

ALEGREMIA EN CUBA – MIS VIVENCIAS

Martha Pérez Viñas
La Habana, Cuba
mednat@infomed.sld.cu

INTRODUCCION

Recuerdo el año 1996 cuando conversé por primera vez con Julio Monsalvo.

Julio estaba en Cuba en funciones de Consultor de Salud del Instituto de Cultura Popular, institución que desarrolla sus actividades con Comunidades Campesinas y Pueblos Originarios del Norte de Argentina y yo era la jefa de Estomatología Natural y Tradicional.

Le comentaba acerca de mi criterio de la necesidad de cuidar el agua y el aire; ya por ese momento me daba cuenta de que estábamos contaminando el Planeta.

Pasaron los años y Julito se marchó a estudiar las costumbres y saberes de las comunidades ancestrales y fue naciendo la Alegremia.

La Alegremia dentro de mí fue un concepto que fue naciendo de a poco, aprendiendo de los saberes de Julio, de sus conceptos, de sus investigaciones a los largo de muchos años y fijando esos saberes poco a poco, en cada poro de mi piel, leyendo a Sandra, intercambiando con Marcelo Sauro, Cristina Ruiz y con muchos otros colegas...

Creo que la primera obra relacionada con el concepto de alegremia lo hice con el poema "Quisiera..."

Quisiera que en las escuelas se enseñara por encima de todas las materias a querernos, a perdonar

*a felicitarnos cada día por lo bueno-cotidiano que hemos hecho,
y a agradecer por los días bellos que vivimos.*

Quisiera que en las jugueterías no se vendieran juguetes de guerra, y toda suerte de armas,

para no ver a los niños jugando con ellas,

pues después no tendremos moral para exigirles que amen la paz.

Quisiera que se vendieran juguetes creativos ingeniosos,

y otros que cultiven la creatividad humana, enseñando a fabricar.

Quisiera que los jóvenes tuviesen menos propagandas superficiales.

Quisiera que las personas se olvidaran de desear y de darle valor a lo que lo tiene poco, como son las modas, los objetos lujosos de ultima hora,

y entonces buscaran solo lo necesario, aun siendo moderno.

Quisiera que las personas se diesen cuenta que lo más importante para vivir

Es tener agua, aire y luz

Si porque hago ahora un paréntesis para explicar que,

De tanto enseñarnos en la televisión y otros medios a desear refrescos, galletitas y cosillas de consumo

Hemos olvidado a estas tres maravillas esenciales para la vida

Y por eso, porque no pensamos en ellas,

Ni les damos valor, es que las contaminamos!!

Quisiera que el amor fuese mas libre,

que la guerra de los sexos terminara

Quisiera que los hombres y las mujeres coexistieran en paz, comprendiéndose cada uno con sus diferencias y sus semejanzas

Quisiera que los padres comprendieran que la primera violencia practicada en cada uno de sus hijos es la replicación de un modelo obsoleto para estos tiempos

Quisiera que a cada niño que viene a la tierra se le diera un acto de bienvenida.

Quisiera que los ancianos recibieran un homenaje diario por haberlo logrado

Y que a esos ancianos se les ame, perdonando sus errores,

Pues eso sería romper el camino del rencor y empezar de nuevo con nosotros mismos para el futuro.

Quisiera que se enseñara a morir como un cambio de estado

Y que las despedidas fuesen mejor comprendidas

Quisiera que se enseñara en las escuelas de medicina

Además de toda la fisiología y patología de las enfermedades,

a encontrar el camino de la salud como algo elemental y sencillo

Quisiera que a los artistas se les ocurriera siempre que hagan una obra

hacerla para todos y no para si mismos

Y quisiera que los productores de películas filmaran historias altruistas

Que encontrasen la formula para que sean las que gusten,

*Las historias de los hombres que han construido
Y que las historias de violencia y horror sean guardadas por voluntad
propia
Pues agreden nuestras mentes y nuestras almas
Y eso fantasmas asesinos y distorsionados entran en los hogares
Y viven allí para siempre en nuestras vidas,
Como una amenaza.
Conozco tanta gente bella,
Conozco tanta gente sencilla, manipulada por sueños que nada tiene
que ver con lo esencial!!
Conozco tanta gente profunda que tiene sabiduría innata
Y que sabe donde anda el camino!!
Quisiera que la paz reine, primero en nuestras mentes y luego en
nuestros pueblos.
Quisiera que la felicidad reine primero en nuestros espíritus, en
nuestros interiores, amando lo bello que tenemos como condición
primera
Así que quisiera que a ustedes les pareciera algo que puede suceder,
de alguna forma .*

Acababa de tener un hijo y al sentarme frente a la televisión y proyectar las imágenes de la guerra de Irak me dio una vergüenza muy grande traer a un niño a esta realidad, después de un largo viaje de al menos 9 meses de sueños y esperanzas a un mundo tan primitivo y salvaje.

Como había adquirido ya por aquel entonces sentimientos holísticos de pertenencia a la Madre Tierra, los bombardeos me enfermaron de algo que llamé "Enfermedad Ecológica". Estuve cerca de 4 días muy adolorida de forma integral, me dolía el alma y el cuerpo y no podía ver los bombardeos, fue la primera vez que fui la parte sintiendo el todo, los sentía en mi propia piel como si estuviera siendo la Tierra.

La primera curación de ese estado ocurrió escribiendo el poema de golpe y rampazo, no tiene arreglos, como salió lo envié a todas partes, y gracias a Julio y Arturo Quizhpe llegó al Foro Social Mundial realizado en India en Mumbai en el 2004.

Lo envié con el siguiente mensaje:

Éste es mi mensaje de esperanza para todos en este milenio y en particular en este 2004, es un poema quizás sin rima, sin reglas, pero si es el único instrumento que encuentro para cantar con mi alma, para ustedes.

La segunda curación fue cuando llegué a Cuenca, Ecuador a la II Asamblea Mundial de Salud de los Pueblos y vi aquellos carteles de los grupos Aire, Agua, Alimento... estaba fascinada... pude ver la alegría materializada, hecha realidad.



En ese momento tuve la convicción que la sanación de la humanidad había empezado y que la Alegría era una de sus principales caminos.....

NACIMIENTO

Es un camino largo el de desaprender y reaprender y sobre todo caminar por senderos que no están hechos desde su marco conceptual ni filosófico.

Recuerdo que en un evento que realizamos en el Centro Nacional de Medicina Natural del cual fui directora por 4 años. Presenté un trabajo explicando que era la Alegría, inclusive describí cada uno de los que trabajaban cada aspecto, en ese momento pensaba que ya se iba a fundar la Alegría en Cuba, pero no fue así, me dieron un premio a la originalidad, lo que menos me esperaba, ninguna de las personas que estaban allí ni yo misma sabíamos trabajar de forma transdisciplinar... aun no estaba lista.

Entonces seguí investigando y conocí los preceptos de la complejidad, estudié algunos de sus líderes como Edgar Morin y sobre todo, me aprendí de memoria una conferencia del filósofo cubano Carlos Delgado acerca de Transdisciplina, nuevamente incorporé nuevos saberes.

Mi trabajo como Directora Nacional de Medicina Natural y Tradicional me hacía estar promoviendo constantemente que las personas aprendieran a emplear las Medicinas Tradicionales.

En la medida que lo hacía me daba cuenta que lo importante no era que los habitantes del planeta aprendieran a curarse con las medicinas

naturales y a emplearlas, sino que el uso de esas medicinas correspondía a un sistema de vivir, a una cosmovisión donde se prefería usar una planta para quitarse un catarro que tomar un químico que había costado en valores de medio ambiente degradación y contaminación, y hasta aun mas, saber conectarse con las plantas y otros seres vivos del planeta, era muy diferente, me dí cuenta que la filosofía que reinaba no era la del biocentrismo sino de la explotación indiscriminada, de la extracción de recursos naturales hasta límites máximos.

Percibí como nunca antes un mundo donde se extinguen las especies, y las mas exóticas las encerramos en jaulas, donde se sustituye la naturaleza viva de una flor, creación excelsa de la naturaleza, por objetos similares artificiales, una tierra rica en biodiversidad por el monocultivo y los transgénicos o la colonización de las semillas, la contaminación de las aguas y la privatización de las aguas y las tierras. Un planeta con marginación de mujeres, de niños, de ancianos...

Poco a poco una crisis de valores me fue llenando acerca de donde podría ser más útil y necesaria para trabajar por la paz.

La crisis se hizo muy fuerte en mí... ¿Qué podía hacer?

Se paga mucho para las guerras, se paga poco o no se paga para la paz.

Dejé mi trabajo de dirección (me absorbían los informes y las supervisiones y me encontraba lejos de trabajar para la paz y la ecología planetaria), sin saber cómo me sostendría económicamente, tampoco importaba, si me tocaba hacerlo por meses o por años, lo importante y urgente era empezar a trabajar por la paz y usar, entre otros, el instrumento holístico llamado Alegremia.

En el año 2013 ocurrió mi salto al vacío al unísono que Julio llega a Cuba e imparte una conferencia ante más de 500 personas sobre la Alegremia.

Ese día nació la Alegremia en Cuba. Salió por la radio, y mentes ecológicas empezaron a admirar este trabajo. A partir de ese momento en un periodo de 10 meses hicimos reuniones, conferencias y sobre todo empezamos a identificar actores y líderes durante todo ese año que eran verdaderos grupos de la Alegremia además de amistades, familiares y vecinos.



Algo importante que hizo nuestro grupo fue la coordinación del salón de charlas del festival “Love In - Por una cultura de Paz y la Ecología” que se realizó en Noviembre.

Organizamos charlas con los actores que coordinaban los grupos de Alegremia y al salón le llamamos “Vandana Shiva” como homenaje a esa resguardadota de las semillas y de la vida planetaria. En este festival asisten como promedio mas de 5000 personas cada año.



También hicimos charlas con los podadores y cortadores de árboles

En el año 2014 se fortalece el Equipo Alegrémico porque el grupo ecológico Cubanos en la Red en la persona de su director Osmel Francis va a Ecuador y allí descubre a Julio y la Alegremia.

Él dijo “yo quiero hacer algo de esto” y Julio le dice: “busca en Cuba a Marthica”.

Por esas causalidades y viviendo ya en el tejido cuántico, Osmel y yo fuimos compañeros de estudios de secundaria y preuniversitario y nos reencontramos. Hube de escribir la Poesía de la Alegremia Cubana que luego Osmel terminó de redondear la rima y la métrica y ponerle la música y nació una alegre canción donde los niños juegan un papel primordial.

Posteriormente participamos en el evento de Meditación donde vino la Dra. María Zorrilla de Argentina representando a Julio.

TRABAJO GRUPAL

No todo es color de rosa, ni esperemos que lo sea, en un contexto global antropocéntrico, ser conciente de esto ya es una defensa para las situaciones que se pueden presentar, así que relataré también las dificultades que como grupo nos hemos encontrado.

DESVENTURAS EN LA FABRICACION DE ALIMENTOS NATURISTAS

La venta del humus siempre fue un fracaso porque no tenía refrigeración y porque en la cadena productiva nos quedamos trabados en la obtención de los envases, es ahí donde está el problema principal.

Daniel caminó mucho muchas veces buscando fuentes de obtención de frascos....y nada y las galletas de ajonjolí igual, cada envase de galletas tenia que comprarlo en forma de pliego de celofán y después comprar el tape

para posteriormente además de hacer las galletas ponernos a hacer cada envase, para después tener una ganancia mínima que rayaba en el regalo, regalamos mucho humus... fuimos muy generosos y la experiencia de hacer regalos espontáneos y anónimos es buena también. Siempre se gana algo aún cuando se piensa que se está perdiendo en otra cosa.

La elaboración de los productos se convirtió en una larga cadena de dificultades, sin ganancia prácticamente. Al unísono las exigencias de ese hombre empezaron a elevarse y creo que dado mi carácter amoroso y compartidor creyó que iba a ejercer dominación patriarcal, sobre mi y mi familia. Nos retiramos silenciosamente de ese mundillo sin más ni más, dejando un recuerdo entre todos de agradable compartir. Se trata de darle energía a lo que sea sano, lo otro a transformarlo con la resistencia y la dignidad.

LOGROS INCOMPLETOS EN IMPEDIR LA TALA Y PODA IRRESPONSABLE DE ÁRBOLES

Hemos hecho muchas cosas y nos faltan muchas por hacer, pero ha resultado difícil impedirla porque cuando llegan a hacerlo vienen con grúas y sierras, asociadas a la necesidad de consumo de madera para la venta de artesanías.



Existe una licencia que autoriza a utilizar la madera para esto pero aún no están establecidos los mecanismos para la venta de maderas en un lugar específico. Todo esto se resolverá y nosotros como grupo apoyaremos que ocurra.

Una vez fui atacada por un vendedor, parece que no tenía licencia cuando fui a explicarle la importancia de la vida en la Tierra y hacerle fotos a las maderas que él vendía convertidas en artesanía me zarandó y me sujetó por los hombros con violencia y me arrebató el celular. No tuve miedo, me asombré de mi misma, hice que me devolviera mi celular e hice las fotos a pesar de todo. Y él me dijo:

-¡Eres fuerte!

Y yo le dije:

-¡Hay que hacerlo!

ACERCA DE LO LINDO Y BUENO QUE NOS SUCEDE COMO GRUPO

Nuestras vidas han cambiado, somos felices y nos suceden muchas más cosas buenas que antes.

Hemos empezado a realizar el gran desaprendizaje (nunca se termina) y empezamos a vivir en preceptos de solidaridad, de familias grandes unidas por lazos de ideas y espíritu, eso lo hacemos cada día, e intentamos muchas veces practicar el trueque y ayudarnos con dinero o recursos materiales los unos a los otros.

Esas vivencias y su práctica cotidiana nos hacen vivenciar lo que yo llamo vivir en la conexión, pues de alguna manera aun no visible para nuestro raciocinio, se tejen redes que unen personas, plantas y animales y de pronto te ves cumpliendo deseos y sueños que creías que eran imposibles.

La magia entonces supera la ficción. Lo que parece no real en este contexto y forma de vida se vuelve realidad. De estos temas podría hacer otro escrito.

La familia se hace grande y empezamos a actuar desde una perspectiva Gaia que significa: la Tierra como ser vivo nos alberga, y es en realidad muy pequeña y todos estamos unidos.

Eso lo resumo en el poema "Abrazo Gaia" que a continuación les entrego para abrazar a cada persona que lea este escrito:

UN ABRAZO GAIA

Al mirar la Tierra desde lejos
Pude ver cuán pequeña es,
Y aún sumida en mi pequeñez
sé de mi amor por tí, cuan grande es

Un abrazo Gaia es lo que necesito si estas distante
explayo mis brazos,
me extendo, te abrazo en un instante

Te abrazo con el aire
Te limpio con la lluvia
sé de tus secretos si me concentro
y escucho el susurro en las olas del mar

Un abrazo Gaia es lo que necesito si estas distante
explayo mis brazos,
me extendo, te abrazo en un instante

Y cuando llega la noche,

si me toca la luz de la Luna
Sabrás de mí
cuando ella te toque a ti

Un abrazo Gaia es lo que necesito si estas distante
explayo mis brazos,
me extendo, te abrazo en un instante

Cuando el día que vivo me saluda
Tienes un abrazo, mi sonrisa y mi llanto
Me oriento en una pompa, y
Siento tu brisa, tu luz y tu canto

Un abrazo Gaia es lo que necesito si estas distante
explayo mis brazos,
me extendo, te abrazo en un instante

Habla a los árboles de color verde-secreto
sus raíces inyectan la tierra
yo solo me pego al piso, escucho
y en silencio aflora tu sentir azaroso y discreto

Un abrazo Gaia es lo que necesito si estas distante
explayo mis brazos,
me extendo, te abrazo en un instante

Y si un día uno de nosotros se marcha
La espera será el alba de la próxima simiente
Nos veremos hechos polvo de estrellas
Y seremos un torbellino de una bella luz naciente

Un abrazo Gaia es lo que necesito si estas distante
explayo mis brazos,
me extendo, te abrazo en un instante

Esta obra está dedicada a quienes están lejos de seres queridos y a los indígenas del mundo excluidos de sus tierras originales para que de una nueva manera se vuelvan a unir. Para que se ejerciten en vivir desde una perspectiva holística y desde la redondez de la Tierra, que nos une, también, a todos.

Y así una vez que he intercambiado un abrazo con nuestros lectores relataré lo que hemos hecho vivenciado y aprendido desde los Grupos Alegrémicos.

Grupo Agua

Opinamos que la Alegremia no tiene porque hacerse desde la nada, en Cuba hay muchos actores de ella, este sistema de salud ecológica, como instrumento permite la unión de diferentes actores para trabajar todos juntos, lo que accede a una comprensión más global del contexto y la retroalimentación de las acciones es más fuerte.



Un ejemplo de esto es el grupo Agua porque hay una mujer de esas que, según Silvio Rodríguez, “desconocidas gigantes que no hay libro que las aguante” como Ángela Corvea quien lleva mas de 15 años como científica, madre y activista social enseñando a las personas a cuidar los mares mediante bellos anuncios televisivos personalizados por una bella joven llamada Acualina.

Muchas niñas son Acualina, Madres–Agua del futuro

Ella organiza movilizaciones para limpiar las costas de basura y desperdicios con el apoyo del gobierno del Municipio Playa y del grupo ecologista Cubanos en la Red.

Desde que conocimos las investigaciones realizadas por el japonés Misaro Emoto divulgamos lo significativo que es el comportamiento ético y adecuado hacia el elemento agua, la importancia de las palabras sinceras y dulces, también conversamos acerca de la proporción del agua del cuerpo humano y la Tierra.



Hemos hecho varios espacios de canto al agua.

Desde que supimos que para proteger este elemento vital muchos hermanos de Latinoamérica hacen canto al agua nosotros nos hemos incorporado y los realizamos cada vez que estamos en grupo cerca del mar.



También hemos hecho rituales de amor al agua en que las mujeres (que representamos el agua desde varias cosmovisiones) preparamos un agua con antelación por ejemplo ponerla a la luz de la Luna, a cantos, a música clásica o a reunir diferentes tipos de agua y después las unimos todas deseando cada una cosas lindas y sostenibles para la vida.



Después las unimos y las echamos al mar con flores. Una maestra llamada Maria Teresa Rivas conduce estos rituales en los que como grupo Alegremia participamos.

Para el grupo agua hemos divulgado el “Unicornio Pal” como mensajero de limpieza de las aguas. Hemos recibido muchas cartas agradeciendo y sumándose a este criterio



Hermanas y hermanos:

Los Días Mundiales del Agua se ha celebran... parece que hemos tenido que declarar un día mundial de algunos elementos y enfermedades para hacer verter la atención hacia eso que pocos miran o cuidan.

Realmente el Día Mundial del Agua debería ser todos los días, (¿no tenemos un 70% de ella en cada uno de nuestros cuerpos y en la tierra también?).

Y debería haber un día dedicado a las bebidas chatarras, quizás les podríamos, más delicadamente decir Día Mundial de Bebidas Embotelladas. Porque la Coca Cola envenena los yacimientos de aguas produciendo esos refrescos y similares, pero resulta que tenemos todos los días dedicados a las bebidas y jugos embotellados y **uno al agua pura!!!!**.

Les traje a mi Unicornio Pal, envíen a Pal al agua cada uno de ustedes, aduénense de Pal y sueñen que camina por la superficie de los mares y con su cuerno de luz restablece la vida y limpia la contaminación, si lo hacemos como un ejercicio virtual, seguro sucede en alguna forma.

Grupo Aire

El trabajo del grupo Aire lo coordinamos Daniel y yo, lo hacemos trabajando para concientizar el evitar la contaminación del aire a los niveles que según sea el caso se nos presenten como posibilidades reales para incidir, educando de forma espontánea, o sea, donde vemos que es posible, a pobladores, taladores de árboles e interactuando con los que hacen podas para que concienticen una poda responsable.



También hemos divulgado un grupo de pinturas de los “Cabezas Abajo”, nombre que he introducido en la pintura para que las personas ganen conciencia de la interacción con los árboles.



Los árboles son seres vivos diferentes, para Julio y para mí, son los "Cabezasabajo". Ellos tienen sus boquitas en las raíces debajo de la tierra, y otros sensores de su sistema nervioso también, sus ramas a la intemperie, son sus pies que juegan a caminar en el aire, y las flores sus órganos reproductivos. Viven en red con nosotros, aportando generosamente el oxígeno que respiramos, brindando cobija a seres del bosque.

En este Cabezaabajo están a modo de gráfico los oídos y las bocas, debajo de la tierra para ganar en claridad, al contemplarlo, de que somos un ecosistema.

Además hemos empezado a divulgar cómo cuidar los árboles como seres productores de oxígeno y a intercambiar con ellos a la usanza tradicional africana, hindú y china entre otros. Se ven ya muchos cabeza arriba en lugares campestres abrazando a los cabezas abajo, intercambiando con ellos.

Se realizó, en este caso Jorge Daniel, la Divulgación del documento de la OMS acerca de los estudios que se han hecho de la contaminación del aire y su influencia en los seres humanos así como la creación de un archivo de fotos digitales y la presentación Poda, tala... e irritación, que constatan la poda y la tala sin sentido en diversos lugares de La Habana.

Participamos en una reunión con los miembros del Programa de Educación Ambiental y Conservación de la Biodiversidad, de la Fundación Antonio Núñez Jiménez de la Naturaleza y el Hombre.

Ellos nos explicaron los procedimientos legales para proteger los árboles que ayudan a impedir la contaminación del aire. También nos regalaron varios números de "Se puede vivir en Ecópolis", revista que publica esta Fundación.

Realizamos dos planteamientos en la asamblea de rendición de cuentas denunciando el problema de la tala de los árboles, muchas personas se hicieron eco, exigiendo soluciones.



Posteriormente pudimos constatar como podían ser efectivas nuestras explicaciones y reclamos porque a partir de ese momento se enviaron a nuestra comunidad trabajadores forestales que sembraron otras especies de arbustos pequeños.

Grupo Albergue,

Es coordinado por la Lic Liana Liz Pérez, ella es Farmacéutica Naturista por lo que trabaja desde una perspectiva global el albergue como Tierra-Mujer, especializándose en tema de maternidad y menstruación, difundiendo estos saberes en conferencias y conversatorios y lo hace de diferentes formas.

Ha estudiado las condiciones y caracterizado de forma psicológica a los permutadores y vendedores de casas y a ellos les enseña aspectos del habitat del Feng Shui, y les concientiza el albergue. Ha tejido redes con abogados especializados en casas y enseña a nivel local a los niños a cuidar la tierra.

Inauguró con el Profesor de Yoga Ernesto Carulla una academia de Yoga como principio de que el cuerpo es la casa de cada uno donde habita su alma.



El primero en asociar el cuadro de la “Bella Cuba” como un aporte al grupo Albergue por ser la Matria nuestra, fue Julio Monsalvo. A partir de ese momento hemos trabajado muy cercanos estas obras que humanizan los países con el albergue.

Liana escribió un poema para la bella Cuba y su hija Roselin lo ha cantado en varias ocasiones en que hemos presentado estas obras.

La tierra en que yo nací
La tierra que me ha parido
Taína que se ha dormido
Despierta en un frenesí.

La tierra en que yo nací
La tierra de mi cariño
Acuna en su seno a un niño
Que ha se ser más que un mambí.

La tierra en que yo nací
La Cuba que ya heredamos
De caimán la transmutamos
En la mujer colibrí.

En el aspecto ritualístico propio de las culturas primigenias y enlazados como grupo Albergue con una compañera de una maloka colombiana llamada Sandra López, hicimos la siembra de un cristal de cuarzo con la intención que uniera los pueblos de Américas y que las culturas aborígenes cubanas también se dieran a conocer, agradeciendo a la Tierra por los alimentos, por la vida, por la belleza, nos acompaña Dorette que practica la terapia floral.



Este lugar donde hicimos este bello ritual de respeto a la tierra lo hemos bautizado como el Camino del Cristal.

Grupo Alimento:

Lo coordina el Dr. en Ciencias de la Salud Jorge Daniel García, autor de libros como “Si usted quiere adelgazar...” y “Cómo entender el metabolismo”.

Uno de sus más recientes aprendizajes a partir de los intercambios con la Dra. María Zorrilla es que “alimento es todo lo que entra por los sentidos”. Ha adecuado su curso de estilos de vida naturales para hacerlo al alcance de toda la población. Atiende a personas obesas, enfermos de cáncer, rehabilitados de lesiones y otras dolencias con una perspectiva compleja, donde interviene con aikidoterapia, técnicas de respiración, relajación y meditación, y consejos de cómo alimentarse saludablemente en cada caso.

A través de la alimentación muchas personas han salvado sus cuerpos de enfermedades graves.



Con el grupo alimento hemos trabajado además con la Dra. María Zorrilla y las clases de Cocina Ayurvédica y personalmente he impartido charlas de gustoterapia, línea de trabajo que llevo hace mas de 15 años.

Como alimento es todo lo que entra por los sentidos también divulgamos músicas curativas,

Grupo Arte

Desde esa A hemos hecho muchas cosas como divulgar un arte comprometido con la nueva conciencia de forma que las personas vean una pintura y también aprendan nuevas cosas y formas de llevar la vida.

Asi en el Memorial José Martí realizamos una exposición por el Dia del Medio Ambiente en el año 2012 y expusimos la Obra “Abya Yala sin fronteras o las fronteras de la vida “y la “Bella Cuba” para desde la geografía cambiar los conceptos de tierras y filosofías.

Hicimos en el 2013 una exposición en la Revista Bohemia sobre las cosmovisiones y el biocentrismo y en el 2014 otra en la Revista Revolución y Cultura donde se trató el tema de la ecología.

Hemos creado un grupo de Pintores llamado Espacio Azul.

También hemos incursionado en el arte de las culturas originarias tanto de América como de Cuba. Particularmente debemos destacar el

trabajo de la escultora y pintora Thelvia Marín que ha rescatado los saberes de los indígenas cubanos, ella se ha incorporado a nuestro grupo.

Grupo Amor

Lo coordina Lorelis Lozano.

Una vez yo estaba impartiendo una conferencia en un evento, había muchísimas personas y el tema que traté fue acerca del deterioro de los ecosistemas emparejado con las actitudes de las personas y la recuperación de los mismos por acciones locales.

Durante la charla declaré públicamente que yo quería trabajar por la paz pero que aun no había encontrado cual era la forma o el camino.

Al concluir muchas gentes se acercaron a felicitar me o hacerme este u otro comentario, discretamente había una persona que me esperaba y me dijo:

- Dra. yo quiero hacer ese trabajo también.

Me dio mucha alegría porque era la única que se había brindado para esa causa tan extraña, la paz!!!!. Le contesté en cuanto tenga alguna misión te llamo.

Nueve meses mas tarde la llamé para organizar las charlas del Love In, desde entonces a la fecha es una activa trabajadora del Grupo Alegremia.

Hemos encontrado la forma local de trabajar el amor de esta forma.

La competencia y ánimo de consumo, reduce también el amor espontáneo y silvestre, capacidad inherente de los seres humanos, el amor muchas veces queda adoctrinado y reducido a pequeños espacios a lo largo de las vidas de las personas. Por eso con sólo contar y hablar del amor es ya, un gran éxito.

Las experiencias son muy expresivas, un gran regalo para nosotros. Trabajamos el concepto de amor a la vida por eso incluimos animales plantas y personas en nuestras vivencias.

En la actividad del Festival Madre Tierra que hizo el Grupo Alegremia por la noche hicimos muchos carteles de Abrazos Gratis. Cuando empezamos a repartir abrazos las personas sonreían y abrazaban inmediatamente a otra, era un redescubrimiento de ese amor incondicional que todos llevamos adentro.

Ese día encontramos unos novios que preparaban su boda, el grupo Alegremia les felicitó y les regalamos los carteles de Abrazos Gratis, los cuales después e usaron en la boda.

Conocimos una señora que contó al hablar del amor que ella tenía un colibrí que era libre y la visitaba todos los días y se metía en su seno donde la daba calor, enseñó las fotos de su celular.



Encontré a este señor que vive con esta ardillita, ella siempre sale con el y le pregunté:

-Señor, ¿como usted hace?

Y él me respondió.

-El amor todo lo puede sin amor no hay nada!!!!

Nace la propuesta de una nueva A para la alegría Grupo Alma

Estaba con Virgilio, el compañero que trabaja en la Agricultura, le explicaba las seis A de la Alegremia.... embullada explicaba y explicaba y el con la vista lejana me dijo:

-El Alma puede ser una A más de la Alegremia.

Me quedé de inicio fascinada, claro!!! ¡El Alma! ¿como no lo habíamos visto antes?

Poco a poco mi sorpresa se fue convirtiendo en interrogación.

Me decía el Alma, síiiii claro!!!! ... pero, como introducirla para la Alegremia?

Estuve semanas preguntándome como podíamos trabajar desde el Grupo Alma, y por fin me vino a la mente qué era el Alma de la Alegremia:

Las tradiciones originarias, ellas son el alma de los pueblos y de las civilizaciones, porque el alma es eso con lo que vives y al unísono siempre ha estado.... es antigua es vital, es sabia. Igual que los Pueblos Originarios.

Por tanto el diagnóstico necesario como instrumento para saber de dónde se parte en la metodología de la Alegremia, podría ser un estudio de cada lugar como conserva sus saberes tradicionales y sus cosmovisiones. Y después un plan para rescatar y conservar.

Y como vivimos en una dimensión donde el azar se vuelve causal, a los días de este hallazgo, nos invitaron como Grupo Alegremia a participar en el Coloquio Internacional sobre Culturas Originarias de América, en los cuales se trataron los actuales desafíos de los Pueblos Indígenas de

América, el cual constituye un encuentro previo a la Conferencia Mundial sobre los Pueblos Indígenas de la ONU.

Y me fui dando cuenta que el universo me estaba diciendo que si, que era cierto que el Alma de la Alegremia son las tradiciones.

Durante ese evento ocurrieron hechos maravillosos, estuvimos junto a Alejandro Hartman, el autor del libro que rescata la presencia indígena en Cuba, actualidad y saberes, y a la vez con el que se reconoce en Cuba como el cacique de montaña, que aún vive, es muy anciano y aún explica sus saberes y lo que hay que hacer, lo escuchaba en una noche que fuimos a la casa donde se hospedaba, me explicaba:

“en mi finca nadie puede matar un pájaro ni una jutía” y yo pensaba en la conservación de la paz y el respeto a la vida de la que nos hablaba a través de ejemplos vivenciales, continuaba.. “ y no se puede nunca apreciar un fuego, es que no lo hay!” nuevamente me quedaba admirada de esa forma de controlar el calentamiento global a nivel local.

Posteriormente nos explicaba como quitaba los fibromas, los tumores, otros problemas cutáneos y me daba cuenta que mantiene la tradición de los arahuacos y tainos cubanos de hacer una forma de curar a través de la expulsión.

Allí uno de los temas presentados fue el de las alternativas de desarrollo de los pueblos indígenas. Resultó interesante la exposición de que el mapeo de las áreas ocupadas por comunidades indígenas coincide con las áreas de mayor diversidad biológica. Si bien los representantes indígenas que expusieron allí sus ideas hablaron de la lucha por su derecho a ser, hubo consenso en cuanto a la necesidad de modelos de desarrollo alternativos al modelo capitalista de crecimiento económico sostenido e ilimitado, que sean convincentes en cuanto a viabilidad y sostenibilidad. El mundo está urgido de este tipo de modelo, pero indiscutiblemente, para su supervivencia necesitan de una articulación con el modelo imperante.

Pudimos abundar sobre estos temas con más amplitud en una recepción que les hicimos en nuestra azotea, con la participación del Embajador de Guatemala y de un diputado indígena mexicano, entre otros. Allí les hablamos de la Alegremia, de lo que habíamos logrado en Cuba y de la necesidad de extender el proyecto.



Recientemente, la Casa de las Américas convocó al Coloquio Internacional sobre Culturas Originarias de América, donde tuvimos la oportunidad de participar. Una de las atracciones mayores del coloquio fue la presencia de uno de nuestros aborígenes originales, llamado por algunos *el último cacique* y autor de un libro autobiográfico: Francisco Rojas (Panchito) un anciano de alrededor de 90 años. Estuvimos conversando con él y con su hija que lo acompañaba. Tienen una comunidad de descendientes de indígenas donde se trabaja en colectivo, se comparten las pertenencias, funciona el trueque, cantan de día y de noche y viven felices. Su propia hija, recogedora de los saberes de los antepasados sobre cultivar la tierra, atender los animales y usar las plantas como medicina, orgullosa de rallar todavía la yuca con guayo de piedrecitas, como los taínos originales.



Panchito quisiera tener un tractor para trabajar más cómodo y tener un medio de transporte que le permita llegar a los poblados más cercanos, que están distantes. Pero su problema no radica en no haberse dado cuenta de que un tractor compacta la tierra, contamina el ambiente y que lo mejor sería hacer permacultura, producir orgánicamente, sin biocidas. Su problema mayor radica en que su gente está emigrando poco a poco hacia las ciudades y poblados.



Al terminar el coloquio de Culturas Indígenas caminé hasta esta obra de arte de la Calle G del Vedado en la Habana y rogué ante esta gran Pacha Mama, por la continuidad de la vida en la Tierra y la besé como muestra del amor que siento por la vida, la paz y la belleza.

Interactuamos con Alegremia y Buen Vivir

En su libro los 10 Mandamientos para salvar el planeta Evo Morales nos dice:

Nosotros, los pueblos indígenas del planeta, hemos sentido y practicado siempre un gran respeto por la Madre Tierra. Para nosotros, la Madre Tierra es la Vida misma, y por eso vivimos durante miles y miles de años en armonía con la naturaleza.

Hoy nuestra Madre Tierra está gravemente enferma. El planeta tiene fiebre. Nunca antes hemos visto cómo desaparecen los nevados y los glaciares. Nunca antes hemos visto cómo desaparecen miles de especies de animales y plantas. Nunca antes hemos sido testigos de tantos desastres sociales y ambientales, cada vez más fuertes y frecuentes.

Estamos en un momento de la historia en el que debemos tomar decisiones, antes que la naturaleza las tome por nosotros. Si la temperatura del planeta sigue subiendo y no hacemos nada, el impacto del cambio climático puede tener consecuencias fatales para el planeta, la humanidad y la vida.

Ya no tenemos mucho tiempo. Debemos actuar rápidamente. Este milenio que apenas ha empezado debe ser el Milenio de la Vida, el Milenio de la Esperanza, el Milenio de la Armonía entre seres humanos y la naturaleza.

Vemos en estas palabras una gran similitud en los objetivos de la Alegremia y estos planteamientos que son capaces de unificar la ecología, la paz y las culturas originarias de América.

Vamos a analizarlo.

- Cuando Evo habla del primer mandamiento, **acabar con el capitalismo** se refiere al calentamiento global, se está refiriendo desde la Alegremia al **Aire**.
- El segundo mandamiento, **renunciar a la guerra**, se refiere al grupo **Amor**, está planteando la protección de la vida desde el Paradigma Biocéntrico.
- El tercer mandamiento, **un mundo sin imperialismo ni colonialismo**, se refiere a la **A de Alma** en la Alegremia, explica como las civilizaciones indígenas se les ha colonizado, se les ha despojado de sus territorios.
- El cuarto mandamiento, el **agua como derecho de todos los seres**, sencillamente exhorta a concientizar y ser grupo **Agua** de forma global.
- En el quinto mandamiento nos comenta:
La verdad es que detrás de toda la crisis del cambio climático y de la crisis energética está la lucha entre dos maneras de entender el mundo: una que convierte a la Tierra en mercancía y otra, la que defendemos nosotros, los Pueblos Indígenas del Planeta, que nos dice que la Tierra es el hogar de todos los seres vivos. La Tierra es la vida misma.
Aquí vemos en este planteamiento sobre **energías limpias para el planeta y el sexto principio que es el respeto a la Madre Tierra, y el séptimo, los servicios básicos como derecho humano**, hacen referencias todos ellos al **Albergue**.
- Cuando se refiere el octavo mandamiento que es **consumir lo necesario y priorizar lo que consumimos localmente** está tratando el tema **Alimento** desde una perspectiva holística.
- El 9° mandamiento que es **Respeto a la diversidad de culturas y economía** se refiere a la A de **Arte**.
- Y el 10° que es **Buen Vivir**, es al unísono la misma **Alegremia**, pues cuando se llega a ambos se alcanzan los mismos objetivos.

CONCLUSIONES

La Alegremia puede aplicarse a nivel personal, del hogar, nacional, continental e internacional. Puede ser también un instrumento de medición y

diagnóstico de parámetros cualitativos e intangibles en gobernabilidad, y servir para generar desarrollo humano en esferas relacionadas con recursos naturales, arte, educación, historia y tradiciones.

A lo largo de estos años empezamos a hacerlo en nuestras personas de manera individual, luego vino el propósito familiar y después el resto de interacción con todas y todos los que lo hacemos nacional e internacionalmente.

Lo primero y más importante que considero es que la Alegremia nos ha hecho mejores personas y que hemos encontrado la felicidad lejos de desear, sino a través de apreciar la vida y la belleza, y ayudar a todo lo que nos lo permita.

En el Equipo de Alegremia en Cuba todos tenemos identidad hacia el resto de los grupos y trabajamos de manera transdisciplinar, por eso decimos a veces, "Alegremia somos todos". Como es algo tan lógico, biocéntrico que hace nacer el altruismo y la espiritualidad y son muchas personas, grupos e instituciones que ya se han sumado al equipo y colaboran de disímiles formas.

La Alegremia empezó a caminar y nuestro país es uno de los mejores lugares donde se puede fortalecer.

A nivel internacional, para todas y todos la Alegremia es un instrumento que sirve para que la cultura occidental se acerque a Buen Vivir. Es un eslabón que materializa el tránsito desde la cultura de la muerte hacia la cultura de la vida.

Me despido como lo hace Julio:

Hasta la Victoria de la vida siempre!!!

y les entrego otro abrazo Gaia a todos y todas los lectores y lectoras.

Martha