No paramos, el grupo se afianzó, pero también sigue creciendo. Día a día son muchas las personas (jóvenes y de todas las edades y lugares) que se van sumando (pronto comenzaremos a trabajar con un grupo de otra localidad que brinda recreación para chicos con capacidades diferentes), que quieren formar parte de este sueño hecho realidad. El hilo no tiene fin. Salimos en la televisión, nos hacen entrevistas para medios gráficos. Esto no para.

A los jóvenes, participar de este proyecto les ha dado otra perspectiva de vida. En una zona en la que la tasa de embarazo adolescente, adicciones y suicidios es alta, un proyecto como este está abriendo puertas, está dando otras posibilidades para pararse en el mundo. Los propios padres de quienes participan en el proyecto han dicho: “Gracias por cambiarnos la vida”, “Veo a mi hija más feliz y motivada”, “Mi hijo se pudo integrar por primera vez” o “Le va mejor en el colegio ahora”, lo que en boca de los propios protagonistas es: “Ayudar me ayudó”, “Estaba triste antes de venir acá, y ahora me siento feliz”, “Ahora al fin tengo amigos” o “Me siento útil”.

Y a los adultos... qué se puede decir, a los adultos, esto nos llena el alma. Nos da esperanzas, en una sociedad tan difícil y compleja, el ver que uno más uno más otro son un montón de posibilidades.

Hoy, al entrar y salir de su consultorio, la Dra. Hebe ya no mira las caras aburridas de las mamás sino que otro panorama la saluda. Afuera, bajo el sol, en el patio del hospital, hay mucha gente creyendo que otro mundo es posible y actuando en consecuencia. Los frutos están a la vista. Y lo bueno es que esto recién comienza.

GRUPO ALMA EN CUBA.

UN APORTE PARA LA ALEGREMIA Y LA AMISTOSOFIA

Martha Pérez Viñas

Cuba

Trabajé 25 años como directiva de Medicina Natural de la Ciudad de la Habana, y a nivel nacional, intentando cada día de mi vida a contribuir en la enseñanza, práctica, logística, e introducción del uso de productos y técnicas naturales en el sistema de salud cubano, que por demás es gratuito, solidario, y responsable de la salud humana.

A la vez que hacia este trabajo yo misma fui cambiando porque empecé a aprender de las culturas originarias de varios lugares del planeta, mi ya viejo contacto con Julio Monsalvo, así como el acompañamiento solidario y espontaneo de las As que iban naciendo de a poco, empezaron a cambiarme.

Cuando tuve mi segundo hijo recuerdo que, siendo un bebé quise contarle como era el mundo y sentí vergüenza al presentarle por las noticias televisivas el planeta al cual lo había traído, desde ese día me propuse además de mi labor en el Ministerio de Salud cubano, trabajar para la paz planetaria, fue así como nacieron mis dos primeros trabajos, el primero que envié a través de mi hermano y compañero de camino Julio Monsalvo, al Foro Social Mundial por Un mundo mejor, realizado en India el poema Quisiera que después fue publicado. Me escribieron por ese simple poema de todos los lugares del planeta. Vislumbré entonces como un poema despertaba mas mentes, e irradiaba mas corazones que todos mis discursos de “usen productos naturales porque van a ser mejor para las personas y las familias...” “

Fue entonces que nació mi segundo trabajo sobre el tema: Medicina para la Paz, un camino para la Medicina Natural, este trabajo fue seleccionado para

participar en la Asamblea Mundial de Salud de los pueblos en Cuenca Ecuador. Cuando lo escribí ya tenía bastante conocimientos y experiencias sobre estrategias a nivel gubernamental y pude hacer analogías entre las estrategias que se hacen desde el punto de vista médico en los individuos y las de los países, como la terapia de antibióticos era anti-vida, los analgésicos son medicinas de bloqueo, etc. y como las medicinas naturales establecían estrategias de armonización pacífica de los órganos la economía corporal en general. Si curamos cuerpos con estrategias de guerra serán diferentes a si empleamos en esos mismos cuerpos estrategias ancestrales de equilibrio corporal, mental, del movimiento, de la respiración y espiritual.

La verdad fundamental aún no llegaba a mi vida, porque hasta ese momento no había aplicado en mi camino la filosofía biocéntrica, simplemente daba pinceladas de colores de vida en un sistema occidental antropocéntrico. No enseñaba ni decía lo fundamental, que es: Amen la tierra, amen la vida, busquen los equilibrios de los ecosistemas.

Y cuando encontré esa respuesta supe que este camino no está completo ni institucionalizado.

Empecé a caminar desde la nada... buscando... a muchos que me preguntaban que hacía y les decía: trabajo para la paz y la protección de los ecosistemas... simplemente reían otros me decían eso no existe..... seguí caminando esa senda.....

ALEGREMIA Y AMISTOSOFIA, DESCUBRIENDO UN CAMINO A TRAVES DEL ALMA

Si te dispones a hacer algo, solo la intención, ya es un atractor.... Y empezaron a aparecer en mi camino diferentes personas, instituciones

ecologistas, etc. y todo empezó a facilitarse, de pronto casi sin esfuerzo estaba todo listo para empezar a trabajar la Alegremia desde la espontaneidad.

Primero empecé a utilizar la Alegremia desde la individualidad, sí, tenemos que empezar a estudiar nuestro aire, que es nuestra respiración también, nuestro alimento como es?, nuestra agua....y luego lo apliqué en el ámbito familiar. Así, en la medida que mi vida mejoraba iba constatando como el primer ecosistema que tenemos que arreglar es el propio nuestro, para después, equilibrados nosotros, interior y exteriormente, contribuir a los ecosistemas mayores, ya sea local, nacional, continental o planetario.

Empezamos impartir cursos, a participar en congresos y eventos. Aparecieron los personajes como salidos de un gran libro que fueron los maestros y precursores de lo que después llamaríamos Grupo Alma.

Menciono en primer lugar a la polifacética, magistral, mujer de todos los tiempos Thelvia Marín, quien mas que una amiga identifiqué como una madre... ella me llevó a comprender muchos secretos de las culturas originarias.... Juan León Alvarado Embajador de la Republica de Guatemala en Cuba quien es maya quiché, el encuentro con Jaime Gómez Director del Programa de Estudios sobre de Culturas Originarias de la Casa de la Américas, representantes de etnias ancestrales de América del Sur y del Norte, África, los originarios cubanos, así como de otras regiones particularmente interesantes, como el desierto del Sahara en el cual trabajé y zonas del altiplano peruano.

La alegremia cubana empezó colaborando en los Festivales Love In por la paz y la Ecología y Madre Tierra, del Grupo Ecologista Cubanos en la Red, y el Movimiento Om Meditación entre otros. Las experiencias allí compiladas también fueron adentrando al grupo organizador que impulsa con un trabajo

colaborador las acciones de la alegremia y que son Jorge Daniel García, Loreli Lozano y Liana Liz Perez z la que les escribe. De momento estábamos ya haciendo una peña mensual en uno de los lugares mas bellos de la Habana en materia de naturaleza....

Un día conversando de las A surgió la pregunta que me hizo un amigo campesino amigo llamado Virgilio quien me dijo que donde estaría la A de Alma.. le dije que tenia razón.... Meses estuve pensando como se podía materializar la A de alma para contribuir a la alegremia, encontrar la manera, piensa y piensa... mas que pensar navegar dentro de mis propios océanos... hasta que un día llegó una luz....

Haríamos unos rituales pluriculturales para re-conectar a las personas interesadas en empezar a practicar una filosofía biocéntrica con sentido de pertenencia a la red de la vida.

Por qué y para qué? Muy sencillo.

La cultura antropocéntrica introduce patrones de comportamiento en los seres vivos que los desconectan de la fascinación de la vida en la tierra, y los introducen condicionamientos alejados de la contemplación y las experiencias vivenciales cualitativas de manera general.

Desde que nacemos, este acto sagrado, puede ser irrespetuoso, las madres sanas paren en hospitales como si estuviesen enfermas, acostadas para comodidad de los obstetras, los bebes desde que nacen a la mayoría les cortan su cordón umbilical antes de que deje de latir, se bautizan para religiones que no conocen y después empieza toda una integración escalonada de enseñanzas antropocéntricas y olvidamos como se respira y los alimentos tienen las frutas pintadas en cajitas pero son otra cosa en la mayoría de los casos, y las carnes que comemos tienen eufemísticamente una tiernas vaquitas como si ellas

fuesen felices porque las matemáticas, las casas de paredes rectas con ángulos definidos nos desconectan de una tierra-casa redonda, las noticias solo cuentan los muertos y desastres y obvian toda buena noticia sobre contar cuantos nacimientos felices, cuantas flores se abrieron, cuantos días bellos¡¡¡¡¡ Ni sigo comentando..... solo cualquiera simplemente puede concluir que:

El proceso de desaprendizaje puede ser difícil.

Para cambiar esto de una manera rápida y sencilla me di cuenta que si cada persona se ponía un nombre al que sintiera que se parece en la naturaleza. no desde su imagen congelada, sino desde el movimiento, entonces iba a cambiar su mirada a la vida, y sería un paso para enseñar a vivenciar el antropocentrismo. Esto lo empecé a practicar empleando mis conocimientos de fisiología aprendidos en la Facultad de Ciencias Médicas, para involucrar zonas del sistema nervioso no utilizadas, también el uso de un ritual, no religioso sino pluricultural que potencia lo anterior y finalmente cada persona que participa busca su propio nombre.

Sorpresa¡¡¡¡¡ Cuento entre las vivencias más bellas de mi vida descubrir la poesía, la inteligencia, el amor y la creatividad escondida que tienen la mayoría de las personas. Hay quienes se reconocen en el mar o animales marinos, como delfín, otros son Luna, Cielo, Lluvia, Estela, Paloma, Fuego, Sierra, Montaña, otros se reconocen como desierto, cueva de piedra, cristal, arcoíris.

La mayoría de las personas que lo han hecho han cambiado su visión se han re-conectado con la vida y han empezado a vivir de forma diferente con los ecosistemas. Luego desde la Alegría ya se identifican según los nombres a que A pertenece, quien se llama Cierva o Desierto pertenece a Albergue, quien

se llama Condor, pertenece al aire, quien se llama rio de estrellas pertenece al agua y al alma, o Viento del Cielo al aire y al alma.

Ahhh mi nombre de reconexión es Loto para embellecer y perfumar cualquier ambiente aun desde un pantano o agua no cristalina.

Mas todavía no he comentado las conclusiones mas importantes que es el hallazgo del nacimiento de la amistosofia desde la práctica del alma humana, de nuestro admirado Luis Weinsten, en estas personas re-conectadas a la vida, la amistad humana se fortalece entre sí y mejora, son felices se vuelven vivenciales y la manera de tratarse entre sí se hace solidaria, lo importante es, además que re-surge la amistad con la red de la vida, la visión que nos hace re emerger nuestro sentimiento de ser naturaleza y amar la vida. Pura amistosofía¡¡¡¡¡

La segunda conclusión es que cuando te desapegas de los miedos y viejos patrones de sufrimiento y dejas de ser competitiva (o) y desechas el consumismo desenfrenado, en tu propio cuerpo aparecen nuevas formas de funcionar y aparecen relaciones y experiencias no casuales, sino causales y sincrónicas, con un grado de complejidad inadmisibile para nuestro entendimiento actual. Esa es quizás la manera en que aprendieron a consolidarse los ecosistemas de nuestro entorno bajo reglas complejas y solidarias entre seres vivos. Hago votos porque estemos a tiempo de que prime el biocentrismo en el actuar humano.

Muchas Gracias por leer estas líneas.

Martha Pérez Viñas, una viajera planetaria.

Correo: marthica.alegremia@gmail.com

Las oportunidades de la Atención Primaria de Salud

*Jenny Magne Anzoleaga y Christine Leyns
Bolivia*

De cantidad de vida hacia calidad de vida

Antes que existieran tratamientos farmacéuticos curativos, hasta el siglo 19 (1928 descubrimiento de la penicilina), la tarea del médico fue mayormente aliviar los síntomas de las enfermedades, dejando la enfermedad evolucionar según su historia natural. Ahora el enfoque cambió hacia prolongar las expectativas de vida y tratamientos por diferentes especialistas, reemplazando la visión integral del paciente y su calidad de vida.

La tecnología y los farmacéuticos

Aparte de la segmentación de una persona, la era tecnológica aumentó considerablemente la evidencia científica y las posibilidades diagnósticas y terapéuticas. Por un lado es una bendición, por otro lado es un nuevo desafío que tiene que ser apropiado con cuidado. La tecnología y los tratamientos son caros, impiden el acceso indiferente universal y causan una medicina en dos caminos: para los que pueden y para los que no pueden pagarlo. Además las tecnologías ej. Los rayos X y los medicamentos tienen sus efectos adversos (iatrogénicos). Pruebas diagnósticas usadas resultan en pruebas falsos positivos causando mucha angustia en personas sanas o falsos negativos causando una falsa impresión de seguridad. Las empresas farmacéuticas usan estrategias mercantilistas para lanzar y promocionar sus productos, hasta intentan manipular estudios científicos para dejar creer la importancia de su producto y para medicalizar factores de riesgo o variedades de lo normal.

¿El renacimiento de la salud integral?

La declaración de Alma Ata en 1978, iba remediar la fragmentación y la desigualdad en la salud puntando hacia una atención de salud nuevamente integral y universal, en colaboración con la población y dentro de un contexto social y ámbito saludable. Pero las políticas internacionales, como el banco mundial y los Objetivos de Desarrollo del Milenio, orientaron la Atención Primaria de Salud (APS) a un paquete básico (selectivo) de servicios de salud disponible por algunos grupos vulnerables, impidiendo la integralidad y universalidad de los servicios de salud.

La nueva estrategia de la OMS, hacía sistemas de salud integral, universal y centrado en las personas, puede ser mas adecuado. En Bolivia implementaron la política Salud Familiar Comunitaria Intercultural y el ley de servicios integrales de salud como estrategias para lograr una atención universal e integral.

¿Qué significa Atención Primaria de Salud?

En este contexto es oportuno de evaluar que significa la Atención Primaria de Salud. La Atención Primaria de Salud (APS) es el primer contacto entre la población en el sistema de salud. Estudios internacionales muestran que 90% de problemas de salud se pueden resolver en el primer nivel de atención (sin tecnología avanzada) con equipos de salud competentes, adecuados insumos y equipamiento. Además de resolver problemas de salud, la APS tiene la función de coordinar la prevención de problemas de salud, la promoción de la salud y el bienestar y la abogacia hacia una vida digna para su comunidad.

¿Que es necesario para lograr una verdadera APS?

Por un lado, una colaboración y coordinación con todas personas que trabajan por la salud, la comunidad, las organizaciones sociales, los servicios sociales, los institutos educativos, las empresas de agua y alcantarillado, etc ... En contraste con la realidad de la región, donde rige una segmentación entre sectores, fragmentación dentro cada sector y una concepcion en que cada uno se siente mas importante y devalua al otro. La realidad llama a la formación de una **Red integradora intersectorial interdisciplinaria** y el uso de las oportunidades que nos brinda la tecnolgia como la **informatizacion** para facilitar la colaboración en el trabajo diario y en la evaluación y mejoramiento de la APS.

Al otro lado, una **educación en salud** adecuada a la población, incluyendo concientizar a la poblacion sobre la corresponsabilidad que tienen por su salud. Porque los servicios de salud siempre seran un granito en la salud y bienestar de la persona. Los estilos de vida, la pertinencia a una o varias comunidades, un trabajo satisfactorio, oportunidad de destrezarse y la alegremia con sus siete A's tienen al igual su aporte importante. Justo aqui nuestra pasión por la APS se encuentra con la gente apasionada con la **salud popular** y creemos que las pasiones unidas nos acercaran a una meta común Salud y bienestar a alcance equitativo para todos.

BUENA-VENTURA DEL NACER / NACER SONRIENDO

Maternando la Esperanza

Victoria Lagos

Argentina

La esperanza es también como una dulce espera que se gesta, que fue concebida con amor y que crece dentro del cuerpo, que se nutre de nosotros, que se vuelve una bendición...y que, una vez nacida, debemos aprender a conectar con su esencia para sostenerla, abrazarla, cuidarla hasta que esté lo suficientemente madura para poder desprenderse de nuestros cuerpos y echarse a andar. Entonces, admirar su libertad, mirarla con el amor y el cuidado justo para permitirle ser en sí misma y vivir. Necesitamos una esperanza viva, libre, segura de sí y de nuestra confianza en ella. Para recibir sus mensajes, para sorprendernos y transformarnos... una espera que nos cambia y que nos vuelve más vivos. Una esperanza que ríe, una esperanza que llora y que nos exige compromiso y presencia, tiempo, juegos, cuerpo.

La esperanza así es un bebé que nos desnuda el alma, que nos cura nuestros dolores por la esperanza que hemos sido cuando niños, y que con el correr de los años ha sido devastado por un mundo desesperanzado...dejándonos llorar solos. Nada más desesperanzador que llorar y llorar pidiendo amor y que nadie acuda al llamado.

Entonces, la esperanza es nutrir la nueva vida, es un nacimiento que nos bendice como humanidad. Es una nueva posibilidad de dar amor, un amor en libertad.

Gaia Suyai se llamó la pequeña bebé de Alejandra, una dulce mujer a quien acompañe como Doula. Tierra Esperanza. Un alma nueva, que ha traído en su nombre y en su cuerpo la necesidad del amor incondicional, la

necesidad de mujeres que nos amemos, que nos sanemos, y que honremos la vida en la tierra.

Mi labor como Doula es contribuir también a que en cada nueva llegada renazcan esperanzas para toda la humanidad.

¿Qué más puedo decir? Si a veces veo el mundo y lo que hemos hecho de nosotros como sociedad y especie, se me quitan todas las ganas y deseos de traer hijos e hijas a esta tierra...pero luego una llama muy intensa me crece en el útero, y veo a los ojos de mi amor mágico, del hombre que amo, y siento que sembrar la vida de esperanzas es lo que más quiero. Sembrarla de hijxs, de amor, de hechos concretos en la vida, de hijxs que quizás no son bebés, y son arte, y son adopciones, y son solidaridad, y son tantas cosas como seres somos sobre este mundo.

A seguir sembrando entonces! Esta Tierra está llena de Esperanza.

MODELOS MÉDICOS ACTUALES; PARTOS RESPETADOS Y ALIMENTACIÓN ÓPTIMA

Jorge Pronsato

Argentina

En estos tiempos en que disponemos de tantas vacunas, propongo una más: es muy barata (en realidad gratis); no tiene ninguna contraindicación, no duele y es muy efectiva...-pero una cosa rara de esta vacuna es que no se aplica a pacientes, sino a los que cuidan pacientes...Como previene contra algunos vicios del oficio médico, ya señalados magistralmente hace 2500 años en una isla del mediterráneo, se llama Vacuna hipocrática (VH)

La VH previene la aplicación de tratamientos y rutinas utilizadas sin sustentos válidos a los pacientes.- Los anticuerpos que produce, generan evaluaciones rigurosas y constantes de los protocolos instalados con fuerza de ley, a modo de creencias que no se discuten ni se critican; en su lugar, propone abordajes diagnóstico- terapéuticos basados en conocimientos comprobados con el método científico; más aún, la VH estimula el estudio, la discusión y el cuestionamiento permanentes de todos y cada uno de los procesos, métodos y técnicas utilizados en ciencias de la salud.

Hemos llegado a un nivel del conocimiento como para darnos cuenta que no hay verdades absolutas...; sólo tenemos aproximaciones y por un tiempo, nada más...; de todos modos, es un adelanto importante saber que no somos sabios y que se acabó el tiempo de “magister dixit” de la edad media, cuando se aceptaba sin hesitación lo que decía el supuesto sabelotodo.... Tenemos dudas.. y esa es una buena noticia: Como dice el académico argentino Alberto Agrest: “la capacidad de dudar es la única protección contra la insensatez..”

El uso de la VH en los últimos años en la práctica clínica ha disminuido ostensiblemente, tal vez, entre otras causas, por la irrupción casi arrasadora de tecnologías sofisticadas; un ejemplo muy repetido sucede cuando se aplican a madres en trances de parir y a recién nacidos (RN) métodos improcedentes o inadecuados, y simultáneamente dejan de utilizarse otros que sí son apropiados; los primeros deben ser prevenidos, evitados; los últimos promovidos con herramientas capaces de revertir estos poco sensatos métodos asistenciales.

Como la gran mayoría de los embarazos, partos y recién nacidos (RN) son normales, la VH aplicada en las dosis correspondientes, previene que madres y niños sean tratados como anormales o patológicos cuando no lo son.

Si quien atiende un parto está vacunado no interviene injustificadamente apurando lo que no debe apurar, ni aplica a las parturientas métodos que interfieran con el curso normal de procesos normales, ni realiza cesáreas innecesarias; Roberto Caldeyro Barcia, el ilustre fundador del Centro Latinoamericano de Perinatología decía: “cuanto más sabe el equipo perinatal, tanto menos interviene en el proceso del parto y el nacimiento”. Pero si no tiene puesta la VH capaz que no le importe ni se inquiete cuando escucha hablar de “parto respetado”, porque ni imagina que algunos no lo son... Ese mismo obstetra no se preocupa demasiado si la sala de partos no está a temperatura adecuada para madre y niño, entonces prenderá el aire acondicionado si tiene calor porque no le interesa la injuria por frío que puede sufrir el RN, ni las molestias a la madre; sin embargo, no debería olvidar que las verdaderas estrellas ahí son la madre y el niño, no él... hay obstetras que no saben u olvidaron que la parturienta bien atendida disminuirá su estrés lo

que mejorará la evolución del parto normal. Ellas están influenciadas por el miedo, el desconocimiento, y la angustia, conducta común a todos los mamíferos en instancias similares: cuando operan esos sufrimientos o incomodidades el estrés que se genera libera hormonas que se oponen a las que aumentan la intensidad y la frecuencia de las contracciones, lo que hace más lento o detiene el proceso del parto. Al contrario: un trato amable, cordial, cálido, no sólo corresponde por elementales razones de respeto sino que además facilita y seguramente acelera el nacimiento. El acompañamiento de la embarazada en trance de parto, y las manos entrelazadas (nada más que manos entrelazadas...!) con su pareja o las de quien ella elija, mejoran la evolución del parto, aumentan la provisión de oxígeno al niño naciendo y disminuyen el dolor...Seguramente desde tiempo inmemorial muchas parteras intuían esos mecanismos, aunque no supieran de hormonas, como la madre de Sócrates, Fenaretos, reconocida partera ateniense; su hijo decía: “sólo sé que no sé nada...sólo repito el oficio de mi madre; con mis preguntas saco a luz las ideas que son de otros...”

Los antropólogos nos han enseñado que nuestra posición erecta, que disminuyó el tamaño de las caderas femeninas y la cabeza demasiado grande del RN, determinaron su nacimiento un poco antes de lo deseable; esto, sumado a la dificultad para adaptarse rápido y bien a una manera tan novedosa de vivir, aumenta la fragilidad de estos indefensos bebés, que se enfrentan a tantos estímulos perturbadores...; por eso deben ser asistidos, atendidos, manejados con extrema cautela y delicadeza, tal como lo hacen las propias madres; los pediatras vacunados se preocupan de que el RN interactúe inmediatamente con ella, así que se apuran en colocarlo cuanto antes en ese

2do nido que forman el tórax y los brazos de la madre, espacio y lugar insuperable para una transición tan complicada.

Quién conoce un lugar más perfecto para la cabeza de un RN que el espacio cálido, acolchado, suave que hay entre las mamas de su madre...? ellos precisan cariño, mucho cariño, caricias, muchas caricias, canciones, mucho contacto...No se conocen dosis tóxicas de estos tratamientos...

El nacimiento de un niño no es una tragedia; ni siquiera es un problema...es una fiesta..! nosotros estamos ahí como invitados...sólo como invitados...no somos los protagonistas...la VH tiene otros efectos: previene rostros malhumorados de los asistentes así que se producen sonrisas y gestos en los vacunados que les permite mejor disfrutar de la fiesta del nacimiento...también actúa recordándonos lo que no deberíamos hacer, como secuestrar a niños y trasladarlos a otras salas lejos de sus madres, para introducir despiadadas sondas innecesarias o friccionar con fuerza para retirar el beneficioso y protector vermix caseoso; en este caso, la intención cosmética supera a la necesidad de prevenir la excesiva pérdida de agua, regular la temperatura, proteger la piel y permitir la colonización de bacterias beneficiosas...

Por otra parte, las madres, todas las madres, cada madre, cualquier madre, tienen grabada en cada una de sus células, desde hace varios millones de años, el mensaje de que no tienen que dejar solo a su niño; aunque nadie se los explicó, todas sienten el mandato de protegerlo, abrigarlo, cuidarlo y alimentarlo y todo eso es la garantía que necesita la humanidad para permitir la supervivencia de la especie...nada menos...!!

Cuando se aplica este procedimiento surge espontánea, automáticamente, la primera succión al pecho materno: La VH es tan buena

que provoca que se dispare otra vacuna: la del calostro...deberíamos promover su aplicación, permitiendo que madre y RN estén juntos, no al lado, sino juntos, en contacto piel-piel; así serán capaces de compensar la molesta y novedosa fuerza de la gravedad, estar convenientemente abrigados y poner en marcha el fabuloso mecanismo de la alimentación natural; la madre podrá advertir qué, cuándo y cuánto necesitará leche materna; sin relojes, sin esquemas predeterminados y rígidos; sin reglas...hay una sola regla: la única regla es... que no hay reglas...!

La primera succión apenas nace el niño no tiene demasiados efectos nutricios, pero sirve para disparar la cascada de acontecimientos que favorecen la producción, la contracción de los músculos uterinos para que ocurra el alumbramiento, y para que se generen sentimientos de apego, bienestar y deseos de descansar; ...la naturaleza ya inventó la liberación de sustancias que favorecen los rituales de acercamientos, miradas, emociones y alegres intercambios entre madre e hijo.. Las madres, tal vez sin saberlo, usan “facilitadores” para la comunicación; Quien les enseñó estos facilitadores..?; quien les enseñó que el RN tiene visión corta por lo que necesitan acercarse...” Será que saben cosas que nosotros no sabemos...?? en cuanto a interpretar el lenguaje del recién nacido no cabe ninguna duda...: saben más que nosotros...!!

Por otro lado, el niño será pequeño, pero está equipado para comunicarse con su madre. Sabemos que prefiere el olor del líquido amniótico, que es un aroma conocido...en contacto inmediato combate el frío del ambiente aéreo, genera más rápidamente un retorno a la normalidad bioquímica sanguínea, disminuye el llanto, eleva la glucemia...

El milagroso nutriente preparado por la madre está siempre en todas, a disposición del niño, puesto que la lactancia forma parte del proceso de la reproducción; y además, siempre, absolutamente siempre es de buena calidad; no hay lechas malas o menos sustanciosas...son tan buenas las que produce una madre vikinga islandesa, o una negra de Etiopía o una beduina del Sahara, o una parisina, una cordobesita con tonada, o una cochabambina con sombrerito coqueto...pobres, ricas, reinas y plebeyas, profesoras universitarias, analfabetas...todas...producen leche de inmejorable e idéntica calidad...el proceso de alimentación natural es extremadamente democrático...no hace diferencias...!

Para que el sistema de alimentación natural opere mejor, la madre debe estar tranquila, relajada, confiada, apoyada por todos; otra vez: el estrés, como en el parto, puede bloquear el efecto de sustancias que facilitan la salida de leche para así ofrecer mejor el perfecto alimento diseñado para su recién nacido. Quienes trabajamos en estos asuntos, deberíamos intentar configurar un ambiente que apoye, dé confianza y ampare la instalación de este óptimo modelo alimentario.-

Conviene insistir en la necesidad de prevenir la “patologización” indiscriminada que conduce al absurdo de suponer que los sanos son enfermos que no saben que lo son...y la consecuente hiper medicalización; todos sabemos los riesgos que tienen todos los tratamientos.-; Ya Calderón de la Barca, lo había advertido cuando dijo: “sería necio quien pudiendo morir del mal, muriera por el remedio..”.

La VH genera anticuerpos para frenar la prepotencia tecnológica...y para dejar de ser obedientes seguidores de protocolos, que abundan, para transformarnos en perseguidores de razonamientos, que escasean...

Los niños al nacer, atraviesan una tormentosa transición, un “cambio de mundo”, así que a veces nos equivocamos suponiendo que algunos pueden estar enfermos sin estarlo...pero no se puede tratar a los supuestos riesgos como si fueran daños...porque si no haríamos una “guerra preventiva” y ya se sabe que en las guerras preventivas puede morir gente...!!!.-

Los costos de internaciones injustificadas son muy elevados...y no sólo en términos de dinero...deberíamos estimar la desolación de una madre cuando el niño le es retirado de su regazo para alojarlo en una sala de Cuidados especiales. Madre y niño sienten el impacto de la separación...y nosotros somos cuidadores de personas, más que expertos en tratar enfermedades de dudosa existencia.. Además, esos espacios, necesarios y apropiados en algunas pocas ocasiones, son en general, poco amigables, impersonales, con prácticas muchas veces dolorosas, otras molestas o perturbadoras y muy a menudo riesgosas porque pueden facilitar la generación de complicaciones, especialmente las infecciosas...!. En los servicios de atención de RN con frecuencia exagerada se los traslada a incubadoras...La excusa es por el frío, lo que es falso porque la piel de la madre le provee calor; otra excusa es para facilitar la transición porque supone que esos aparatos son “úteros externos...” Pero tales aparatos no son silenciosos; ahí no se escuchan los murmullos maternos para calmarlos; en la incubadora ellos no se pueden apoyar en las paredes como lo hacen en el tórax de las madres, y las paredes de las incubadoras no son cálidas, ni suaves...ahí adentro nadie los abraza...

En ciencias de la salud, aunque también en muchos órdenes, a menudo hay una notable disociación entre el discurso y la práctica. Se afirma que los partos deberían ser respetados; se declama que la alimentación al

pecho materno es la mejor posible....Se argumenta que las internaciones y la consecuente separación de madres y niños deben hacerse sólo en casos de extrema necesidad... pero se justifica no cumplir con esos preceptos en un caso en particular porque se alega que es una excepción...pero muchas veces, las excepciones son tantas que a menudo superan a las normas...y comienzan a formar parte del paisaje...para evitar esos desatinos, los miembros de los equipos de salud tenemos que conocer bien esas diferencias, con mucho y constante estudio, consolidada experiencia y especialmente con el uso de la razón...se requiere también preparación humanística suficiente para tratar con las familias con extremo respeto ubicándose en la medida de lo posible en sus circunstancias, tratando de entender los sentimientos, dudas y temores de quienes acuden a nosotros en busca de soluciones a sus problemas..

La VH que aquí se propone, que permite el uso racional de los saberes, los medicamentos y los equipos, tiene además un beneficio adicional...cada vacunado es capaz de contagiar a otros de su mismo oficio...Conviene entonces someterse a las dosis requeridas para beneficiar a quienes quedan a nuestro cuidado...

VIOLETA: UNA CANGURA MUY PURA...

Jorge Proncato

Argentina

A Violeta, una cangura muy pura, los años y la inteligencia le habían otorgado experiencia y sabiduría; por eso los demás canguros y canguras la respetaban y la consultaban con frecuencia. Vivían todos juntos y felices, por supuesto en la polvorienta estepa australiana entre los remolinos danzantes de polvo que provocaba la sequía; algunas canguras más jóvenes portaban en sus bolsas a los canguritos y canguritas que asomaban curiosos por el borde de sus cálidas guaridas, mientras los machos centinelas patrullaban y cuidaban a todos

Una tarde aparecieron unos seres extraños: no se trasladaban a los saltos, que es la manera normal de desplazarse...para hacerlo, curiosamente, casi cómicamente, movían alternativamente las dos patas traseras mientras que las otras dos las mantenían a los costados...parece que no servían para mucho más que para agitarlas de vez en cuando mientras movían la boca y se entendían entre ellos.

Los desconocidos se acercaron a los canguros así que algunos, los más chiquitos, se asustaron, pero Violeta los tranquilizó porque se dio cuenta enseguida que eran buena gente: no traían escopetas ni palos...ella había sentido hablar de los humanos a su prima Azucena, que vivía del otro lado de la laguna; y también de algunos de ellos medio locos que gustaban de aprender y conocer...;”se llaman científicos”, le había dicho Azucena...

Luego de los saludos de práctica, los científicos le mostraron a Violeta los equipos: cámaras de fotos y de video, planillas... y se pusieron a preguntar y preguntar... querían saber de todo....!!; la cangura muy pura respondía con cortesía los requerimientos...es más: le encantaba charlar y charlar...!!!; pero

en el diálogo de repente se dieron vuelta los roles: los preguntones, pasaron a ser preguntados por Violeta: “me parece que las hembras de uds, no tienen bolsa para los que acaban de nacer.. es una lástima porque es una solución formidable...Azucena (les explicó que era su prima..) me contó que habló una vez con un antropólogo que le dijo que uds nacen un poco antes porque son cabezones y las humanas no tienen caderas muy anchas...y que entonces tienen miedo y los llevan a unas cajas que les dan calor....pero cómo...?; uds que son tan inteligentes no saben que el calor de las madres es mucho mejor...? y no gastarían electricidad...!!!; está bien...ya sé que no tienen bolsa... pero esos brazos...no los pueden usar para abrazar...? Si no se usan para abrazar, por qué se llaman brazos...??” intimidó con engreimiento académico

“y otra pregunta...(siguió muy exaltada): el antropólogo que habló con Azucena le contó que a veces a los que acaban de nacer y por mucho tiempo después les dan leche de vaca en vez de la de la madre...!!” A esta altura Violeta casi, casi, estaba perdiendo la compostura porque ahí no más con aire de suficiencia y mucho sarcasmo les preguntó: “acaso las vacas les dan a los terneros la leche de humanas...?? O los rinocerontes leche de jirafa...??, interpeló indignada...

Los científicos estaban perplejos...no se esperaban semejante reprimenda...aun con la boca abierta tuvieron que aguantar sin chistar más sermones: “he sabido que están pensando en procrear en laboratorios...qué estupidez...!!; no les gusta hacerlo como Dios manda..?; pues a nosotros sí...! aun yo que estoy tan vieja, sigo mirando entusiasmada a lindos machos....aunque sé que no tendré amantes desde que murió mi querido

Edelmiro...recordó con melancolía...pero rápidamente se repuso y, poco menos que rabiosa, volvió a la carga: “uds quieren seguir siendo humanos...? Entonces no digan que deben “humanizarse”...simplemente sean humanos... Pues nosotros queremos seguir siendo canguros y no necesitamos cangurizarnos porque nunca dejamos de ser eso...simplemente canguros...

Los sabihondos quedaron atónitos; no sólo por el discurso sino especialmente por la contundencia de su contenido...era la sensatez en estado puro...! Qué responder ante un razonamiento impecable...? Habían ido a preguntar y estaban siendo cuestionados y avergonzados. }

Algunos canguros que escuchaban se sonrieron socarronamente, pero Violeta los miró con enojo y enseguida se pusieron serios...no es cuestión de andar haciendo burlas a la gente...; Violeta, en tanto, saludó amable y educadamente y se alejó con dignidad...a los saltos, como los puros canguros, hechos y derechos...

SALUD BIOCÉNTRICA INTEGRAL Y EL NUEVO PARADIGMA

UNA SOLA SALUD

Julio Monsalvo

Argentina

Todo es una red de relaciones

La Sabiduría Ancestral y la Ciencia nos están diciendo que todos somos uno, que todos nos relacionamos entre todos y con el todo.

A la luz de las constataciones de la Ciencia y de la Sabiduría de las Culturas Ancestrales, debemos concebir una sola Salud.

Por lo tanto, ya no debemos hablar más de salud humana y de salud ambiental por separado. Así como tampoco debemos hablar de salud de madres, de niños, de mujeres, de adultos mayores, de manera aislada.

Paradigmas Científicos

El Paradigma de la Ciencia, que nos enseña a analizar por partes y que entiende el mundo como una sumatoria de objetos aislados y con una lógica mecanicista, está siendo cuestionado desde los albores del siglo pasado.

Einstein, Bohr y Heisenberg, entre otros físicos, estudiando los fenómenos subatómicos, fueron constatando que el universo material es un todo indivisible en vez de objetos independientes. El universo es una red de relaciones, que incluye al observador humano, en vez de funcionar como una máquina. (1)

“En el nuevo paradigma, se invierte la relación entre las partes y el todo. Las propiedades de las partes sólo pueden comprenderse a partir de la dinámica del todo. En última instancia no existen las partes. Lo que llamamos una parte es simplemente una configuración en una red indivisible de relaciones”, afirma Fritjof Capra, físico cuántico que hace décadas postula el cambio del paradigma científico. (2)

La filosofía hace su aporte a esta visión de un Mundo en el que todos estamos relacionados. Arne Naess, filósofo noruego, fundó en los años 70, la Escuela “Ecología Profunda” que plantea cuestiones cada vez más profundas, proponiéndose descender hasta las raíces de la civilización hegemónica. Para la Ecología Profunda nada está separado del entorno natural. El mundo se concibe como una red de fenómenos interconectados e interdependientes.

Todos los seres vivos tienen valor intrínseco. Los seres humanos somos una hebra más en la trama de la vida. Se trata de una percepción espiritual que hace que “no me salga” agredir a ninguna forma de vida.

Paradigmas Culturales

Y aquí tenemos que detenemos y tomar consciencia que tras el paradigma científico se halla el Paradigma Cultural, ya que todo paradigma científico se genera de una cultura.

El Paradigma de esta cultura occidental, es llamado Paradigma Antropocéntrico, por tener como centro de todo al mismo ser humano. Sería más apropiado llamarlo “Androcéntrico”, por su fuerte sello patriarcal.

Este Paradigma se expandió e impuso su propio modelo civilizatorio, de una manera tan violenta como nunca se ha dado en la historia de la humanidad.

Un modelo civilizatorio que lo podríamos definir con las tres “ex”: explotación, exclusión y extinción, ya que ha demostrado su gran capacidad de generar no-salud.

En tanto el Nuevo Paradigma de la Ciencia, en donde no existen las partes y todos somos una hebra más en la trama de la vida, se abraza con las sabidurías ancestrales de las culturas que han resistido y resisten sintiéndose pertenecientes a la Naturaleza.

Pensamiento Sistémico

Nuestra Casa Grande, nuestro Planeta es un ecosistema. Todos pertenecemos a la Madre Tierra, a la Pachamama.

En el Planeta existen millones de ecosistemas locales. Nuestro Ecosistema Local es el hogar donde amamos, trabajamos, jugamos, estudiamos, cada una y cada uno con su singularidad.

Es también el escenario en donde se nos ofrece el privilegio de ser protagonistas de una Nueva Historia, una Nueva Historia con Alegría. (3)

La salud del ecosistema local incluye la salud de todos y cada uno de sus componentes: suelo, aire, agua, flora, fauna y por supuesto la salud de la población humana.

La Salud del Ecosistema es la salud de las relaciones de cada singularidad entre ellas y de cada una de ellas con el Todo. No se trata de una sumatoria de salud de singularidades.

Todo lo que hacemos en el ecosistema local, sea por la salud o por la no-salud, lo hacemos por la salud o por la no-salud del Planeta todo.

¡Somos Naturaleza!

Mi gratitud a todas las personas pertenecientes a los Pueblo Originarios y a las comunidades campesinas criollas, especialmente sus mujeres, que he conocido primeramente en mi norte argentino y luego también en otras latitudes y continentes, porque me enseñaron a compenetrarme con sus valores, respetuosos de la Vida y de toda forma de vida y así recuperar el sentido de pertenencia a la Naturaleza.

Es esperanzador la emergencia de los sentires de pertenencia como lo vivencí al escucharla a Doña Santa, sabia anciana de Fortín Olmos, en el

Chaco Santafesino. De sus expresiones afloraba el sentido de pertenencia. Entre otras cosas nos decía con sencillez y convicción impactante:

En primer lugar no es cosa de agarrar una planta así no más y arrancarla. No. Las plantas son seres vivos que hizo Dios al igual que a mí y a todos nosotros. Son mis hermanas. Tenemos que tratarlas bien, hablarles, pedirles permiso si vamos a tomar algo de ellas para curar a alguien. (4)

Recordar es volver a pasar por el corazón. Uno de los recuerdos más fuertes que vuelta a vuelta pasa por mi corazón es cuando Aylene Watene se hace presente en la Primera Asamblea Mundial de Salud de los Pueblos, allá en Bangladesh, a finales de 2000.

La veo con dignidad, llevando su bandera roja, blanca y negra como representante del Pueblo Maorí, el Pueblo Originario de Aotearoa.

“Tierra de la larga nube blanca” es el poético significado de Aotearoa en su idioma. El invasor impuso a esa Tierra el nombre de Nueva Zelanda.

Me estremezco en este momento reviviendo el instante en que Aylene nos expresa: “No sé de dónde salió el dicho ‘pienso luego existo’.... No nos gusta.... Comparto lo que dice mi Pueblo: Pertenezco por lo tanto soy”.

(5)

Me emociona revivir estas vivencias que me hicieron tomar consciencia que Soy Naturaleza... Lo mejor que me ha pasado en la vida.

Sentido de pertenencia: Nueva Civilización.

Este sentido de pertenencia es el valor esencial de la Cultura de la Vida, del Paradigma Cultural Biocéntrico.

Volver a sentirnos Naturaleza genera otra visión de la vida, otra ética. Otras pautas de consumo y de producción. Somos vida dentro de la Vida. (6)

Del sentido de pertenencia emerge la Nueva Civilización, en la cual todo confluye para vivir la vida saludablemente.

Vivir saludablemente la vida personal, familiar, comunitaria, de la humanidad, de toda forma de vida, del Planeta, del Cosmos.

La Salud es una sola, la salud de todos relacionados entre todos y con el Todo.

Pertenecer o no pertenecer... ¡esa es la cuestión!

Notas UNA SOLA SALUD

- 1) Capra, Fritjof; Sabiduría Insólita; Troquel; Buenos Aires; 1991; pág.15
- 2) Capra, Fritjof y Steindl-Rast David; Pertenecer al Universo, Planeta, Buenos Aires, 1993; Pág, 16
- 3) “Alegremia”, neologismo que significa literalmente “alegría en la sangre”. Se encuentran conceptos y experiencias en el libro “Salud de los Ecosistemas, desde el sentimiento de ser Naturaleza con Esperanza y Alegremia”; Payán Sandra y Monsalvo Julio; Colección Altaalegremia Nro. 2, Formosa, 2009 y en la página www.altaalegremia.com.ar El libro citado puede verse y bajarse del sitio http://www.altaalegremia.com.ar/contenidos/Salud_de_los_Ecosistemas.html
- 4) Monsalvo, Julio; Saludables vivencias, Colección Altaalegremia Nro. 1, Formosa, 2009, pág. 25. Se puede descargar del sitio http://www.altaalegremia.com.ar/contenidos/libro_saludables_vivencias.html
- 5) Monsalvo, Julio; op. Citada, 2009, pág.58
- 6) Payán, Sandra Isabel; para pensarNOS, para verNOS, para encontrarNOS; Cuadernos para la Emancipación, Salud y Educación; Septiembre 2007; Pág. 19 También en http://www.altaalegremia.com.ar/contenidos/Reflexiones_sobre_Paradigmas_concepciones_Salud.html

La salud integral como parte y como meta de la alegría, la amistad y la esperanza

Luis Weinstein

Chile

En nuestra práctica de todos los días, en el sentido común, con frecuencia en el mismo ámbito médico o educacional, salud se suele entender como falta de señales de enfermedad, de limitación de funciones. El consabido “nada especial” del examen médico.

Por otro lado, desde el otro polo se hace sinónimo de salud la felicidad, el equilibrio, la sabiduría o el completo bienestar físico, psíquico y social de la Organización Mundial de la Salud, con sus frecuentes extensiones como plenitud en los ámbitos existenciales, ecológicos, espirituales...

Desde otra perspectiva, salud es el estado en que nos encontramos los seres humano, en lo más nuestro y en nuestros vínculos. También los grupos humanos, las instituciones, las redes, las culturas, los estilos de desarrollo...

Y, a medida que le damos más extensión al término, también hablamos de salud de la vida y salud de los ecosistemas.

Así, llegamos al concepto de salud integral, que comprende la apreciación de varios referentes, entre los más centrales los de: Abarcabilidad, desde los sujetos a los vínculos, a las diversa agrupaciones de la pareja y el pequeño grupo hasta los estilos de desarrollo de la la humanidad y la situación del planeta.

Las dimensiones biológica, psíquicas, socioculturales, epistemológicas, espirituales y existenciales.

Los énfasis en las acciones en salud: promoción, prevención general y específica, evaluación, tratamiento, rehabilitación...

En esta visión, la medicina es una parte de la expresión de la intervención sobre la salud, intencional, legitimada, como lo es la socialización en la familia, la educación formal e informal, la política local, nacional, informal... También, los proyectos de vida.

Generalmente, sin ponerse el distintivo de estados y de acciones sobre la salud, la alegría, la amistosofía, la esperanza son expresiones de buena salud y medios para promocionarla, tales como los son el Cuidado, el Coraje de Ser, la Apertura al Asombro...

Bajo un sistema individualista, opresor, violento, trivial, como lo es el capitalismo, las prácticas de salud popular, la educación concientizadora, la apertura ecológica, el desarrollo de la conciencia, se fortalecen mutuamente, se integran con la mirada a la alta alegría, a la plenitud y a la defensa de la vida con la mirada a la amistad, con la amistad, con los aportes de todas las culturas, todo ello en la entrega diaria para llegar a la posible gran convergencia en una Internacional de la Esperanza.

Cambiar de estilo de vida, por qué y cómo

Jorge Daniel García Salman

Cuba

La salud es el más importante de nuestros bienes, seamos o no concientes de ello. Las personas suelen relacionar la salud con el sentirse bien, y el estar enfermos con sentirse mal. Otros relacionan la salud humana como la capacidad de expresar las potencialidades internas o alcanzar estados de realización personal que hagan a las personas felices, aunque tengan alguna dolencia o minusvalía. Por su parte, la Organización Mundial de la Salud la ha definido como *un estado de completo bienestar físico, psíquico y social y no como la ausencia de afecciones o enfermedades*. Esta definición ha sido retocada, actualizada en algunos aspectos formales, pero sigue adoleciendo de contemplar la dimensión espiritual del ser humano, algo usualmente relegado a las prácticas e instituciones de fé, y por otra parte, restringe el concepto de salud al individuo, menoscabando la relevancia de la integridad estructural y funcional de los ecosistemas locales y de las relaciones entre ellos en el ecosistema mayor, la biosfera, dentro de lo que llamamos **salud**.

Desde finales del Siglo XX está aumentando la tendencia de que en el mundo mueran más personas de enfermedades crónicas como los infartos del miocardio o cerebrales, el cáncer y la diabetes, que de enfermedades infecciosas como la malaria, la difteria y las diarreas. Detrás del incremento de la tasa de mortalidad de las enfermedades crónicas se encuentran estilos de vida inadecuados, que aumentan la expresión de aterosclerosis, depresión inmunitaria, obesidad y disfunción endocrina. La propia Directora General de la OMS, Margaret Chan, ha señalado la globalización de estilos de vida insalubres, la urbanización desmedida y el envejecimiento poblacional, como

los tres grandes males que afligen a la salud en el Siglo XXI. Cualquiera de estos males puede ser la realidad cotidiana de cualquier persona en cualquier lugar del mundo.

Los determinantes de la salud que establece la OMS son los factores genético-hereditarios, los factores ambientales, los estilos de vida y la asistencia sanitaria. Una deducción rápida nos podría revelar que los estilos de vida están potencialmente en nuestras manos, y por otra parte, que la salud no es patrimonio exclusivo de los sistemas e instituciones sanitarias ni de sus profesionales. El proyecto del genoma humano reveló como resultado no sólo qué genes componen nuestra dotación genética y dónde están, sino la importancia y abundancia de genes reguladores que influyen constantemente en nuestro funcionamiento. La vulnerabilidad de estos genes reguladores a los químicos ambientales y a los alimentos que comemos es hoy objeto de estudio de la Epigenética y articula indisolublemente los factores genéticos, los ambientales y los estilos de vida.

Hoy día nos suelen parecer algo remotos los postulados de Hipócrates y sus seguidores, que asumían la salud como el resultado de la conjunción de las fuerzas del hombre con las de la naturaleza y establecían tratamientos con dietas, aguas termales y ejercicios antes que todo. Incluso el pensamiento académico convencional mira con recelo la práctica de la medicina ayurveda, la medicina tradicional china y en general las prácticas ancestrales con nociones de salud holística, argumentando que todas ellas han sido felizmente superadas por la Ciencia. Sin embargo, la propia ciencia ha revelado las limitaciones del paradigma científico heredado de la modernidad, disyuntivo porque establece diferencias categóricas entre salud y enfermedad, entre cuerpo y mente, entre hombre y naturaleza, y reduccionista porque reduce el

proceso salud-enfermedad a valores de parámetros y a criterios de normalidad establecidos por consenso. Es este mismo paradigma a través del cual se fracciona la realidad en partes, perdiendo la percepción de la totalidad, de los contextos y de la red de interacciones causa-efecto.

Una vez identificada la importancia de los estilos de vida como determinante de la salud, tal vez se aprecie la necesidad de cambiar el nuestro, en alguna medida. Pero los estilos de vida son, en última instancia, el resultado de decisiones que hemos ido tomando, elecciones que nos han satisfecho y que nos han conducido a hábitos que se compenetran y refuerzan entre sí y que resultan congruentes con nuestro entorno familiar, comunitario y global. Por lo general son hábitos adquiridos de antaño y consolidados por el tiempo. ¿Cómo desmontar un hábito inveterado?

Existe un recurso, más bien una práctica, mucho más antigua que nuestro modelo de civilización, que ha trascendido en el tiempo y que se está difundiendo por el mundo, con más adeptos año tras año y con más evidencias científicas demostradas a su favor: la práctica de la meditación.

Lo que hoy entendemos los occidentales por meditación es ni más ni menos que el control de nuestra atención. Si para fortalecer nuestros músculos es preciso darles trabajo, para fortalecer nuestra mente será preciso aligerarla, despojarla de pensamientos.

Los pensamientos nos ayudan indiscutiblemente a procesar nuestras percepciones, interpretar la realidad, decidir nuestras acciones y evaluar nuestras decisiones. Pero a menudo vivimos sumidos en pensamientos, nos convertimos en esclavos de ellos y los convertimos en un obstáculo para lo que supuestamente nos debieran ayudar. Por otra parte, la atención dirigida al mundo exterior en detrimento de las percepciones de lo que sucede en nuestro

cuerpo, de nuestros ritmos internos y nuestra dimensión espiritual, contribuye a crear un hipertono simpático, característico de la vida moderna y determinante del estrés crónico.

Meditar no requiere de esfuerzo –más bien es minimizar todo esfuerzo– sí de paciencia. Conozco dos tipos de meditación: concentrar la atención en algo, como la luz de una vela, un mandala, un sonido o mantra o bien mantener una atención global, sin esperar, enjuiciar ni pretender nada. Cualquiera de estas variantes es buena para *apagar* los pensamientos, algo que suele tener un grado de dificultad muy personal y variable. Cada vez que se intente, condicionará menores dificultades en lo sucesivo. Los resultados a corto plazo pueden evidenciarse de inmediato, pero duran poco tiempo. Para obtener resultados duraderos hay que ser disciplinado, perseverante y paciente. La buena noticia es que los resultados obtenidos retroalimentan nuestras motivaciones para volver a intentarlo. Recomiendo siempre comenzar con la ayuda de alguien que haya avanzado mucho por este camino.

La meditación nos sitúa en el momento presente, que es el único que existe fuera de nuestra mente y el único que nunca deja de existir. Uno llega a disfrutar el estar en el presente, y ayuda a lograr mejores resultados en cualquiera de nuestras acciones, a evitar olvidos y accidentes. Mejora en general el aprendizaje y la memoria.

Una de las cualidades de todo sistema complejo, como los seres vivos, es la de autoorganización. La práctica sistemática de la meditación contribuye a sintonizar los procesos del organismo en función de esta propiedad, tal como sucede durante el sueño, solo que con la participación de la conciencia. Los resultados muestran las potencialidades de la meditación en la sanación de

diversas dolencias, incluso en la mejoría de la supervivencia y la calidad de vida de pacientes con cáncer.

Los pensamientos también contribuyen a que confundamos la realidad existente con lo que percibimos de ella. La meditación nos acerca paulatinamente a la noción de que la realidad es una totalidad inextricable en la que podemos desenvolvemos, que podemos manejar hasta cierto punto, pero que no es exactamente la realidad que percibimos. Este descubrimiento nos permite, entre otras cosas, dejarnos de identificar con los conceptos, prejuicios y temores que perturban precisamente ese desenvolvimiento, y a tener siempre una puerta abierta para lo inesperado, lo contradictorio y lo desconcertante. Esto nos capacita para transitar por la vida y manejar nuestros temores y frustraciones. Algo como esto, dicho en tan poco espacio, significa ser más felices.

La superación de los prejuicios nos permite además darle a cada cosa su valor y a no dejarnos manipular por artificios o propagandas destinadas a dirigir nuestro comportamiento, y también a liberarnos de las adicciones. Esto significa ser más libres.

Desde el punto de vista práctico, la meditación contribuye a identificarnos gradualmente con nosotros mismos y a comprender cómo funciona nuestra mente, cómo tomamos nuestras decisiones. El desarrollo de esta capacidad nos permite penetrar en nuestro sistema de creencias, identificar nuestros patrones de comportamiento y modificarlos concientemente. De esto se trata cuando hablamos de interferir con elecciones inadecuadas, desmontar hábitos consolidados y reorganizar en forma positiva nuestra vida.

Las personas son más felices en la medida en que hacen lo que les gusta, pero también en la medida en que les gusta lo que hacen. Esto parece un juego de palabras y tiene que ver con las motivaciones. El autoconocimiento adquirido como resultado de la meditación permite desarrollar motivaciones incluso en aquellas tareas que nos resultan desagradables.

Los sistemas complejos son irreductibles. Así como que somos lo mismo una mente que camina que un cuerpo inteligente, también nuestra salud no será completa si no es saludable el entorno en que vivimos y el planeta como un todo. A esta comprensión también puede llegarse a través de la práctica de la meditación: somos nodos de una red, que incluye directa o indirectamente no sólo el resto de los seres humanos sino toda la realidad. Esta afirmación constituye una de las bases de la filosofía budista, fue dicha por el jefe Seattle y repetida con acierto por pensadores como Fritjoff Capra y Julio Monsalvo: *el hombre es una hebra de la trama de la vida*. Considero con esto que un meditador sincero ha ganado suficiente humildad como para despojar su ego de títulos y condecoraciones –que existen independientemente de él o ella- y ha crecido como persona.

Quien les habla dejó de fumar en 1999 y lleva 5 años asintomático después de un diagnóstico de linfoma no Hodgkin, sin quimioterapia. Con este artículo pretendo compartir conocimientos, razonamientos y experiencias. Un abrazo a todos y a todas.

VIDA PLENA Y DESAPEGO

Alberto Valente

Argentina

¿Podemos seguir viviendo como lo estamos haciendo? Hay una profunda insatisfacción por una cultura que se autodestruye. Se mira a sí mismo, la otredad es una palabra olvidada. Por eso la Amistosofía y Alegremia de Luis Weinstein y Julio Monsalvo, promueven un camino a ser recorrido en la formación de un nosotros cósmico. La visión de modificar el antropocentrismo por lo biocéntrico, con una cultura matrística donde arte y ciencia se unen, son motivaciones suficientes para originar nuevos interrogantes.

Quizás uno de los combustibles para alimentar este camino es el
DESAPEGO

Dejar de oír para responder, comenzar a escuchar para comprender. El silencio encarnado es aprender a escuchar

La verdadera soledad es no encontrarse a sí mismo

Vivir la epifanía, (profunda sensación de realización en el sentido de comprender la esencia de las cosas.)

Estas poesías de Hugo Mujica pueden iluminar en este sentido:

"...es condición sine qua non habitar la epifanía,
fuera de ella el vino es meramente agua,
la vida es vida y no MILAGRO;
pasa pero no embriaga, pasa sin pasarnos."

"Penteo,

el sí mismo como lo mismo de sí,
llega,
llega pero no entra,
no danza, no ríe... no goza.
No se trasciende, no se entrega,
se guarda, se sujeta a sí en sí:
espía.
el que espía, trae hacia sí, no va hacia lo que está viendo,
representa, fotografía.
Quita, no pone ni da."

“No toda crisálida
llega a conocer el vuelo
ni toda espina
se corona rosa.
fue el salto que no osamos
el que dejó sin latir
al que no fuimos,
al que no dimos a luz
al que todavía hoy buscamos”

“El camino
no es hacia adentro
ni se extiende afuera,
es el paso
que no podemos dar:

es el del otro
que viene a darse”

Ante la pregunta si el arte puede cambiar el mundo, una respuesta, que tenga valor de tal, con final abierto puede ser: es posible, porque es una actitud que no devuelve violencia al opresor, simplemente lo desarma no entrando en la cadena de opuestos excluyentes. No tengo nada que defender, no poseo...

En ese desapego vivir de asombro, no ser pasivo, si pasible de allí El Asombro:

La palabra como creación y, a la vez, como espacio de reflexión.
“Son, simplemente, la incógnita o el asombro de estar vivo y sostenido. Desde no haber elegido estar, ni de elegir el partir.

Encontrarme en medio de la existencia que recibí y que tengo que hacer propia. Eso, por suerte, no ha dejado de sorprenderme, ni de intrigarme. Quizás tampoco trate de contestar sino, a través de la literatura, mantener abierto ese asombro

Yo no intento nada. Estoy de alguna forma compartiendo aquello que me pasa, pero no tengo ninguna intencionalidad. Es más, creo que la poesía carece de intencionalidad. Yo escribo lo que me pasa. Me alegro de ser leído o escuchado; si al otro le sirve, y le revela algo, me alegro por él. No busco otra finalidad sino la de transmitir qué me pasó a mí en el momento creativo. Lo que yo escucho del mundo en el que vivimos lo digo en mis poemas.

La poesía es, ante todo, un acto comunicativo. Es la palabra, la voz desde dentro. El ideal poético se va configurando como perspectiva simbólica que enlaza conciencia y libertad, razón y deseo, búsqueda de la emoción y la nostalgia.”

Así va construyendo su trabajo el poeta Arturo Santana.

No la rutina de cada día, si la alegría de un nuevo encuentro. Me encuentro en tu mirada, es la primera vez que lo hago, me siento elevado con las delgadas y transparentes alas de una mariposa.

La vida como asombro, no lo que ocurre en el tiempo medido, no en *el* tiempo, le ocurrió *al* tiempo, al cualitativo de los afectos. Vivir cada vez como única vez, es la conciencia del instante...por vez eterna.

SENTIR EL UNIVERSO

Matías Andrés Cepeda Monsalvo

Argentina

Dice el poeta...“Del universo cayó una lágrima: se convirtió en otro universo”...

El universo lloraba, el hombre no era solidario.

El universo lloraba, el hombre no se sentía parte de un todo.

Lloraba de dolor, sentía la vida desperdiciada,
sin rumbo, sin destino, sin amor.

El universo lloraba, la vida pasaba sin sentir la vida pasar.

Vi la lágrima que caía, la posibilidad de un nuevo universo.

Vi la lágrima que caía, sin dudas un mundo nuevo nacía.



Foto: Mirta Sánchez - Neuquén, Argentina

VERBO ESPERANZAR

LA VIDA Y LA ESPERANZA

Luis Weinstein

Chile

"Probablemente de todos nuestros sentimientos el único que no es verdaderamente nuestro es la esperanza. La esperanza le pertenece a la vida, es la vida misma defendiéndose"

Julio Cortázar

La esperanza está en la vida porque la Vida es Esperanza.

La Esperanza está presente desde la concepción hasta el momento de morir.

Se expresa en Alegría, en Creatividad, en Sueños, en Amistad, en Cuidado, en Confianza, en Coraje de Ser, en Sentido.

Se delata en el vivir, en el existir, en el convivir, en el coexistir.

Nos pertenece y le pertenece a la vida.

Es la Vida.

Integra y Asombra.

Dicen que es Verde, es Arco Iris.

Su ser es Azul.

Su otro nombre es Amor.

MEDITANDO CON ESPERANZA SOBRE LA ESPERANZA.

Luis Weinstein

Chile

La pregunta de Neruda

La esperanza es un lugar de encuentro del ser humano consigo mismo, con los otros significativos, con lo humano, con la vida, con el ser.

El Libro de las Preguntas de Neruda ha dado lugar a muchas respuestas directas al poeta y, también, al ejercicio saludable del diálogo y al de la meditación.

Esta última se da con facilidad con la pregunta

¿Sufre más el que espera siempre
que el que nunca esperó a nadie?

Cabe cerrar los ojos, repetir la pregunta y dejar que fluya... alguno de los otros que tenemos dentro.

Una vez, un testigo afortunado dio un testimonio, forzosamente sintético, de un encuentro en que, en una imaginería-meditación, dieron su respuesta algunos colores, al parecer, sub personalidades.

En resumen, lo que recordaba el informante era lo siguiente.

Para la Negritud, eran dos alternativas humanas igualmente injustas, afluentes de la necesaria des-esperación.

La Blanquitud lo veía como parte de que no importa la inmensidad en que se hacían indistintos todos los matices, desde el asumir la insignificancia del sufrimiento, hasta considerar que la esperanza es una nimiedad.

El Rojismo está indignado y plantea un gran movimiento para abolir hasta las raíces la posibilidad de que alguien no espere nunca o esté esperando siempre.

La Amarilledad tomó la opción de ayudar a que no sufra nadie en por esos extremos del esperar.

La Violetitud profundiza la pregunta, investiga busca testimonios de víctima de rescatadores de estas afecciones.

La Grisemia pide normas para castigar y prevenir que esas dos clases de seres humanos perturben el orden establecido.

El Verdor hace dialogar estos dos tipos de sufrientes, en una mirada holística de la Esperanza, inseparable de la Desesperanza.

La Azuledad busca y logra integrar la realidad del sufrimiento con la acción transformadora que convierte la esperanza, la anticipación alegre y amistosa, en sentido, en confianza, nutrida de coraje de ser. Esperanza capaz de contagiar hasta al que no ha esperado nunca y al que ha esperanzado con bajísima esperancemia personal.

El Arco Iris propone que conversen los colores. Sólo rehusa hacerlo el Gris. La Esperanza da al Arco Iris una mirada de profundo reconocimiento y sonríe, casi imperceptiblemente, al Verde y al Azul.

LA ESPERANZA Y EL CORAJE DE SER

Luis Weinstein

Chile

Esperanza es otro nombre para el coraje de vivir la alegría y el agradecimiento por existir y por coexistir. Alegría y agradecimiento por ser. Por ser con otros. Por tener certezas. Por asumir la incertidumbre. Por vivir buscando y afirmando sentido. Por hacer frente a los obstáculos. Por militar en la vida...

Esperanza está plena de coraje de ser cuando esa alegría circula por la savia de la amistad. La lleva a florecer en la profundidad del encuentro. Da frutos en la mirada que confía y que discrimina, con la amistad con los humanos más significativos, con la existencia de los humanos, con la naturaleza, con la vida, con el cosmos. Se llena de coraje cuando la amistad, con alta alegremia, evoluciona hacia la amistosofía .

En el Coraje de Ser se integran el ser, lo fundamental, lo que es el nivel ontológico, con una dimensión ética positiva, la afirmación del ser, a escala humana ,en desmedro de todas las dificultades y limitaciones de la vida, afirmación del ser con el terreno propio del desarrollo personal y del compromiso social y ecológico, en otras palabras, afirmación del ser con la higiene, en su sentido más amplio. De acuerdo con Higia, la diosa de la salud.

Se aprehende, se ama, se llega a identificarse con el coraje de ser, de muy diversas maneras: a través del diálogo, con el ejemplo, con la inserción en compromisos y servicios sociales, educativos, de salud, comunitarios, ecológicos; con lecturas, con meditaciones.

El Coraje de Ser, cobijando el coraje de existir y de coexistir, el de vivir y convivir, de ser un yo, un tú, un nosotros, comparte con la Esperanza su alegremia y su alegremiosofía, su amistosofía y su amistemía.

DE QUÉ SE NUTRE LA ESPERANZA

Luis Weinstein

Chile

De qué se nutre la Esperanza

De la antigua Revista Babel,(1964), recordamos este texto de Manuel Rojas, el autor del conocido “Hijo de Ladrón.” en que nos comunica su percepción de la esperanza, describiendo sin abandonar, honesto como era, ni el tenor de la pregunta ni el del sentipensar . Con coraje de ser.

Van fragmentos de una presentación que hace de él otro gran escritor, su amigo de toda la vida, que también navegaba desde y en la salud popular, José Santos González Vera.

MANUEL ROJAS

A María Eugenia, María Paz, Patricio y Valerie

Cuando Manuel Rojas enteró cuatro años, sus padres, chilenos, lo trajeron a Santiago. Había nacido en Buenos Aires, el 8 de enero de 1896. Viajábase en coche de Mendoza a Puente del Inca. Desde allí, a lomo de mula, rezando a ratos, suspirando a menudo, era fácil apearse en Juncal. Por recogido que estuviese el espíritu, los ojos se agrandaban a la vista de la cordillera y del cambio sin fin de sus hondonadas, sus eminencias blancas, por instantes deslumbradoras; sus senderos que ascienden y bajan, los precipicios, conjunto que eleva el alma, pero que también la reduce a la dimensión del miedo. De Juncal, en otro vehículo, meciéndose entre el pánico y el éxtasis, se descendía a la estación de Los Andes.

.....

Existen escritores que poseen el secreto de la realidad literaria. Es el caso de Manuel Rojas. Por donde se abra un libro suyo, cabe decir: “¡Pero si es la pura verdad!” Generalmente no es necesario decirlo. Lo sentimos así. Quién tiene el don, la impone, y ¡maravíllense! puede ser ficción del literato, una verdad acomodada o inventada.

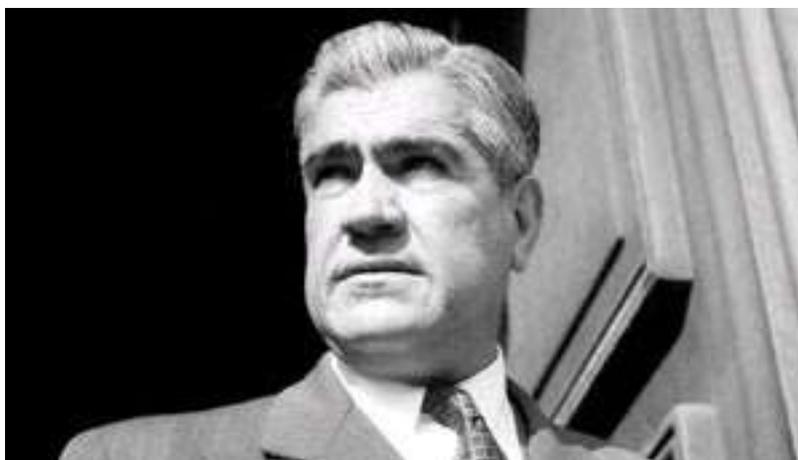
.....

¿Cuál es su virtud que impulsa a leerlos como si fueran cantos de optimismo? Acaso la de que sus maldiciones, quejas y reniegos, los modula con ese acento tan íntimo de la conversación y, además, al soplo poético que impregna el relato, las ocurrencias inesperadas, ya irónicas, ya humorísticas, que lo llenan de color. Y también, quizás principalmente, a esa onda cálida que eslabona sus palabras.

.....

De qué se nutre la Esperanza

Manuel Rojas



Todo ser humano, por miserable que sea su condición, tiene una esperanza, pequeña o grande, noble o innoble, inalcanzable o próxima, pero esperanza al

fin. Una parte de su ser vive en y de esa esperanza, se alimenta de ella y en ella.

Hay días en que esa esperanza amanece reducida al mínimo, misérrima, espantosamente misérrima. Sus posibilidades de realizarse se han alejado o destruido y el ser humano piensa y siente que más valdría que esa esperanza muriese y con ella aquella parte de su ser que vive de ella y en ella, que se alimenta en ella y de ella y que en esos momentos ni se alimenta ni vive, pues está miserable, tan miserable como la esperanza misma.

Pero el hombre tiene, además, otra esperanza: la de que han de venir días mejores para la suya. La deja, entonces, así, pequeña, entumecida, raquítica, y espera; rechazarla sería rechazarse a sí mismo, matarla equivaldría a matar lo que él más estima en sí mismo.

Hay veces en que el ser humano espera vanamente: su esperanza muere en él, tan marchita como él. Otras veces, en cambio, en aquella raíz casi podrida hay un rebrote, un rebrote que puede morir al poco tiempo o que puede traer otros y otros, fuertes y erguidos, apretados de savia, casi agresivos de vitalidad. El ser humano se siente entonces como debe sentirse un rosal en septiembre: pleno, próximo a estallar incapaz de resistir la ola de vida que asciende y circula por sus venas. La esperanza está próxima a convertirse en realidad.

Se ha esperado mucho tiempo, han transcurrido muchos días, terribles y amargos días, días de silencio, días en que se prefería no recordar que se tenía esperanza, días de rencor contra aquellos que impedía su desarrollo, días de desprecio para lo que pudiendo vigorizarla, no la vigorizaba. Días de

desprecio, en fin, para sí mismo. ¿Cómo se pudo poner una esperanza en manos tan inhábiles, entregarla a dedos tan torpes, a fuerzas tan inútiles?

Todo aquello, sin embargo, no fue en vano: aquí está la esperanza, rebrotando con una fuerza que produce miedo, con una que está casi más allá de nuestra capacidad de soportarla. Es triste, claro está, muy triste que una esperanza se nutra de hombres muertos, de ciudades rendidas o destrozadas, de incendios, de sangre y de exterminio, pero no siempre le es dado al hombre elegir la materia con que se nutrirá la esperanza.

Revista "Babel"

N° 46. Santiago, 1948

EL ANHELO DE PERTENECER

Mónica Graciela Fernández

Argentina

“...Las cosas no están mudas: la quietud está llena de exigencias, a la espera de que un alma respire el misterio que todas las cosas exhalan en su anhelo de comunión.”

Abraham Joshua Heschel

Uno de los anhelos más raigales del ser humano, del humano buscador de sentidos, es ese anhelo de comunión del que habla Heschel. Anhelo que no es más (ni menos..) que sentirse PERTENECER a una Totalidad. Sentirse parte del todo, sin estar separado de sí. Cuando nos vivenciamos como parte de un Todo, cuando deponemos nuestra ilusión de seres centrales y acabados, nos abrimos a la confianza.

Como dice el Hermano David Steindl-Rast, la fe es una valiente confianza en el Misterio de la Vida. El que tiene fe, confía en la Vida, con todo lo que ésta conlleva: pesares y alegrías.

Las creencias pueden ser varias, traducirse en diferentes religiones, pero la fe es siempre la misma: fiarse de la Vida. Vida que es infinita, abarcadora de todo, y de la cual participa nuestra minúscula existencia.

Sabiamente, las tradiciones orientales nos enseñan que la sensación de separación del Todo, es una ilusión engañosa de nuestro ego. Sólo un Yo verdadero, un yo liberado de su apego, puede vivenciar plenamente su pertenencia a la Totalidad, su sentirse uno con el resto de los seres.

Depuesto el ego, en la vacuidad reside la plenitud, el cero equivale al infinito, resuena entonces la enseñanza del Maestro Eihei Dogen: “Dejate ir, y te llenarás hasta la saciedad”. Es ahí entonces, que descubrimos nuestra

propia impermanencia y vaciedad, nos elevamos por encima de nosotros mismos.

“El mundo entero está consciente de sí mismo en mí, y yo no soy mi individualidad limitada, sino que mi identidad no debe ser buscada en esa separación de todo lo que es, sino en la unidad, en la convergencia con todo lo que es. Y esto no implica la negación de mi propia realidad, sino su afirmación más elevada.”

Discernimiento Zen

Solemos intentar comprender todo racionalmente, queremos dominar la realidad a través de nuestra razón. Es así que otorgamos un valor extremo a lo inteligible, y buscamos certezas, movidos por nuestra necesidad de sentirnos seguros, de controlar.

Pero la realidad es demasiado rica para agotarse en nuestras representaciones, no se deja sujetar en ellas y las desborda permanentemente. Más que dominio racional, nos exige abandono, entrega, una escucha verdadera que nos abra a una conciencia nueva.

Cuando dejamos de controlar, solemos sentir temor a perder. Pero justamente, de lo que no hay que tener miedo, es de perder lo que puede ser perdido. La existencia que se pueda perder, no es la verdadera existencia.

El camino hacia la emancipación de la dualidad engañosa, será el que nos permita acercarnos a la comprensión de la unidad universal. Se trata de llegar a una ampliación de la conciencia, a una comprensión superadora, en la que los opuestos pueden existir como inseparables. Abrimos, a la posibilidad de una nueva intuición.

Situarnos en el presente, vivir conscientemente cada instante, evitando las estériles elusiones que nos producen las ideas de pasado o futuro. La meditación puede ser de gran ayuda en esto, el cultivar la gratitud también.

Esta apertura superadora, es la que borra los estrechos límites que nuestra razón traza, y supera la creencia de que acaso, el ser humano pueda vivir en oposición a su entorno. Acaso, si supiéramos mirarla bien, descubriríamos que la naturaleza es una celebración, una epifanía de comunión.

Es en los momentos de profunda receptividad, de honda pasibilidad, que la intuición de la comunión nos roza. Y de ese sentirnos comunión y pertenencia, nace el sentido de la vida. El sí a la vida, el sí a esa consonancia universal, es lo que constituye al Amor más alto.

Ser humanos en el sentido más rico del término, es estar abiertos al otro. Pero esa apertura se torna más plena, si además también lo es en relación a lo Otro: Absoluto, Totalidad, Dios, Uno, Naturaleza, Cosmos, Sentimiento Oceánico, o cual fuere el nombre que se le quiera otorgar.

El hombre y sus vínculos se elevan, se resignifican, adquieren su plenitud máxima, cuando se relacionan con la Totalidad. De ella brota la reserva inagotable de sentido, la que nos guarda de empobrecernos, de cerrarnos sobre nosotros mismos. De agotarnos en la separación.

“El lugar de la Mística es aquel lugar terrestre donde cielo y tierra se dan cita”

Raimon Panikkar

El ser humano es más que un ser corporal y racional, es ante todo sople encarnado. Su dimensión espiritual, es su dimensión humana por

excelencia. La que lo hace precisamente más humano, y lo acerca a la Totalidad, a la Plenitud, a la posibilidad de la experiencia completa de la Vida. Acercarse a esta conciencia plena de la Vida, a esta consonancia universal, es más fruto del Ser que del hacer. Es un conocimiento amoroso, y como tal, recupera el papel del corazón. Trascendiendo la dualidad racional, nos libera, nos llama a salir de nosotros mismos.

La desesperanza surge cuando rechazamos lo infinito, cuando nos agotamos y asfixiamos en lo finito, cuando nosotros mismos nos condenamos a lo limitado, a lo cerrado. Cuando nos negamos la posibilidad de ser más. Varias tradiciones espirituales coinciden en que nuestra constitución humana es tripartita: cuerpo, alma, espíritu. El cuerpo es individual, el alma también lo es, pero no es individualizable. El espíritu en cambio, no nos pertenece, no podemos dominarlo: “sopla donde y cuando quiere”, y por ello, es el que nos permite acercarnos a un nivel más profundo de la realidad, a esa anhelada pertenencia universal.

Esta conciencia ampliada se nos concede, siempre y cuando no intentemos apropiarnos de ella. Implica la maravillosa posibilidad de sentir la Vida en su plenitud, a pesar de nuestras limitaciones concretas.

Parafraseando a Raimon Panikkar, para que nuestros oídos puedan oír el soplo que llega de la cumbre, necesitamos un corazón puro y un despojarnos del equipaje de nuestras valoraciones y certezas. Y confiar, donar el corazón en esa consonancia universal.

Miedo al silencio

Lily Reynolds

Bolivia

Al silencio,
me dices que le temes a la soledad y al silencio,
me dices que disfrutas de la bulla, de las charlas
que en silencio no puedes permanecer, que prefieres
el sonido de la radio, la banalidad, los comentarios
las cosas más ligeras.... lo que hace la vida mejor

Al silencio,
Me dices que le temes a la soledad, al silencio
Y yo te hablaré desde el silencio,

El silencio poblado de voces, de recuerdos, de presentes sensibles,
de miles de voces calladas ...
Yo que estoy del otro lado,
Desde el otro lado puedo hablarte,
Desde donde encontré mi lugar, mi nombre,

El silencio me trajo a la soledad: la mejor amiga, mi eterna compañera,
desde que la encontré en mi ser,
la vida toda adquirió otro fuerza,
nunca más me sentí sola,
aunque a veces en las horas más oscuras y pobladas de vacíos

parecía que la patente soledad, se escapaba,
y en la gran oscuridad, entre las sombras se ocultaba
aún así, saberla en alguna parte detenía la frenética mente,
sostenía mi mano, me dio la esperanza para cruzar el tramo.

Silencio, vació quietud infinita
Cuan bien me procuras
cuando en ti descanso,
He vivido mucho, me he cansado tanto...
Ahora ya no quiero repetir el tramo.

Silencio, vacío, quietud infinita,
En tu seno encuentro la paz tan ansiada,
Se acaba la lucha, amanece el alma
Y la nueva aurora es toda la calma
Que mi alma añora en otros momentos
Cuando los oscuros pensamientos turbios,
Siembran en el alma la falta de fe,
cuando la más profunda sombra de la duda
Con profundas garras, destrozar pretende,
la fe incommovible, el darse en la ofrenda .
el anhelo mismo de morir rendida
a sus pies dejando la vida en la vida
Silencio, vacío, quietud infinita
Me vuelvo hacia ti

Y a ti yo me entrego,
Y desnudo de a poco mi alma encubierta
Y descubro aquello que mirar no quise
Las sombras, las dudas,
El miedo y la rabia
La poca fortuna
Las telas de araña,
De las emociones que guardé en mi alma
De los sinsabores, de noches amargas.
Silencio vacío, quietud infinita
Es tuya mi vida, ya mirar no quiero
Lo que me pasaba,
Ya he dado el gran salto, ya nada me agarra.
Silencio, vacío, quietud infinita
Te entrego mis dudas, el miedo y el llanto
De ti yo recibo la fe y la esperanza,
Y esta nueva vida de ser en la nada.

El cuento del Circo

David Francisco Ordenes Varas

Chile

El otro día caminando por la población me di cuenta que había llegado un circo. Me puse contento porque había llegado un circo. Hacía tiempo que no llegaba un circo. Fui a avisarles a todos los niños y niñas, a la comunidad de ello. Cuando iba caminando en medio de la población me di cuenta que al lado de un poste había un payaso triste. Entonces le dije el circo no va a empezar y le pregunté porque estaba triste. Y me dijo: el otro día mirando por el ojo de un jardín de niños pequeños me di cuenta que un niño le quitaba el pan a otro niño; luego mirando por el ojo de una casa me di cuenta que había un papá que le pegaba a una mamá y ya vamos en cerca de 20 femicidios; y mirando por el ojo de la población me di cuenta que entraban un auto negro y se bajaron unos hombres con el pelo muy cortado y se robaron a un papá que nunca apareció y por fin miré por el ojo del mundo y vi que había soldaditos que no jugaban a la guerra, se mataban y un pueblo en nombre de la democracia mandaba a matar a niños y mujeres. Por ello estoy triste. Entonces nuevamente le dije y el circo no va a empezar. Y me dijo: si encuentras algo que esté pasando diferentes en las comunidades a lo mejor el circo va a empezar. Me fui corriendo a preguntar a todos los niños/as y grandes que me contaran que cosas buenas estaban pasando y me contaron: hay jóvenes que pintan murales en las poblaciones para llenarlas de colores; hay jóvenes que trabajan solidariamente con otros niños para llevarles alegría y recreación; que hay mujeres que están organizadas para ayudarse y defenderse en las poblaciones; que la amistad y la solidaridad crece entre los vecinos y vecinas cuidándose entre ellos. Entonces me fui corriendo a avisarle al payaso de todo

ello y se comenzó a ponerse contento. Les llamé todos y nos tomamos el circo: unos hicimos de trapevistas, otros bailamos, otros recitamos, y cantamos.

El payazo pidió permiso y nos dijo un proverbio chino que no se nos debe olvidar: “cuando tu compartes el pan no se achica; cuando tu compartes tu casa ella no cambia; y cuando compartes la amistad y la solidaridad ella crece” y colorín colorado este cuento se ha acabado.

Deja un Cristo nacer en vos

*Mauricio Mattalia – Mao
Argentina*

deja al amor manifestar su plenitud
se libre
vive la paz, se la paz
y tu sonrisa será tan contagiosa
que te volverás casi loc@

hoy somos armonía
y siempre lo seremos
hoy nos encontramos
perdonamos y somos perdonados
el amor todo lo puede

recibamos los regalos
mirar hacia adelante con fe
ya sin miedos
ha sido bastante tiempo...
atascado en mis propias arenas movedizas

pero decidí salirme
y caminar en tierra firme
nada puede impedírmelo
la belleza esta allí
porque sale desde mi corazón

hoy nace un Cristo en mi
esta es mi elección
la respuesta a un llamado interno
que hace tiempo
murmura por mi mente esquiva

mi corazón late abundante
ríos de aguas cristalinas
aclaran mi conciencia
y va aflorando
un Cristo en mi

en la corriente
no hay regreso
aguas claras
aguas vivas
fluyen en mi

el amor todo lo puede
veo mi mente calma
hoy me re encuentro
siento mucha paz

Cristo en mi

Un camino que recuerda

Lily Reynolds

Bolivia

¡Oh, largo y antiguo camino, amigo de mis jornadas, cuéntame un poco la vida de quienes te transitaban!.

Todas las calles de la ciudad conocían sus pisadas... cuando sus ojos se cruzaban con otros que la miraban, sentían que se conocían desde antes, desde siempre, tantas veces se encontraron, en las calles se cruzaron, eran parte del paisaje de la ciudad, como la antigua y vieja catedral.

Todas las calles de la ciudad conocían sus andadas, cada día por la mañana, reconocían sus pisadas rápidas, apoyando apenas el pie, corriendo a veces, afanada. Otra vez a la parada, a coger el bus, a las volandas.

Las lisas calles asfaltadas también grabaron el eco de sus pisadas... eran más firmes, más ágiles, más coordinadas por las mañanas. Otras calles polvorientas le prestaban su calzada. La calle alborotada por los coches que pasaban cubierta de densas nubes de tierra que poblaban su mirada.

A veces, cuando se acordaba, volvía a ser la niña que corría en las mañanas... por las calles fatigosas del camino que añoraba, con el blanco guardapolvo caminaba apurada, guardapolvo que entonces no alcanzaba a guardar nada porque el polvo le ganaba.

El camino de ese entonces, reconoce sus pisadas. Las recuerda caminando durante muchas mañanas, camino largo y sencillo, camino de árboles y ríos, camino de pura tierra, largo camino añorado, quien pudiera ver grabadas las escenas de ese entonces en sus calles asfaltadas.

Oh, largo y antiguo camino, amigo de mis jornadas, cuéntame un poco la vida de quienes te transitaban.

Un día apareció, su presencia se sintió, presencia voluntariosa en sus huellas se quedó. Caminaba sobre ruedas y esa huella se marcó.

No era grueso, no era alto, apenas mediano señor, los caminos lo recuerdan con deseo insatisfecho de alimento suficiente, impulsado por el hambre, conducir su bicicleta soñando siempre que un día, el hambre se saciaría...

Por las tardes el camino se llena de rápidas pisadas, una persona se apura por retornar a la casa, a los hijos, a la familia... y va llegando esperanzada de encontrar con alegría una noche compartida.. y aunque eso no sucede como sueña, como espera, alimenta día a día la ilusión de que algún día, podrá realizar su fantasía.

¿VIVIR POÉTICAMENTE?

El Arte en el Camino de Transformación hacia la Vida

Alberto Valente

Argentina

Dice Eduardo Galeano:

Libres son quienes crean, no copian

Libres son quienes piensan

No obedecen

Enseñar es enseñar a dudar

Hace un tiempo ya, me preguntaron si era poeta. Y allí percibí que no soy poeta por lo que escribo, solo creo vivir poéticamente, de allí lo que sigue que hace al desapego:

Vivir poéticamente

Cuando la otredad tiende a desaparecer

Inauguramos la edad de la poesía?

Vivir poéticamente?

Encontrarnos en el asombro?

Generar diversidad

Para encontrarNOS?

Renacer en los opuestos

Complementarios?

Porque morir para defender?

Y si vivimos para nacer?

En la belleza de este instante

Embarcados en el asombro
Viajemos en el Interrogante

Sí?

Por último y siempre siguiendo la misma temática lo
escribí al cumplir años:

¿Qué hiciste en todo este tiempo transcurrido?

Planté semillas
convertidas en palabras
que acarician.

Muchas crecieron,
y su crecimiento
me transformó,
se independizaron de mí
crecieron solas
generando mi desapego.

Y cuando creí estar ciego

Vi más que nunca.

Y en mi soledad
me encontré por dentro.

Ese encuentro
me hizo ver al otro
y ese otro convertido
en universo, perdiéndome en él.

Así buscando
siempre buscando
percibí

que el tiempo no se mide,
se siente.

Que la amistad
hay que cultivarla,
es una flor perenne
siempre está.

Como zarza ardiente
Dice: heme aquí
siempre estoy
como la vida.

Decidí
sin saberlo
ni proponerlo,
que en las postrimerías
de mi vida
vivo comenzando...

Gracias vida
que tanto me regalas

MUTACIONES

Anelice Andia Reynolds

Bolivia

Era una noche fría, tal vez la más fría en años, la luna brillaba como nunca antes lo había hecho.

En lo alto de un rascacielos se encontraba una pequeña criatura blanca, pequeña e indefensa como todos en el mundo, con sueños, esperanzas, un pasado, un presente y un futuro; contemplando la ciudad ante la luz de las estrellas, una enorme luna llena y la inmensidad del cielo azul.

-Hace frío ¿no? Dijo una voz proveniente de la oscuridad, que se asomaba lentamente a la pequeña criatura blanca que rato antes contemplaba la ciudad sin más distracción.

-Sí, es verdad. Respondió algo desconcertada.

-¿Qué haces aquí, a esta hora? Pregunto la voz nuevamente, mientras su figura se hacía visible ante el reflejo de la luna llena.

-Bueno...yo....-era evidente el miedo, la falta de confianza o simplemente la rutina que no lo dejaba pronunciar ni una palabra. La pregunta le causaba inquietud, algo que nunca había sentido ¿Por qué se interesaba?, es que ¿A caso quería algo? , talvez...., bueno no sabía que pensar... Al ver la figura acercarse pudo vislumbrar que era igual a él, un gato, uno más como todos en esa ciudad, pero a diferencia del resto, éste no poseía ojos, lo cual lo incomodaba y a la vez le producía lástima, ya que él nunca había visto algo similar; realmente no podía imaginar lo difícil que podía ser no poder ver.

Pero bueno...entonces ¿Qué hacía aquí?, al fin y al cabo que podía hacer un ciego en una ciudad ¿Cómo ésta?, ¿Esperaba la lástima y la atención del

resto?, aquí nadie tenía tiempo para macanas, sería mejor que se largara a un lugar donde todos fueran igual de defectuosos.

-No te preocupes no es necesario que hables.- Ya me habían dicho que esto ocurriría, dijo el gato negro sacándolo de sus pensamientos.

-¿A qué te refieres con eso? Respondió de manera cortante mientras se ponía de pie y se acercaba al forastero amenazadoramente.

-Bueno....yo viví acá hace muchos años y la verdad es que ha cambiado considerablemente, es una lástima que ahora sea así....

El desconocido se puso de pie y sin prestar atención a la mirada desconcertada del receptor se asomó al borde como si quisiera vislumbrar la ciudad iluminada por una infinidad de luces y letreros. Se sentó suavemente mientras soltaba un suspiro.

¿A qué te refieres con que ha cambiado? Y, ¿Qué es lo que pretendes con esta conversación?, ¿Qué haces aquí?, ¿Qué es lo que quieres? Dijo la voz del otro a sus espaldas.

-Yo vivía acá hace muchos años y créeme que sé mucho de este lugar. ¡Ah! Y con respecto a qué es lo que hago acá, déjame decirte que sólo vine porque quería visitar este lugar por última vez, no pretendo quedarme aquí, si es eso lo que te preocupa.

-Ja, ja, ja, ja, ja, según tú ¿Qué es lo que sabes?, claro si es que es cierto lo que dices ¿No?

-Créeme que no estoy aquí para dar lecciones de historia. Respondió el forastero como si no se inmutara de la arrogancia del acompañante.

El gato blanco se quedó sorprendido ante la calma con la que hablaba el forastero; a éste parecía no molestarle nada de lo que dijo, ni siquiera se notaba incómodo.

El gato se acercó al forastero y se sentó a su lado mientras observaba la inmensidad de la ciudad. -¿Cómo era este lugar antes? El forastero dirigió la cabeza hacia el cielo como si pretendiera ver algo. -Bueno...este lugar era tan grande como ahora, pero no tenía los edificios, ni las fábricas y mucho menos la tecnología que ahora hay, ¡Ah! Y estaba habitado por más seres de los que ahora lo habitan.

¿Quiénes lo habitaban entonces?

-Seres humanos, plantas, variedad de insectos, animales, por supuesto gatos y todo eso.

-Entonces ¿Qué pasó?

-Sucedió que en ese entonces, todos buscaban una región mejor, donde reinara la paz, el respeto, la armonía, pero sobre todo un lugar donde todos los seres se aceptaran tal cual eran, con diferencias y similitudes, ya sea de ideas, razas, origen, fisonomía, especie; y todo lo que nos hace distintos y únicos.

Todos se apoyaban ya que todos tenían diferentes necesidades, y cada uno a diferencia del otro hacia algo que solo él podía; todos tenían una misión, todos estaban acá por algo, algo importante porque todos tenían algo que dar, algo que entregar al resto, algo que enseñar, algo que aprender, algo que

recordar. Pero hubo una necesidad que todos tenían en común, una muy fuerte y tal vez la más importante para todos.

-¿Cuál era? Interrumpió el gato blanco.

Todos querían que la ciudad creciera, se hiciera fuerte, poderosa; todos querían el progreso de ésta, y fue por eso que un plenilunio de Mayo toda la ciudad se reunió e invocaron a los entes de la naturaleza y les pidieron que les ayudasen a realizar sus deseos...

Los entes de la naturaleza o los guardianes a los que Dios les había encomendado la misión de ayudar a los seres vivos dijeron que para eso era necesario consultarlo con los Ángeles para llegar a un acuerdo y que debían esperar al tercer día después de la reunión en el cual se les haría saber la decisión que tomarían.

Los habitantes se marcharon con la esperanza de que aprobaran su petición. Pero esa noche cada uno de los guardianes se dirigió a la habitación de cada habitante y entre sueños les preguntaron si es que lo que realmente querían era tenerlo todo como en un principio cuando Dios se lo dio a los primeros habitantes de la tierra.

Al llegar el tercer día todos se reunieron en lo profundo del bosque donde los entes vivían; ahí se podía contemplar el majestuoso poder de la naturaleza iluminado por la luz de los astros, donde se podía sentir la armonía, la paz y el amor; era un lugar mágico, a pesar del frío de la noche, allí se sentía una calidez indescriptible que lo llenaba a uno de paz y felicidad.

Pronto una lluvia de pequeñas luces ilumino todo, eran los entes que revoloteaban suavemente en la espesura del bosque y se posaban en lo alto de una pequeña cascada mientras cerraban sus pequeñas alas y se dirigían a los presentes para dar la aprobación de su pedido, ya que era el deseo de todos en ese lugar, pero antes, hicieron jurar a cada uno de los habitantes que nunca debían olvidar que todos tenían una misión que cumplir en la tierra, que cada uno estaba acá por algo y que era nuestro deber el respetar el trabajo y la misión de cada uno para que todo se mantuviera en equilibrio.

Con el pasar de los días cada uno de los habitantes obtuvo lo que quería; sus sueños materialistas fueron cumplidos, ya a nadie le faltaba nada, porque todos tenían lo que necesitaban. Fue entonces que todos ocupados en sus cosas empezaron a desconfiar del resto, por lo que dejaron de trabajar en equipo, dejaron de hablar y olvidaron para que estaban acá. Pronto la ciudad progresó, las fabricas contaminaron la ciudad, los árboles empezaron a morir, los insectos no tenían donde vivir, los bosques dejaron de existir, los entes desaparecieron y nadie nunca más los vio, y así la ciudad se convirtió en lo que es hoy; acá ya no hay más que humanos y máquinas creadas para sustituir al resto.

-¡Mientes! no es así, si lo fuera yo no estaría aquí. Interrumpió el gato blanco mientras se ponía de pie y le dirigía una mirada amenazadora al forastero.

-Pues no lo estás. Respondió el forastero guardando la calma.

.....¿Qué?, ¿A qué te refieres?

-¿Por qué estás aquí?, ¿Qué harás cuando vuelvas a casa?, ¿Hablarás con alguien?, ¿Le contarás que tal pasaste el día?, ¿El te escuchará?, o

simplemente ¿Te reunirás con un par de amigos para recordar anécdotas pasadas?

El gato blanco cerró los ojos con fuerza mientras un escalofrío cruzaba su espalda, y recordó la rutina de todos los días; seguramente terminaría la conversación con el forastero, se dirigiría a casa, a la casa de su amo, allí le esperaría un plato de leche fría, la cual bebería, rato después se recostaría en su cama, donde dormiría el resto de la noche; por la mañana del día siguiente se la pasaría durmiendo, comiendo un poco, volvería al mismo edificio contemplaría el atardecer y tal vez el amanecer, entonces estaría cansado y volvería a casa.

Ciertamente no tenía amigos, no conocía más gatos, todos hacían su vida y nadie formaba parte de la del resto, salvo por la rutina, como lo hacía su dueño, con el que obviamente no podía entablar una conversación.

-Dime algo...

-¿Qué? Respondió el forastero.

-En ese entonces cuando todos esos extraños seres vivían juntos ¿Hablaban el mismo idioma?, es decir ¿Se entendían?

-Si, por supuesto, para nosotros todos éramos iguales. Sabes...tu tuviste suerte, tu tuviste un amigo que te quiso mucho.

-¿En serio? ¿Quién? Se encontraba desconcertado, realmente quería tener un amigo, quería saber quien era, quería ir en busca de él y recordar juntos el pasado.

-El que ahora es tú amo, él era tu mejor amigo y tú el suyo. Aunque tú y él no lo recuerden tu hablabas con él, eran iguales, es solo que las cosas cambian, y así pasó con todos.

Con el pasar de los años y la rutina, dejaron de hablar y cuando querían comunicarse ya nadie entendía a nadie, solo los seres que tenían un lazo muy fuerte como una verdadera amistad saben que hay algo que los une y que hay cosas que son necesarias para el otro, en tu caso estoy seguro de que él nunca se olvida de dejarte la comida servida y a veces pasarte la mano por encima mientras duermes, el problema será después, cuando olvide eso también, tu no comerás nada, no podrás ir en busca de comida, porque nadie te la dará, a nadie le importará lo que buscas, lo que quieres o lo que necesitas, y si la llegaras a robar te matarían porque no entenderían el porqué no fuiste a comprarla, no entenderían que el vendedor no comprendió el idioma en que le hablaste cuando se la pediste; entonces morirías sin entender porque nadie te entendió.

-¿Eso te ocurrió a ti?

-Si, eso le ocurrió a muchos aunque talvez no de la misma forma, talvez no con la comida, talvez con algo distinto pero a la vez igual.

-Y ¿Qué hiciste entonces?

-Me marché sin un rumbo fijo, llegué a varias ciudades, en algunas los habitantes vivían lamentándose de sus desgracias, las casas estaban en llamas y ellos solo lloraban y no eran capaces de reconstruir las cosas y apagar los incendios; en otras las personas vivían soñando, cada uno tenia sueños e ideales, pero como se pasaban todo el día soñando y tratando de hacer que sus sueños sean cada ves más lindos se olvidaban de trabajar para hacerlos realidad y todos vivían ajenos al resto, nadie hablaba con nadie, sólo con uno mismo tratando de cambiar su realidad una y otra vez, pero sólo a través de sueños e ilusiones. En otra ciudad, las personas vivían pendientes de ser lo

más promiscuos, los habitantes se usaban unos a otros, para satisfacer sus deseos carnales y con una pizca de ilusión dejaban desvanecer el leve sentimiento de soledad que sus actos tenían como efectos contradictorios; en otro lugar, cada habitante defendía sus sueños e ideas de las del resto a través de actos extraños y hasta sádicos, tratando de ser escuchados, pero no conseguían nada, solo reafirmaban la idea de que nadie piensa igual al otro y que ellos al igual que el resto buscan el reconocimiento de sus ideas.

Todas las ciudades tenían una historia, algo que las llevó a ser lo que eran, y lo que las llevará ser lo que serán en un futuro.

Me la pasé de ciudad en ciudad; a veces me quedaba un día, a veces dos y hasta tres en cada una, otras veces daba un vistazo y me iba.

Estoy completamente convencido de que todas fueron una vez hermosas, solo que los habitantes no entendimos que habían otros; además de nosotros mismos.

-¿Así te la pasaste durante todos estos años?

- No, un día encontré una ciudad y quedé deslumbrado por su belleza.

El gato negro miró el cielo nuevamente y muchos recuerdos volvieron a su mente. Pronto se vió llegando a aquella ciudad, ésta era hermosa y grande, todos parecían estar muy alegres, todos hablaban mucho, reían y hasta parecían entenderse.....

¿Quieres verla? preguntó el forastero mientras se ponía de pie y dejaba a un lado sus recuerdos. El gato blanco asintió desconcertado.

- ¿Quieres decir que iremos ahora?

-Si, si tu quieres hacerlo.

Los ojos del gato blanco se iluminaron como dos enormes estrellas.- ¿Está muy cerca de acá?

-No, pero iremos volando.

-¿Volando? ¿A que se refería con ir volando?; ahora todo tenía sentido, seguro que había estado consumiendo drogas y ese lugar solo era parte de su imaginación, era mejor que se marchara y dejara a ese drogadicto con sus fantasías.

El gato blanco se levantó de su lugar y cuando se disponía a despedirse del forastero vio que éste se alejó de él, se sentó y dirigiendo su mirada a la luz de la luna soltó un grito desesperado y lleno de dolor; Entonces un par de alas blancas brotaron de su espalda, éstas se extendieron suavemente, y con una ligera sacudida dejaron alejarse al forastero unos cuantos metros del edificio.

El gato blanco no podía creer en lo que sus ojos acababan de ser testigos, estaba seguro de que no estaba soñando y que mucho menos se había estado drogando, bueno... no esa noche.

El forastero descendió y dirigiéndose al asombrado gato blanco le preguntó si estaba listo para emprender su viaje.

El gato blanco no fue capaz de pronunciar una palabra y asintió, mientras el gato negro lo cogía del cuello y levantaba el vuelo.

Ya habían volado por horas y el gato blanco aún no había sido capaz de pronunciar una sola palabra, hasta que vio que se acercaban a una ciudad; ésta era relativamente grande y muy hermosa, tenía muchas tiendas y los seres que la habitaban se veían muy contentos.

El gato alado voló aun más rápido y levantó el vuelo unos cuantos metros más arriba hasta llegar a una construcción enorme.

Al llegar allí se posó suavemente y con mucha delicadeza soltó al gato blanco.

-¿Ya llegamos?, preguntó este mientras se desperezaba.

-Si, es aquí

-Tenías razón, es un lugar verdaderamente hermoso.

El gato negro no respondió y se limitó a acercarse al borde de la construcción donde se acomodó ligeramente para tomar una siesta.

-¡Hey!, hay algo que aún no me has dicho.

-¿Qué es?, respondió el gato negro mientras se ponía cómodo.

-Aún no me contaste como es que tienes ese par de alas.

-Ah! bueno.....Dijo soltando un suspiro. ¿Recuerdas la historia que te conté?

-Si, claro que la recuerdo

-Bueno...lo que más deseaba yo era volar, y no hubiera sido justo que no me concedieran ese deseo, ¿no crees?

-Tienes razón....ahora entiendo.

-Bueno.....ahora si no te molesta me gustaría descansar un poco.

-No, claro que no me molesta.

El gato blanco al ver que su acompañante dormía decidió inspeccionar un poco el lugar, pero al ver que no había nada interesante se acostó un rato intentando descansar, pero los rayos del sol eran tan fuertes que no lo dejaban dormir.

¡¡¡Demonios...! ¿Cómo éste puede dormir?; pero, ¡¡¿Qué pregunta tan tonta la mía?...!!, ¡si es ciego!, ¿Cómo no podría hacerlo?, en momentos como este desearía ser igual, se lamento.

-¿Ser ciego?, no sabes lo que dices...

El gato blanco se incorporo de golpe asustado.

Tenía en frente una enorme cigüeña con un bulto blanco en el pico, que le echaba una mirada de reprobación.

Escuche lo que dijiste acerca de quedarte ciego.

-Si...Bueno...yo...

-Jajajajajaja, no tienes porque asustarte, es solo que no me parece que un ser como tu piense de esa forma, es más debes estar feliz de no haber cometido una locura todavía.

El gato blanco no prestó mucha atención a lo que la cigüeña decía, ya que estaba más pendiente de lo que llevaba en la boca.

-¿Qué es eso que llevas en la boca?

-Esto es un regalo a la humanidad, ¿Quieres verlo?

Los ojos del gato blanco brillaron como dos estrellas al ver que la cigüeña desataba el bulto que llevaba rato antes en el pico.

Una vez que la cigüeña terminó de desatar el bulto el gato se asomó y logró ver una especie de esfera de vidrio que en el interior se encontraba revestida de un material similar al algodón en donde reposaba una pequeña semilla.

El gato miro sin entender a qué se refería la cigüeña con que era un regalo a la humanidad.

-Es hermosa ¿verdad?, pregunto la cigüeña

-Eh..... ¿A qué se refiere con que es un regalo?

-Eso debes descubrirlo tu mismo.

La cigüeña volvió a envolver la esfera, la tomo y se dispuso a volar.

¡Espere!, ¿A dónde va?

-Debo dejar este regalo.... ¿Quieres venir conmigo?

Por supuesto. Al fin y al cabo todo era mejor que quedarse en esa azotea intentando dormir con los ronquidos de aquel insensato.

-Bueno, entonces vamos.

-Pero....yo no tengo alas.

-Jaajajajaja, tienes razón, que descuidado soy, ven acércate yo te llevare.

La cigüeña agarró al pequeño gato y levanto el vuelo.

-¿Dónde iremos?

Debemos llevar este regalo donde pertenece; ahora te rogaría que por favor no me hables ya que si lo haces podría dejar caer el obsequio que llevo.

-Lo siento.

Ya habían pasado varias horas hasta que llegaron a un pequeño arroyo, la cigüeña descendió en una roca y dejó caer suavemente al gato que llevaba entre sus garras.

-¿Dónde estamos? Pregunto el gato desconcertado, y antes de que la cigüeña pudiera contestar a su pregunta un par de hadas blancas aparecieron revoloteando entre las flores.

-Debemos darte una triste noticia; dijo una de ellas mientras la otra se limpiaba un par de lágrimas que empapaba su rostro.

-¿Qué pasó? Preguntó la cigüeña desconcertada.

-La pequeña semilla que llevas, ya no tiene padres, ellos murieron.

-¿Cómo es posible?, ¿Qué haremos?

El gato blanco se encontraba realmente preocupado, no era justo que aquella semilla no tuviese quien la cuidara...

-Estuvimos pensando en eso todo el día, y llegamos a la conclusión de que hay alguien que puede hacerlo.

¿Quién?, preguntó el gato, que hasta entonces no había pronunciado ni una palabra.

-Tú. Respondió el hada que nuevamente se limpiaba rostro.

-Yo, ¿Por qué?, ¿Qué les hace pensar que yo puedo hacerlo?

-Nosotras al igual que los ángeles sabemos más de lo que imaginas, y creemos que tú puedes hacerlo, confiamos en ti.

-¿Lo harás verdad?, dijo una pequeña y dulce vocecilla que salía de entre un par de margaritas.

El gato al ver a la pequeña florcilla que pronunciaba esas palabras no pudo negarse y aceptó.

-Sabíamos que podríamos contar contigo.

Cuando terminaron su conversación el gato y la cigüeña se dirigieron a la azotea del edificio en donde el gato negro ya había despertado.

-¿Dónde estuviste?, me tuviste preocupado. Dijo el gato negro mientras se ponía de pie.

-Fuimos a entregar este regalo, ¿Quieres saber que es?, preguntó el gato blanco al notar la curiosidad de su amigo.

-Claro, cuéntame.

-Es una esfera que lleva una pequeña semilla dentro; es un regalo para la humanidad; aunque aún no logro entender el porqué.

La cigüeña al escuchar lo que el gato blanco acababa de decir decidió contarle para que servía la pequeña semilla.

-Hay algo que no te dije antes, pero que ahora que este regalo te pertenece, debo decirte que esta pequeña semilla es la semilla de un árbol milagroso que lleva consigo la cura para la ceguera.

El gato negro no pudo evitar sonreír e inundarse de felicidad al escuchar eso, al igual que el gato blanco que no podía esperar más para poder ayudar a su amigo.

-Eso es realmente magnifico, pero dime ¿Cómo debo plantarla?

-Como cualquier otra planta, debes ponerla en una maceta con tierra y echarle agua día por medio para que crezca.

-¡Es muy fácil!, comencemos ahora. Propuso el gato blanco.-Esta bien. Asintieron los otros dos.

El gato negro que se encontraba muy contento por lo que acababa de escuchar propuso que cada uno consiguiera una cosa que se necesitara para plantar la semilla y que una vez que la encontraran volvieran a la azotea para que juntos la sembraran; y así los tres amigos fueron en busca de lo que necesitaban, el gato alado fue en busca de agua, el gato blanco en busca de una maceta, la cual encontró tirada en la misma azotea y la cigüeña se encargo de ir en busca de tierra al bosque donde anteriormente había estado con las hadas, quienes le proporcionaron tierra para la semilla.

Una vez que la cigüeña cargo la tierra, se dirigió a la azotea donde el gato blanco la esperaba.

-¿Aún no llegó con el agua? Pregunto la cigüeña refiriéndose al gato negro.

-No aún no lo hizo.

-Eso me preocupa mucho dijo la cigüeña, ya debió haber llegado hace mucho.

-Si, es cierto.

La cigüeña y el gato esperaron por horas a que el gato alado volviera, pero no lo hizo; así que presas de la preocupación, fueron en busca de él dejando a la semilla escondida entre algunas cajas que ahí habían.

Después de haber volado por mucho tiempo buscando a su amigo, llegaron a una plaza hermosa donde todos se veían muy sonrientes y hablaban unos con otros.

Al descender y mezclarse entre la multitud el gato blanco notó cierta incomodidad en la cigüeña y también que las personas parecían hablar cosas diferentes unas con otras.

La cigüeña le propuso al gato que buscara por un lado a su amigo mientras ella buscaba por otro; y que después de unos minutos se volvieran a encontrar en el mismo lugar.

El gato estuvo de acuerdo con la propuesta y de esa forma fue en busca de su amigo.

Mientras caminaba observaba que los seres alegres que a él le causaban simpatía, ahora que los veía de cerca le parecían simples muñecos, porque parecían estar perdidos en un mundo ajeno al resto.

-Jajajajajaja. Una risa estridente lo saco por unos instantes de sus pensamientos para darse cuenta que ésta provenía de una pareja de personas que en ese momento parecían estar teniendo una charla amena; el gato extrañado se quedo mirándolos, y grande fue su impresión al ver que el

muchacho había atravesado el pecho de su chica y parecía estar apretando su corazón mientras la muchacha entre risas y lagrimas lo miraba dulcemente y le hablaba de lo divertido que había sido su día, el muchacho parecía no hacer caso de lo que decía y se limitaba a apretar el corazón de la muchacha, mientras un charco de sangre se hacia más grande en el piso y el vestido blanco que la muchacha llevaba puesto se teñía de rojo.

El gato asustado empezó a buscar entre los habitantes para pedir ayuda, pero al verlos se dio cuenta que cada uno estaba sumido en sus pensamientos y cada uno a pesar de estar hablando con otro era lastimado o lastimaba, pero lo extraño de todo era que nadie parecía darse cuenta; todos parecían estar ciegos, nadie lloraba, nadie sufría. El gato presa de la desesperación se lanzó contra el muchacho que ahora estaba intentando sacar el corazón de la chica; pero este no se dio cuenta de los arañazos del gato y continuó forzando a que el corazón saliera.

El gato asustado por la inutilidad de sus actos, prestó aun más atención a lo que estaba viendo y notó que ni la muchacha ni el chico tenían ojos y al ver en lo profundo de sus orbitas solo encontró gusanos que parecían haber sido los culpables de esto. Al darse cuenta de eso, una mezcla entre desesperación y miedo lo hicieron huir de ahí en busca de la cigüeña al lugar donde debían encontrarse; al llegar, vio a la cigüeña cerca de una fuente, donde estaba picoteando a una pequeña niña. El gato asustado se acercó para ver que pasaba y la cigüeña desesperada le pidió que la ayudase ya que la niña había metido al gato negro en la fuente y no lo soltaba, mientras lo sumergía con fuerza.

El gato empezó a arañar a la niña y mientras lo hacía noto que los mismos gusanos que había visto en la pareja también le destrozaban los ojos, pero esta no lo soltaba, el ave la picoteo con más fuerza en las manos y de esa forma la

niña lo soltó, mientras la cigüeña alcanzó a coger al gato del cuello y lo sacó fuera de la fuente.

El gato negro se encontraba casi tieso, pero aún agarraba una pequeña botella con la cola, que contenía el agua que había ido a buscar.

El gato blanco se recostó a lado de su amigo proporcionándole calor; lo que ayudó a que reaccionara.

-¿Qué haremos ahora? Preguntó este a la cigüeña.

-Debemos llevarlo a la azotea, tú espérame aquí; yo lo llevaré primero y después volveré por ti.

El gato aceptó y después de unos minutos de haber emprendido el vuelo, la cigüeña volvió por él y por el agua que necesitaban. Pero cuando llegaron, el gato negro se encontraba ardiendo en fiebre y moribundo.

-De...bemos plan...tar la se..milla. Dijo el gato alado con dificultad.

-No ahora; ahora solo debes recuperarte. Respondió la cigüeña.

-Por fa...vor, lo ú..ni..co que quie..ro es ver..la na..cer.

La cigüeña y el gato blanco se miraron por unos segundos y arrastraron las cosas necesarias para plantarla cerca del gato negro para que pudiera percibirla; y de esa manera plantaron la semilla.

Una vez que terminaron, el gato blanco y la cigüeña se recostaron muy cerca del gato negro para calentarlo y así pasaron toda la noche.

Al llegar el amanecer el gato blanco despertó con los primeros rayos de sol; y al levantarse notó que la pequeña semilla había empezado a germinar.

-¡¡Despierten! ¡Miren esto! Exclamó el gato blanco para que sus amigos pudieran verlo.

La cigüeña despertó con los gritos y ayudó a incorporarse al gato negro que aún se encontraba delicado.

-Es hermosa, dijo el gato negro mientras contemplaba con dulzura la plantita.

-Si, es cierto es muy linda, asintió la cigüeña mientras una sonrisa se dibujaba en su rostro al igual que en el de sus compañeros. -Es muy linda; pero me temo que debo marcharme, hay muchos obsequios que aún no he entregado.

-Gracias por todo. Dijo el gato negro. - Has hecho mucho por mí.

-No tienes porque agradecerme, solamente te pido que seas feliz con el regalo que te ha llegado, porque a pesar de que tu no seas el responsable directo de su cuidado, fue enviado para todos aquellos que como tu intentaron encajar en un mundo al que no pertenecían. Cuídense mucho, que ahora debo marcharme, pero volveré para asegurarme que estén bien.

-Gracias dijeron ambos gatos al unísono. Tú también cuídate mucho, te estaremos esperando.

La cigüeña se despidió mientras volaba y se perdía entre las nubes.

El gato blanco se encontraba desconcertado por lo que acababa de escuchar.

- ¿A qué se refería con que intentaste encajar en un mundo al cual no pertenecías?

El gato negro soltó un suspiro y empezó a relatarle la causa por la cual había quedado ciego.

-¿Recuerdas lo que te conté de esta ciudad?

-Por supuesto, me dijiste que era hermosa.

-Y así era como yo la veía, para mi era despampanante porque todos parecían vivir muy felices; pero entonces me di cuenta que vivían felices porque no eran conscientes del daño que el resto les hacía y mucho menos del que ellos hacían. Yo estaba muy cansado de ir de ciudad en ciudad buscando un hogar mejor y fue por eso que al darme cuenta de lo que en realidad sucedía aquí decidí terminar con mi soledad y me quede, pero un día empecé a enloquecer al ver el daño que todos se hacían, y fue por eso que fui en busca de alguien que pudiera terminar con mi angustia; de esa forma llegué donde un viejo hombre, el cual me aseguro que tenía la cura para mi mal.

- ¿Cuál era? Interrumpió el gato blanco.

-No ver más

-No me dirás que tu....

-No, no fui yo; fue él quién me ayudo con eso, pero lo hizo porque yo accedí.

Aquel día no sólo yo había ido a visitarlo, si no también una cigüeña, pero a diferencia mía ella quería ver y fue por eso que el me ayudó..

-¿Me estas diciendo que tus ojos se los dieron a la cigüeña?

-Si, así es. Respondió el gato negro mientras se recostaba y sus ojos se cerraban ligeramente.

-Gracias por contármelo; ahora creo que lo mejor es que descanses.

-Si, lo haré. Gracias por escucharme.

El gato blanco al ver que su amigo dormía se asomó al borde de la edificación, se sentó al lado del obsequio que le habían entregado, y volvió a ver la ciudad que desde allí parecía ser perfecta.

SALUD AMBIENTAL Y SEMILLAS DE ESPERANZA

Somos la Familia de la Tierra

Cristina Ruiz Heinzmann

Argentina

“Nosotros debemos ser el cambio que queremos ver” M. Gandhi

Con el deseo de conocer más de cerca la experiencia realizada con cultivos orgánicos y banco de semillas, en febrero de 2016 me aventuré a visitar la organización Navdanya en Dehradun en el norte de India, Universidad de la Tierra fundada hace treinta años por Vandana Shiva. Durante mi estadía también tuve la posibilidad de realizar trabajo voluntario dentro de la organización y escuchar la palabra de esta activista que se caracteriza por una energía muy especial que contagia. En esa oportunidad, quedé muy sensibilizada por la experiencia e inclusive ella anunció que en junio de este año viajaría a la Argentina. Para escuchar sus exposiciones junto a tanta gente valiosa, decidí participar del 3° Festival Internacional de Cine Ambiental (FINCA) – que se llevó a cabo ese mismo mes en Buenos Aires.

Ahora, a través de estas líneas, quiero compartir con ustedes parte de sus vivencias y palabras que nos viene a sembrar para seguir luchando junto a todas aquellas personas que saben que otro mundo es posible y necesario.

Los hijos de la Tierra estamos siendo envenenados por quienes no nutren el suelo. En el mundo tres empresas controlan el 60% del mercado y del sistema alimentario.

El *agronegocio* es de producción rápida y la mayoría de los alimentos con agrotóxicos producen enfermedades (diabetes, problemas en piel, cáncer). Y todo es una rueda comercial porque la misma compañía que vende los químicos para fumigar es la misma que luego vende los tratamientos para enfermedades. Proponen un sistema de guerra ya que los instrumentos surgieron en la época de la guerra y ahora los mismos los siguen vendiendo para fumigar.

La provincia de Santa Fe quedó arrasada por la desaparición de lino, algodón y caña, panorama que se agrava por la deforestación. Desde Rosario, mi ciudad, y alrededores salen por los puertos la mayor producción de soja



transgénica con las consecuencias ya conocidas.

En el siglo XX la humanidad perdió casi el 75% de las semillas nativas que se desarrollaron por 10.000 años. Todas son campesinas: las tomaron, homogeneizaron y registraron. El control en pocas manos y derecho de propiedad intelectual se convirtieron en el eje de este dominio. Porque permitir patentar la semilla es permitir patentar la vida. Monsanto cobra por un invento, contamina el Planeta. Por lo tanto, se debe hacer juicio porque se trata de daños con intención.

Ahora, ¿Qué cosas podemos hacer para nuestras vidas en conjunto? Tal vez

comenzar a intensificar la soberanía del pensamiento. Entonces, paisana, paisano (el país sano, su tierra y su gente sanos) comenzar a preguntarnos: ¿qué comemos?

Otra pregunta es cómo establecer relaciones saludables entre nosotros y con la Tierra, en la educación, la salud, la política, la espiritualidad. Cada uno de estos fenómenos tiene sus variables, su integralidad y aun diversidad. También desde nuestro lugar cada quien va observando y modificando algunas prácticas desde su propia realidad concreta.

Entendemos que los lugares que más producen son los mas diversos. La diversidad de plantas conviviendo, de personas en grupos, diversidad de alimentos que ingerimos es lo que produce salud en nuestro mundo y con respeto a la diversidad de los otros.

Por eso hoy es imprescindible volver a la cultura agrícola: trabajar la tierra, experimentar, recolectar, reconocer lo natural. En fin, re-intentar la producción orgánica y eficiente, intensificar la ecología –y no la economía– a partir de una propuesta de mercados de comercio justo. Y sin perder de vista la necesidad de buscar la paz de forma permanente, generando vida y salud para el suelo y las plantas. Porque la semilla es el origen de toda vida, está llena de energía y contiene toda la planta.

La promoción de semillas nativas en manos de guardianas y custodios del legado familiar para cultivo y bancos de semillas para que las comunidades —hombres y mujeres— puedan acceder e intercambiar material de siembra

óptimo.



La visión de Vandana Shiva propone el *Ecofeminismo* como diálogo entre organizaciones de mujeres críticas frente a la ideología hegemónica antropocéntrica; y la vinculación entre distintas corrientes ecofeministas como proyecto cultural.

Esta mirada entiende que las mujeres despliegan saberes, cuidados hacia las personas y la naturaleza, un ejemplo de esto son las madres de Ituzaingó en la provincia de Córdoba que buscan respuestas a las amenazas de la vida. Surgen como promesas del futuro para trascender el colonialismo sin violencia. Liberar todo el poder y energía sobre la Tierra. En India le llaman *Shakty* o poder de actuar sobre plantas y semillas.

Esta visión integral también propone:

- Organizarse y declarar un Día Mundial de la Resistencia, en colectivo y a través de la lucha.
- Recuperar las verdaderas democracias participativas en horizontalidad y

solidaridad.

- Elegir y consumir, comprendiendo a este proceso como acto político.
- Exigir más seguridad y soberanía alimentaria, lo que significa defender el derecho de los pueblos a desarrollar sus propias políticas alimentarias en función de sus disponibilidades económicas, sociales y culturales.
- Luchar para que el cuerpo y la tierra sean libres.
- Contribuir en la formación de jóvenes para que puedan quedarse en el campo a trabajar la tierra.



Entre el 12 y 16 de octubre de este año y ante jueces internacionales de La Haya, Vandana Shiva junto a la investigadora Marie Monique Robin presentarán una nueva figura penal a la que denominan **Ecocidio** para que se incluya como crimen hacia la casa común y todo tipo de vida.

Para esa fecha, convocan a movilizaciones en distintos lugares del mundo para demostrar que somos muchas las personas que defendemos el patrimonio genético y la biodiversidad como recursos soberanos.

Cultivar en biodiversidad es un imperativo porque puede alimentar al mundo dos veces, posibilita soluciones para el cambio climático por devolver el dióxido de carbono a la tierra y reducir la emisión de gases. Además, da alimento y nutrición al Planeta y las comunidades, no sólo para el presente

sino para las futuras generaciones.

Fuentes:

- *Vandana Shiva, reconocida científica, filósofa y líder mundial en ecofeminismo; ganadora del Premio Nobel Alternativo 1993*
- *Marie-Monique Robin, diplomada en Ciencias Políticas y periodismo de investigación. Se dedicó a escribir y documentar a través de películas y documentales en amenazas a la biodiversidad y la apropiación de la vida por parte de los gigantes de la biotecnología. La película Sagrado Crecimiento ganó el premio FINCA como mejor largometraje*

Entre otros expositores y expositoras, nombraré a: Carlos Vicente (GRAIN) www.biodiversidadla.org; Miryam Kurganoff de Gorban – Cátedra Libre de Soberanía Alimentaria UBA; Verónica Maldonado, Mocase Santiago del Estero (parte de la Vía Campesina); Mercedes Taboada, Movimiento Campesino Indígena Bs. As; referente de la Granja agro-ecológica “La Verdecita” Santa Fe; Damian Verzeñassi, médico docente UNRosario; “Cocina natural Amar” sus autores Erika Macanelli, Daniel Batista y colaboración Camila Batista- El Bolsón, Argentina 2012

Divina Pacha

Mauricio Mattalia

Argentina



me llamas

siento tu llamado

gran Madre

mi

Pacha

escucharte

en mi refugio de calma y quietud

llegas vos

con tu sonrisa de pétalos de flores

tus cabellos negros

y collares de lunas llenas

me abrazas
me susurras
siento tu calor
de pecho acogedor
siento tu amor
en mamas nutricias

y veo
irradiar de tu aura
dulces latidos
en batir de mariposas
fragancias
de selvas y cascadas
de vahos salobres de olas y mares

y tu aura me envuelve
me entrego
en mi somnolencia
a tus brazos
mi Pacha

cuanto tiempo errante
perdido
y en el silencio de mi centro
pude escucharte

madre divina
y sentí que me perdonaste todo
el daño que te hice
me hice

ahora me siento libre
libre
ahora
en tus brazos

confío en tu savia viva, vibrante
que es amor
y me alimento con ese néctar
que me regalan
picaflores de tu corazón

Mao

CUATRO AVES FÉNIX

Luis Weinstein

Chile

Se vieron

Ella volaba cansada, triste, las alas adustas, compungidas, la voz lejana como pozo extraviado. Era la Ave Fénix de la Tierra. Nostálgica de los tiempos juveniles. Agobiada por el gris de la pobreza honda. Angustiada por la riqueza turbia.

Se acercó el Ave Fénix del Aire... Se querían desde siempre. El Ave Fénix de la Tierra exhalaba gris de nubes apremiantes. El Ave Fénix del Aire tocó una flauta, esperanzada, corajuda. La nube gris sonrió comprensiva y se fue camino a un retiro invisible.

Se encontraron.

Tomadas ala con ala, mirada con mirada, se llenaron de alegremia viendo acercarse, en vuelo radiante, al Ave Fénix de la Vida. Se querían desde siempre.

Luego, ala con ala, mirada con mirada, voz con voz, ave con ave, las Aves Fénix, de la Tierra, del Aire y de la Vida, fueron al encuentro del Ave Fénix del Agua. Porque se querían desde siempre.

Dialogaron.

Arriak

Ximena Vargas

Chile

(A la memoria de Andrés Pérez)

Arriak es un señor viejito, de barba pequeña y cara sonriente. No es ni tan alto, ni tan bajo, ni tan gordo, ni tan flaco. De sus ojos negros salen lucecitas de puro contento que está siempre...casi todo el tiempo. Cuando se sorprende, abre mucho los ojos y mueve las cejas hacia arriba y hacia abajo, y mira para un lado y para el otro, como asegurándose de que todo sigue en su sitio...

- “¡Llegué! ¡yujuuuuu! ...¡al fin llegue!...yo soy Arriak. Vengo de Tagar, las Montañas Azules, donde los árboles hablan con los animales, los animales hablan con el río y las piedras hablan con el viento... Siendo un niño aprendí a escucharlos a todos.”

Un día lluvioso, fui a buscar agua al río con Lopi, el lobo ciego. Yo era del mismo porte que él en ese tiempo. Me gustaba cepillarle su pelo gris. El me mostraba caminos secretos. Llegamos al río que ese día había inventado una canción nueva aprovechando la lluvia de fondo. De pronto, vi al animal más grande que jamás había visto.

- “Es Fortar -me dijo Lupi - , el oso solitario. El nunca habla.”

Vi que lentamente miró al cielo y paró de llover. Un viento sonriente abrió paso al cielo soleado coronado por un inmenso arcoíris. Y despacito, Fortar comenzó su Danza de la Mañana.

De regreso, seguía escuchando la colorida música del río y pensaba como preguntarle al gran oso que me enseñe a danzar. Lupi escuchó mis pensamientos, pero sólo al dejarme en casa me dijo: - “Quédate con

tu familia todo el día, ayuda a hacer el fuego, a recolectar frutas y plantas curativas. Acompaña a tu madre a visitar a sus hermanas. Mañana temprano te llevaré al otro lado del bosque.”

Salimos corriendo al amanecer. Corriendo me llevaban los 3 hijos de Lupi en su espalda, un rato cada uno. Me gustaba que al cruzar los arroyos, me saltaba agua a la cara.

Al medio día llegamos a una cascada rodeada de árboles enormes.

Vi que los lobos se sentaron frente al que tenía el tronco más ancho y yo hice lo mismo. Lupi habló: - “Arriak quiere aprender.”

Un calorcito me comenzó en el corazón y me llegó hasta las manos. Me dieron muchas ganas de abrazar al árbol ¡y lo abracé!

Sentí lo grande - grande que es con sus raíces bajo la tierra. Y que alrededor, hay otros, y otros más, todos conectados, tocándose las raíces y las ramas. Así mandan mensajes a todo el bosque.

- Agra viene hacia aquí – dijeron los árboles a coro --

Lupi cerró los ojitos grises y sonrió. Mi corazón ahora palpitaba fuerte. No sabía quién es Agra, pero seguro alguien que todos querían que yo conociera.

Descubrí que unos ojos me miraban, y que yo no los podía dejar de mirar. De a poco se acercaban. Tuve que respirar fuerte, cuando ya a unos metros de mí, estaba la tigresa Agra. Vi que los lobos retrocedían y se sentaban, y yo hice lo mismo.

Agra se puso a caminar como buscando algo, olfateaba la hierba, sacaba piedras del suelo con las garras de su pata izquierda o cortaba pedazos de corteza seca de algún árbol. Juntó todo: piedras azules, hierbas moradas, flores amarillas y cortezas a un brazo extendido de

distancia, frente a mí. Vi que los lobos bajaron la cabeza, y yo hice lo mismo.

Ella se sentó y me dijo – Estos regalos le gustarán a Fortar... ¡tú nuevo profesor de danza!

- Ja. Ja ji ji, ji ju ju, je je,je, jo jo jo,jo, jo – reímos todos.

- Cuando me necesites, abraza a un árbol y sabré donde estás- dijo Agra, que después de un parpadeo, ya había desaparecido.

En mi hogar, me puse a bailar con mi mamá:

- tra ra lu li li la la, tra ra lu li mi ma ma. Y la abracé fuerte.

Esa misma tarde, Mara, mi mamita, me dio un pantalón y una camisa azules para ir a mis clases de danza.

Cuando crecí, Mara me dio un pantalón y camisa más grandes.

Y cuando volví a crecer...Mara me dio otro pantalón y camisa más grandes.

¿Quieres que busque más lapilázuli Fortar?- le pregunte al silencioso oso un día de lluvia.

Él me contestó, con esa mirada que quiere decir: “hazlo pronto, por favor”. Salí corriendo a buscar la piedra azul.

Busqué por horas, pero las piedras estaban tristes y no querían ser molestadas.

- Es algo que pasa en el agua- me dijo el álamo en cuyo tronco apoyé la espalda.

- Algo pasa con el agua al otro lado de la montaña – dijo un segundo álamo

- Algo enferma al agua al otro lado de la montaña- dijo un tercer álamo.

Pensé en que todos los seres que beben agua enfermarían, y las piedras como lapilázuli, se morirían de pena, antes de enfermarse. Abracé al primer álamo y comencé a respirar más lentamente. Ya más tranquilo, me di vuelta al escuchar otra respiración más intensa que la mía. Era Agra, que estaba junto a mí.

- necesito que me acompañes al otro lado de las montañas azules - le dije después de inclinar la cabeza hacia adelante como saludo.

- Mi hijo Soren vendrá con nosotros, respondió ella, después de inclinar la cabeza también.

Los pájaros y el viento nos mostraron el camino. Atravesamos cerros, bosques, campos y desiertos, y más bosques, hasta que encontramos una enorme piedra plana muy, pero muy larga, que perdíamos de vista en el horizonte. Me senté y deslicé mis manos sobre ella. Era muy extraño. No me decía nada, como si no supiera hablar y al acercar mi nariz al suelo, un olor fuerte me hizo sacudir la cabeza.

- ¿Qué piensas Agra? – pregunte a mi compañera de viaje.

- Estoy segura de que tiene alguna relación con el agua enferma –respondió.

- Si, pero antes, tenemos que llegar hasta esa agua. Y si seguimos cerca de esta cosa negra, encontraremos alguna pista. – dijo Soren con toda la seguridad que se podía ver en sus ojos.

- Caminaremos de noche para no ser descubiertos por “los cazadores”. Agra sólo había escuchado cuentos sobre ellos, no se sabía si

realmente existían o no, pero ante las dudas, anduvimos varias noches hasta que escuchamos una voz suave:

-Sssssssssssssssss ya están cerca, sigan por aquí sssssssss. Soy Saja, les mostraré lo que están buscando, en la ciudad sssssssssssss.

Saja, la serpiente, nos guio hasta un tubo metálico más alto que mí mismo. Seguimos avanzando hasta el final, hacia donde se sentía un olor muy feo y se escuchaban los gritos de un río. Del tubo caía directamente al desesperado río, un líquido oscuro que nos revolvió el estómago y tuvimos que salir corriendo.

-Que está pasando Saja, pregunté cuando pude hablar, con la respiración todavía entrecortada.

Cuando la serpiente terminó de explicarnos lo que pasa en las ciudades...nos quedamos pensativos.

-Necesitamos regresar y contarle a los demás -dijo la tigresa madre.

-¿y un buen baño en el río Irrisk no nos hará mal eh? Dijo Soren intentando animar el momento.

Irisk es un río que hay en Tagar, nuestra tierra, que cura de las enfermedades al que se baña en sus transparentes aguas. Cerca de sus orillas también hay muchos cristales blancos o morados y azules lapilázuli, que son piedras mágicas. Colocarlas en la frente, en medio de los ojos, ayuda a pensar.

Al regresar, llamamos a todos a la Primera Reunión, en el bosque de Irrisk para explicar la enfermedad del agua más allá de las montañas azules.

Muchos pájaros y ratones no paraban de hacer comentarios. Todos hablando al mismo tiempo, no se entendía nada. Las hienas a coro pidieron silencio. Un viejo cocodrilo dijo: hay que hacer una guerra, los

castores se ofrecieron para construir un muro de protección. Mi familia iba a arreglar todo para irse más lejos, montaña arriba. El elefante más grande dijo que hay.... que saber.... Esperar. Un ciervo joven dijo como mirando algo, que algún día las cosas serán mejores. Agra y Soren sólo observaban.

Lupi concluyó: - “nos reuniremos aquí cada año y mientras, Arriak viajará contando nuestra historia hasta que el agua vuelva a sanar.

Cada uno agitó las alas, la cabeza, las manos, la cola o la trompa como gesto que significa: “de acuerdo”. Fortar casi inmóvil comenzó su Danza de la Noche.

Desde entonces viajó hacia tierras lejanas, y hoy... llegué hasta aquí.

MUJER Y CULTURA

Mito Chilote

Viviana Del Transito Sepúlveda Villegas

Chile

La Pincoya Deidad que representa la fertilidad del mar y su entorno. La Pincoya y su marido el Pincoy son seres muy alegres suelen recorrer los parajes solitarios de la costa y los roqueros.

La Pincoya es una hembra de extraordinaria belleza, sensual, de larga y abundante cabellera que le cubre la espalda, le atrae el canto del Pincoy que hace que baile desnuda en las orillas del mar moviendo su cuerpo voluptuosamente como ella misma.

Dice la leyenda que cuando baila de frente al mar habrá abundancia de peces y mariscos ya que al finalizar el baile irá sembrando mariscos por las playas y llenara de peces los canales, si por el contrario baila de espaldas al mar significa que habrá escasez de peces y mariscos.