

Revista

Co.incidir 11

Enero 2015



Enero 2015

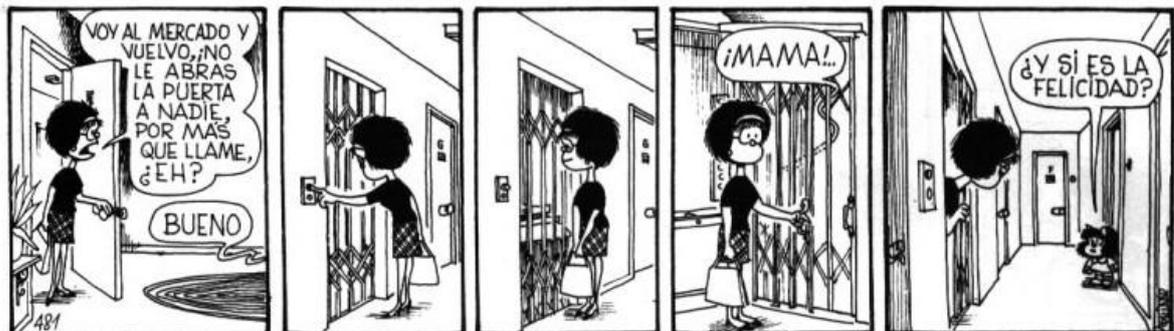
Palabras e imágenes donde se encarnan sentires amistosos, deseos de diálogo entre quienes transitando por caminos sociales, por puentes interpersonales, por búsquedas interiores por los rigores de la ciencia, por desfiladeros filosóficos, por los horizontes espirituales, por senderos metafísicos, por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

Nada vale más que una vida, luchen por la Felicidad

José Mujica

¡Bienvenido 2015, bienvenido a coincidir en un mundo azul!

MAFALDA Por Quino



Edición General

Luis Weinstein

Edición final y diagramación

María Alicia Pino

Comité Editorial

Catherine Fieldhouse, Rancagua

María Alicia Pino (**Malicia**), Santiago

Mirencu Pinto, Las Cruces

Brigitte Aubel, Santiago

Julio Monsalvo, Formosa, Argentina

Claudio Schuftan, Vietnam

Eduardo Yentzen, Santiago

Pablo Porcel Santiago

María Teresa Quintino, Las Cruces

Judith Rees, Santiago

Maria Teresa Pozzoli, Santiago

Mónica Gavilán, Talagante

Alberto Valente, Buenos Aires

Jorge Osorio, Valparaíso

Jorge Flores, Santiago

Juan Carlos Etcheverry La Paz, Bolivia

Millaray Arnal, Cartagena

Carmen Gloria Rojas, Rocas de Santo Domingo

Patricio Alarcón, Santiago

Sofía Orellana, Santiago

Cecilia Montero, Santiago

Carmen Ibarra, Santiago

Alfred Asís, Isla Negra
Verónica Garay, Quillota
Jean Jacques PIERRE-PAUL, Las Cruces
Alejandro Illanes, Santiago
Vicente Ortiz, Santiago
Camila Troncoso, Santiago
Elena de la Aldea, Buenos Aires
Nelson Arellano, Viña del Mar
Iris Leal, Pucón
Claudia Bahamonde, Punta Arenas
Eduardo Acevedo, Santiago
Luis Weinstein, Santiago
Reinaldo Bustos, Santiago.
Sergio Quintana, Alemania
Draco Maturana, Castro
Nicole Vasquez, Santiago

Redes y agrupaciones Co.incidentes

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

Las Revistas

Insomnio, Monde Diplomatique, Occidente, Polis, Somos,
 Mensaje, Aquí Las Cruces , Iniciativa Laicista, el Proyecto de
 reiniciar El Filósofo Callejero y la Revista de Educación de
 Adultos y Procesos Formativos de la Universidad de Playa
 Ancha, Primeros Pasos Ediciones,
 La Publicación Periódica Reportaje a la Cultura
 Contemporánea de Oscar Román y Silvio Roncone, las
 publicaciones virtuales Algarrobo al Día y Aquí Las Cruces.

¡A completar!

Las Editoriales

Lom, Cuarto Propio, Ril, Tralcamahuida, Caballo de Mar, Ambos, Una temporada en Isla Negra, Manual Ediciones, Lolita.

¡A completar!

Las agrupaciones

Agrupación Cultural de Las Cruces, las iniciativas
Alegrémicas,
Proyecto Aurora, Casa Museo Pablo Neruda de Isla Negra,
Casa Museo La Sebastiana, Valparaíso
Centro Huara de medicinas integrativas,
Centro Indigo, Corporación Arte y Ecología, El Canelo de
Nos,
Instituto del Bienestar,
Las Coincidencias, Los Azules, Artesanos de la Plaza Eladio
Sobrino de Isla Negra, Arte y Ecología,
Chile Inteligente, Centro de Estudios para la Calidad de
Vida,
Cons-pirando, Departamento de Cultura del Colegio
Médico de Rancagua, del Departamento de Cultura del
Colegio Médico de Santiago,
Instituto del Pensamiento Complejo, Líderes Culturales,
Poetas del Mundo, Sin nombre del viernes,
Grupo Sueños (de médicos poetas), Universidad de Chile,
Universidad de Valparaíso, Usach,
Yohanan (Centro de Medicina Antroposófica)
Grupo La Runfla, Grupo los Jardineros, Grupo Matices,
Grupo Educación para el Desarrollo Humano
Grupo Desarrollo Espiritual, de Pucón, Grupo Paranormales,

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

¡A completar!

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

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

Nota importante que nos hará co.incidir

Se solicita que las colaboraciones no excedan las
seis páginas en cada número, con letra Time New Roman,
tamaño 14.

¡Gracias!

Índice

Cecilia Montero	Pág.10
Saludo inicial	
Alberto Valente	Pág.18
Felicidad	
Julio Monsalvo	Pág. 21
Carta de un papá feliz a su hijito...	
Patricio Alarcón	Pág. 24
Para ser felices nacimos	
Marcos Monsalvo	Pág. 26
La Felicidad como Proyecto Político	
Jean Jacques Pierre-Paul	Pág. 35
Es demasiado fácil ser feliz, por eso hay tan poca gente feliz	
Elena de la Aldea	Pág. 43
La Felicidad	
María Teresa Quintino	Pág. 46
La Felicidad	

Teresa Ferl	Pág. 48
La Felicidad	
Martha Pérez Viñas	Pág. 52
La Felicidad Individual y Social	
Luis Weinstein	Pág. 61
De qué depende la Felicidad	
La opción del zorro amigo del Principito.	
Moira Brnčić Isaza	Pág. 64
El arte de vivir	
Juan Carlos Etcheverry	Pág. 68
Estación Felicidad	
André Barré	Pág. 72
Miedo	
Verónica Garay	Pág. 74
La Alegría de lo Pequeño	
Alejandro Illanes	Pág. 77
Agua y Vida	
Jaime Yanes	Pág. 80
Belafonta y su Caballo Alado	

María Alicia Pino (Malicia)

Pág. 88

Viene la niña con sus maletas de agua y sol

Luis Weinstein

Pág. 90

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

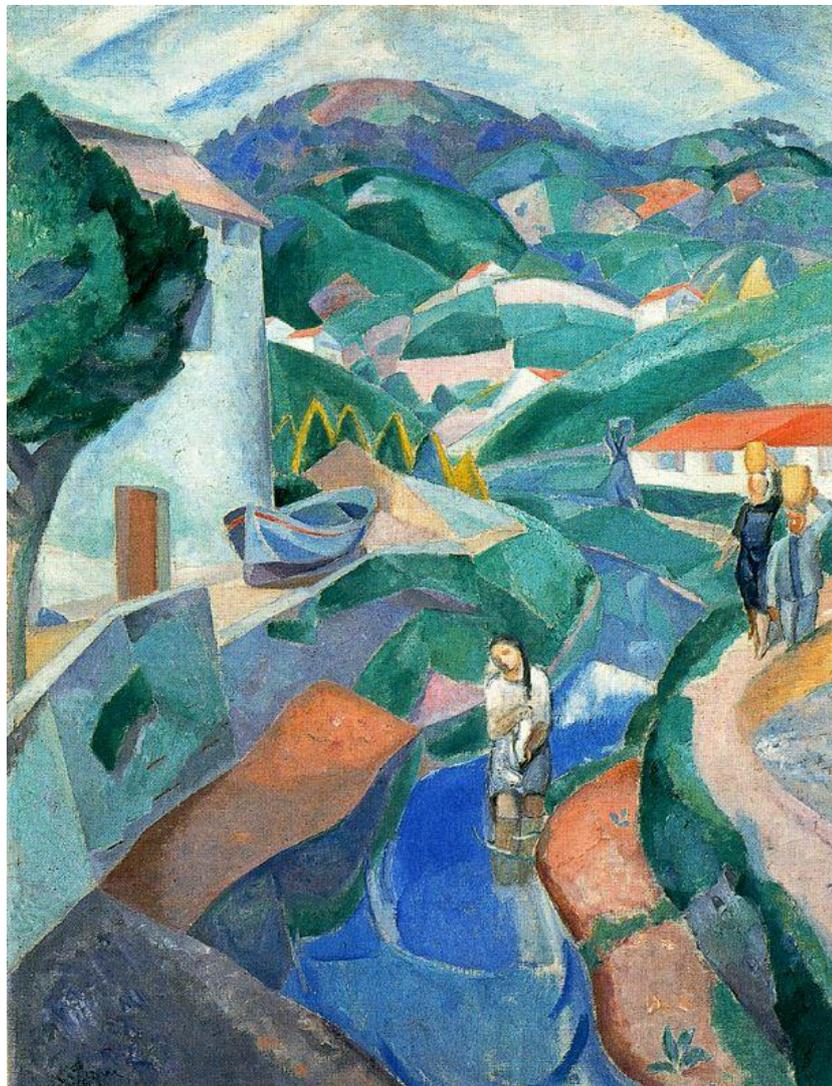
Julio Monsalvo

Pág. 96

El Rincón de la Alegremia

Saludo Inicial

Cecilia Montero



Alegría de campo vasco. Daniel Vázquez Díaz

FELICIDAD, POLÍTICA Y CULTURA

La felicidad ha llegado al mundo de la política. Se multiplican los foros que tienen como tema la felicidad. La propuesta que viene ahora de las instancias internacionales es la de aumentar la felicidad de la gente. Existe incluso un indicador (el GNH o índice bruto de felicidad nacional)

que bien podría llegar a ser la punta de lanza de un nuevo paradigma de desarrollo. Se menciona como modelo a Bután presentado como el país más feliz del mundo.

Extraña política esta de poner como objetivo, susceptible de mediciones, lo que es un estado anímico que sólo se vivencia en la intimidad de la persona. Mas inusitada parece la propuesta si la contrastamos con la situación que vive el planeta entre brotes de violencia y desajustes medioambientales que amenazan la sobrevivencia de poblaciones enteras. ¿Será que se ha perdido la ilusión de lograr la paz, de superar la pobreza, de detener el cambio climático? ¿Por qué recurrir a un remoto reino campesino para orientar al resto de una humanidad enferma de capitalismo tardío?

Quizá la intención sea loable. Supone, en todo caso, una escucha ingenua. ¿Quién se podría oponer a la felicidad como meta? Otra cosa es pretender conseguirla mediante ciertas políticas públicas, medirla, y esgrimirla como referente en los foros internacionales. Que hablar de felicidad se haya puesto de moda y que sea de interés de los políticos es una brecha para observar cuales son los valores que están detrás de todo esto.

Una reciente visita a los pueblos que habitan en los Himalaya-incluido Bután- motivó una reflexión acerca de la razón de ser de esta campaña y la diferencia entre la verdadera felicidad y la felicidad como política.



Gigantografía de la pareja real en aeropuerto
de Paro

En Bután la felicidad entró a la política, a los asuntos del Estado, en los años 70, de manos de un rey visionario, probablemente asustado por los hechos históricos ocurridos en las tierras vecinas de Tíbet y Nepal, el monarca captó la necesidad de orientar el desarrollo del pequeño reino (700.000 habitantes). Consciente que la pobreza y el atraso eran una fragilidad se propuso mejorar la educación y las condiciones de vida de su pueblo. Legado que quedó latente en la familia real hasta el año 2008 fecha en que su nieto llama a elecciones. El resultado de la democratización fue una política de Estado innovadora y original que tiene como pilares: el buen gobierno, un desarrollo económico no más allá de lo sustentable, la educación para todos, la preservación de la cultura y la protección de los recursos naturales. Hasta el momento Bután es el único país del mundo que mide su progreso no por el crecimiento económico (PGB) sino por el nivel de felicidad de sus ciudadanos (GNH).

Notable propósito si se tiene en cuenta la falta de rumbo que hay en democracias más avanzadas. Un breve recorrido por los poblados de Bután, donde no existen los problemas sociales de las grandes ciudades simplemente porque no las hay, lleva a matizar el modelo de felicidad nacional. Es cierto que la población es suave, amable, que se respira el respeto por la cultura, por las generaciones mayores y por la naturaleza. La vida cotidiana es apacible como en toda región campesina. El turismo está tan regulado como para dejar entrar divisas sin los efectos secundarios de la contaminación, los mercados negros y el deterioro de las costumbres. Pero ya hay presencia de todo ello. También se observan prácticas de gobierno que llevan la impronta de una monarquía más que de una democracia, el joven monarca manifiesta una especial preocupación por su pueblo en gestos e iniciativas que conservan el estilo jerarquizado y paternalista. Las prestaciones sociales son “otorgadas” a cada uno en forma arbitraria por el Estado. Por ejemplo un adulto en edad de trabajar tiene en principio un empleo seguro, pero puede ser trasladado de región, de vivienda y puesto de trabajo sin ser consultado.

El gobierno de Bután monitorea de cerca los indicadores de felicidad. Comentarios recientes de miembros del propio gobierno y de observadores extranjeros atestiguan que el GNH no ha mejorado. El Estado no tiene simplemente los medios para financiar su promesa en materia de educación, vivienda y salud. La economía es altamente dependiente de dos actividades: el turismo y la energía hidroeléctrica que se le entrega a India a cambio de préstamos e inversión. La penetración comercial y la inmigración india han traído consigo nuevos problemas sociales (devaluación de la moneda nacional, delincuencia, usurpación de lugares sagrados, desempleo, ...), lo cual ha motivado medidas represivas

contra la inmigración, la disidencia en los medios e internet, el alcohol y el tabaco. El turismo al interior del país es controlado de cerca: lo que los extranjeros ven es altamente pauteado y ensayado. No existen grandes medios publicitarios fuera de los oficiales (ver foto). Y todo esto ocurre al mismo tiempo que el Gobierno intensifica la difusión- o propaganda- en el exterior sobre el tema de la felicidad.

¿Paradoja o manipulación? Para responder a esta pregunta hay que entrar en la complejidad de lo que se llama felicidad en esas latitudes. La felicidad de los butaneses entendida como estado anímico colectivo parece más bien es el resultado no tanto de políticas sociales deliberadas (las que por cierto son un piso) sino más bien de una integración social conseguida por un conjunto de procesos de largo aliento. Una de las dimensiones más sorprendentes de la forma en que funciona este país –ya entrado el siglo XXI- es la integración entre política, religión y cultura. Esto se manifiesta en Thimpu, la capital. Como en todas las ciudades butanesas existe una dzong, una suerte de templo/fortaleza antigua donde viven los monjes y se celebran los festivales. Sólo que en la capital el edificio está dividido en dos: en una parte funciona las reparticiones de gobierno y en la otra un monasterio budista. La imagen es reveladora del principio de coexistencia de ambos órdenes que impregna la vida social. En las escuelas se transmiten los valores, cosmovisión y prácticas de la tradición budista. Muchas familias envían a uno de sus hijos al monasterio. Las generaciones mayores continúan con la práctica de la meditación. Podríamos pensar entonces que por su aislamiento, su estructura socio-política y atraso económico Bután es un pueblo que ha conservado los valores compartidos. Pero de alguna manera eso nos atrae, nos interpela.

El concepto oficial de felicidad que los gobernantes de Bután promueven trasciende los valores individualistas: “La felicidad no tiene nada que ver con el uso común de la palabra para designar una emoción efímera y pasajera –feliz hoy o infeliz mañana según alguna condición externa como el halago o la burla, la ganancia o la pérdida. Se refiere más bien a la felicidad vinculante que viene con vivir una vida en armonía con el mundo natural, con nuestros semejantes, y con nuestra herencia espiritual y cultural. En suma con sentirse totalmente vinculado con nuestro mundo.”¹ Bella definición que contrasta con la versión tecnocrática que nos llega de este país. ¿Cómo podría un indicador como el GNH basado en encuestas medir esto?

La experiencia de la felicidad, como sensación sentida, remite no tanto al yo consigo mismo sino a la relación entre lo individual y lo colectivo. Sensación de tranquilidad, de pertenencia, de sentido, y de conexión (el entre-ser). La preservación de la cultura propia, el respeto hacia los ancestros, el cuidado de los seres vivos, son prácticas que mantienen esta conexión y que están presentes en otras latitudes. Valores que contrastan con las fuerzas de una modernidad que presiona la tradición: la penetración comercial del el capitalismo vecino opera como efecto de demostración hacia las nuevas generaciones. Los jóvenes se visten como occidentales, no practican la meditación, y aspiran a salir de su patria. Seguro que lo hacen buscando la felicidad, otra, que bien conocemos en Occidente.

La felicidad que todavía se respira en Bután tiene sus cimientos en la cultura budista. También la observamos en otro pueblo de los Himalaya,

¹ Borrador para conferencia ONU, The Guardian, 29/3/12)

los tibetanos. Una diáspora forzada por la invasión china que sigue manteniendo sus tradiciones. Los budistas tibetanos que habitan en el norte de la India (Ladakh) y en menor medida en Nepal conservan esa forma de inserción en el mundo a la que aspira activamente Bután. Portadores de una tradición viva los budistas tibetanos tienen la espiritualidad muy presente en la vida cotidiana (ritos, mantras, ofrendas).

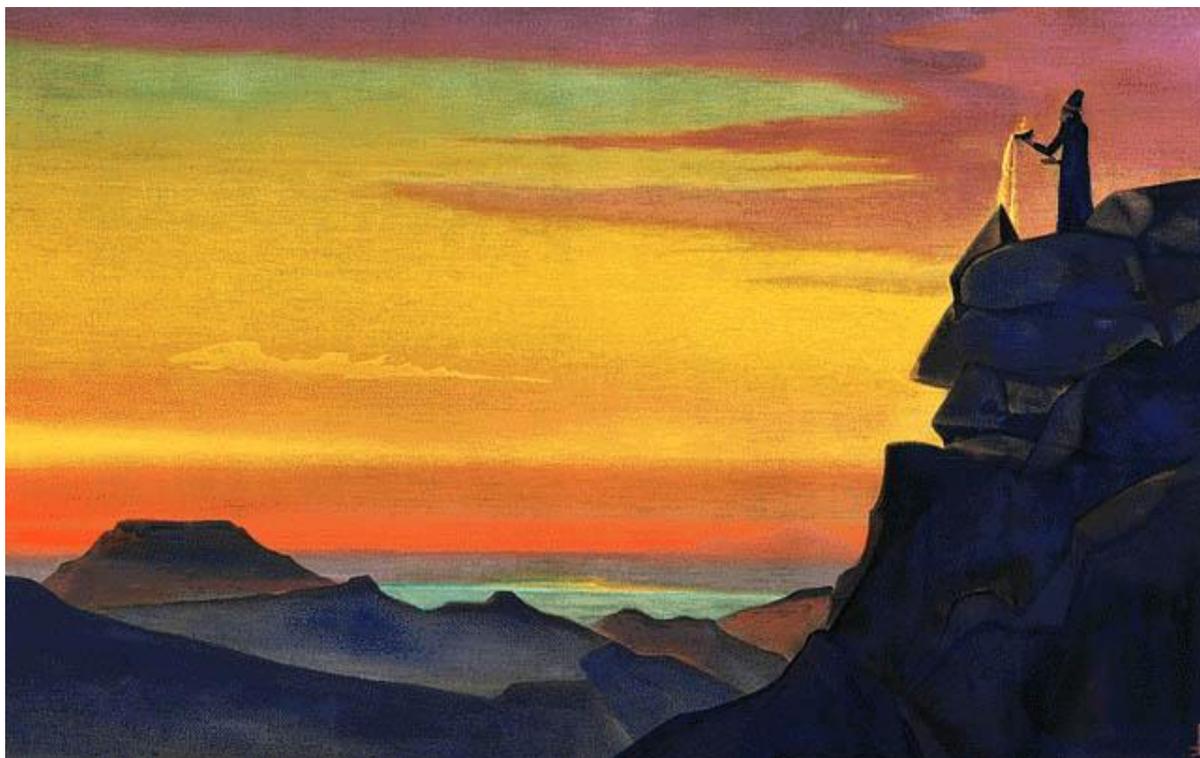


Pero sería un error reducir su experiencia a una conducta religiosa o ritual. El objeto central del budismo no es devocional sino mental. Como decía el recientemente fallecido maestro Drupong Sonam Kunga *“Budismo es entrar en la mente, limpiarla y hacerla feliz”*. Es lo que se enseña y se practica en los monasterios ubicados en las alturas de los Himalaya.

Lo que podrían estar perdiendo los butaneses, los tibetanos lo cultivan. Ahí están las stupas, las campanas de oración, los templos visitados diariamente para recordar el trabajo de cada día: limpiar la mente. El

sufrimiento de todo un pueblo tiene sus frutos. Han perdido su tierra pero conservan su cultura. En forma silenciosa los budistas tibetanos resisten, sobreviven y se organizan para mantener la verdadera felicidad. La sonrisa de los niños y ancianos tibetanos la transmite. Como dice el maestro y poeta Thich Nhat Hanh hay una conexión muy profunda entre el dolor y la felicidad así como entre el fango y el loto. Si huimos siempre del sufrimiento no nos liberaremos de él. No hay recetas para la felicidad, la felicidad es el camino.

Alberto Valente



Zarathustra, Nicholas Roerich

FELICIDAD

¿Porqué todos los humanos

te buscamos?

Algunos ilusos

quieren definirte

¿Por qué?

Será porque así

te pueden dominar y controlar?

La vida
no siempre tiene explicación,
sin embargo,
¿Porqué privilegiamos
la comprensión
sobre la sensación?
¿El significado
sobre el sentido?
¿Lo captado
sobre lo acontecido?
¿El oír
sobre el escuchar?
¿La palabra
sobre la voz?
¿Hablar sobre
la felicidad
o desde ella?
En un caso
la busco
en el otro
me habita.
Cuando más me pierdo

más me encuentro...

Gracias es mi balbucear

De un final abierto...

Julio Monsalvo

Transcurriendo la séptima década de su ciclo planetario es otra vez papá... y un papá muy feliz... Así se lo cuenta a su hijito...



Dar una mano, Eugenio Zampighi

CARTA DE UN PAPÁ FELIZ A SU HIJITO....

Querido Hijito David Emanuel:

Te quiero contar que mi Gran Amigo LuchoW, me pidió que escribiera algo sobre la “Felicidad”, para el número del mes de enero de 2015, de la Revista Co-Incidir, que se edita en Chile y ¡recorre todo el mundo!

Pensé un rato y de repente dejé de pensar para sentir.... Y sentí que... ¡soy muy feliz!!

Y es una bella felicidad... gracias a Vos amado Hijito David Emanuel...

Tú que eres muy chiquito, dos añitos y nueve meses... me has enseñado la plena felicidad...

No son muchos los hombres que tienen el regalo de la Vida de ser Papá transitando por la séptima década de su giro planetario...Y Yo soy uno de ellos... Y me siento muy mimado por la Vida!



Has llegado a nuestro hogar... Y tus sonrisas, tus risas, tus miradas chispeantes, nos enseñan que se es feliz vivenciando el Amor...

El Amor es lo esencial... “Baba Nam Kevalam”, dice la voz sánscrita que te he canturreado muchas veces desde Bebé... “Baba Nam Kevalam” quiere decir “el Amor es la esencia de todas las cosas”

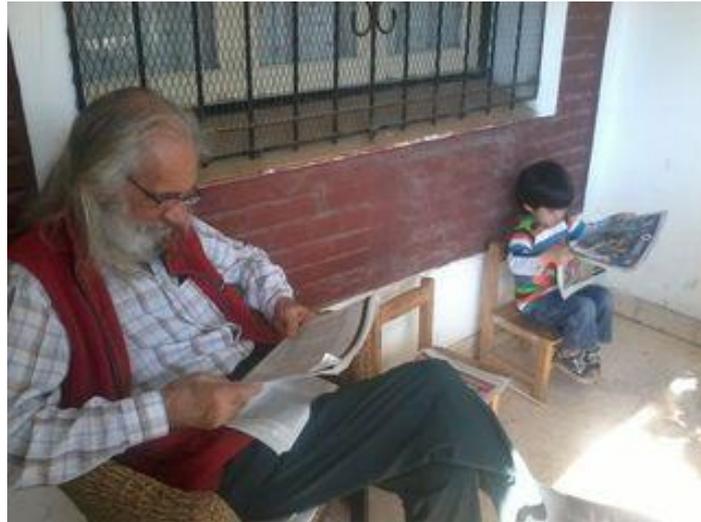
Vivenciando el Amor se vive sencillamente plenamente feliz porque la “A” del Amor incluye y promueve todas las “A” Vitales para vivir con Alegremia: Aire, Agua, Alimento, Albergue, Arte.

Me enterneces hijito, cuando dices “Mamá y Papá están trabajando con Esperanza y Alegremia”.

Te amo Hijito....Elevo una canción de gratitud a la Vida por tu vida...que me da plena felicidad...

Tu Papá

Formosa, 11 de diciembre de 2014



Patricio Alarcón Carvacho

PARA SER FELICES EXISTIMOS

Es hora de permitírsele, de aceptarse merecedor, de no sucumbir a las



Alegría, Leandro Mariano Brunetto

imposiciones y profecías del entorno y SER FELIZ.

¿Quién soy? Un ser feliz, *¿dónde voy?* a la felicidad, *sólo sé que nada* me puede hacer infeliz, porque soy portador de la llave que abre desde dentro la puerta de la felicidad.

Ser feliz, existir, ser libre y amar son la misma cosa. Cuando se es donde se es, liberado de la costumbre de autonegación de sí y de

la esclavitud de buscar la felicidad fuera, en coherencia con los estándares de placer y realización contruidos precisamente para generarnos una insatisfacción permanente, desde la mayor simpleza, sin requerir nada que no se haya portado desde la gestación, se experimenta la felicidad

plena de existir en el mejor momento de la vida, con las mejores personas y realidad circundante que existe.

La constancia de este estado de existencia y coexistencia plena-feliz, está al alcance de la mano de la propia libertad siempre. La decisión y el poder para concretarlo está siempre dentro de nosotros.

La maravilla de esta felicidad interior está en que es simultáneamente exterior, por ello la felicidad del otro es lo que nos hace más feliz, al mismo tiempo que nuestra felicidad es la que llena de felicidad al otro. Es una co-felicidad que se nutre y acrecienta en un diálogo que tiene un mismo punto de salida y de llegada. Es como un *"acto de amor .. un ciclo en sí mismo, una órbita cerrada en su propio ritual. Es, como podría explicarte, un puño de vida"* (Mario Benedetti).

Marcos Monsalvo

Ha participado y participa de procesos comunitarios relacionados al arte y al campo de la cultura en general. Le interesan las prácticas culturales solidarias como opción política y de organización de los grupos sociales. Entiende que lo cultural ofrece escenarios estratégicos para las luchas simbólicas que nos permiten desnaturalizar imperativos cotidianos y construir colectivamente nuevas subjetividades en pos de imaginar y concretar otras maneras de relacionarnos entre las personas y con la naturaleza.



LA FELICIDAD COMO PROYECTO POLÍTICO²

² El presente documento es una versión adaptada de un documento de trabajo interno que el autor escribió en el marco del Programa “Cultura y Buen Vivir” del Instituto de Cultura del Chaco, Argentina. También se nutre de los planteamientos expuestos en su artículo “Desnaturalizar el Desarrollo: políticas culturales para un desarrollo local en diversidad”, seleccionado por concurso para ser publicado en el marco del IV Congreso Argentino de Cultura realizado los días 29, 30 y 31 de mayo de 2013 en Resistencia, Chaco. Disponible en: <http://www.congresodecultura.gob.ar/articulos/>

Durante la Gran Depresión, la administración Roosevelt encargó la implementación del “sistema unificado norteamericano de contabilidad nacional”. Creado por el economista Simon Kuznets, este sistema se expresaba en un índice que desde entonces se conoce como PBI (Producto Bruto Interno). Esta fórmula es usada desde la década de 1930 para medir el bienestar material de la sociedad y como un reflejo de lo adecuado o no de las políticas económicas aplicadas. Sin embargo, como señala Caravana (2013), el propio Kuznets advirtió desde el principio sobre las limitaciones del PIB y el riesgo de simplificar la realidad utilizándolo como sinónimo de bienestar social.

El PBI es la herramienta de medición privilegiada que se instrumenta en el modelo de desarrollo que desembarcó en el mundo luego de la Segunda Guerra Mundial. El 20 de enero de 1949 Harry Truman asumía por segunda vez la presidencia de los Estados Unidos, en su discurso de posesión expresó los componentes esenciales del “desarrollo” en su llamado a Estados Unidos y al mundo entero para resolver los problemas de las “áreas subdesarrolladas” del planeta:

Creo que deberíamos poner a disposición de los amantes de la paz los beneficios de nuestro acervo de conocimiento técnico para ayudarlos a lograr sus aspiraciones de una vida mejor (...) Lo que tenemos en mente es **un programa de desarrollo** basado en los conceptos del trato justo y democrático (...) **Producir más es la clave para la paz y la prosperidad**³.

En ese momento, asegura Gustavo Esteva (2009: 2), dos mil millones de personas fueron convertidas en “subdesarrolladas”. Fue durante ese período en que proliferaron todo tipo de “expertos” e

³ Discurso de Harry Truman. (En Escobar, 1996: 19). Cuatro años antes Truman ordenó lanzar la bomba atómica. Las negritas son mías.

Instituciones en temas de “desarrollo” y empezaron a aterrizar masivamente con innumerables programas de ayuda en Asia, África y Latinoamérica, dando realidad así a lo que Arturo Escobar denomina “la construcción del Tercer Mundo” (2005: 19). Hay que resaltar entonces, que tanto la noción de “desarrollo”, como las categorías de “subdesarrollo” y “Tercer Mundo”, son una construcción cultural con una validación socio-histórica de facto. Por otra parte, observamos cada vez más recurrentemente que ambos “Mundos” habitan tanto en el Norte como en el Sur: en muchas ciudades del “sur global” se pueden ver sectores de la población que perfectamente se corresponden con un nivel de consumo y lujo de un “Primer Mundo”; de otro lado, en ciudades de los llamados países ricos en sus calles se pueden ver cada vez más desocupados, indigentes, exiliados de miserias económicas y ecológicas. Pareciera que el “subdesarrollo” está llegando antes a los “centros” que el “desarrollo” a la “periferia” (Mires, 1993: 12).

Esta concepción de la economía y de la vida social considera que desarrollo es sinónimo de crecimiento, lo que en la práctica, entre otros problemas, plantea la aporía de un crecimiento económico ilimitado en un planeta finito. El PBI es utilizado desde entonces para medir el crecimiento y se expresa con una cifra (generalmente en dólares estadounidenses) resultante de la suma de todos los bienes y servicios producidos en un país en un año calendario. Esto significa, parafraseando a Sandra Payán y a Julio Monsalvo (2009: 37), que en la composición del PBI suma tanto la producción de alimentos, como el incremento de la industria cinematográfica y la fabricación y comercialización de armas, sin que esto requiera un análisis o un posicionamiento ético político al respecto. Luego de algunos cuestionamientos, en la década del 90 se amplía este indicador con el Índice de Desarrollo Humano, que toma

otras variables además del crecimiento económico, pero siempre dentro de la ideología del desarrollo como crecimiento ilimitado y unilineal.

Es necesario resaltar que ningún instrumento o técnica es neutral, siempre son concebidos y empleados dentro de un marco ideológico que se instrumenta según determinados intereses y relaciones de poder. Basta el ejemplo de que con los indicadores que hemos mencionado se determina qué países son los “desarrollados”, cuáles son los “subdesarrollados” y cuáles son los países con economías “emergentes”. Para el caso, estos instrumentos de medición están al servicio de intereses geopolíticos colonialistas que se naturalizan incluso al interior de los países cuyos resultados dan un PBI por debajo del de los “desarrollados”, y es entonces como las personas llegan asumirse a sí mismas como pertenecientes a países subdesarrollados, del Tercer Mundo o “poco serios”.

Estos sistemas estadísticos evidencian el enorme y ambiguo poder de los números, que como demuestra la antropóloga Diane Nelson en sus trabajos con comunidades indígenas desplazadas por la violencia en Guatemala, pueden servir tanto para encubrir y para invisibilizar las historias de vida que están detrás de ellos, como para “contar”, en determinados ámbitos, ciertas situaciones y contextos que de otra manera no logran comprenderse en su totalidad. Sin desconocer que los sistemas estadísticos están limitados para reflejar procesos y abordar aspectos cualitativos de la vida social, lo que se señala aquí es que la misma decisión de qué es lo que se va a medir y a cuantificar responde a una posición política y a una concepción cultural de la sociedad y del mundo. Máxime teniendo en cuenta que los resultados que arrojan estos instrumentos, generalmente, son rectores de políticas públicas, que se

diseñan en función de sus interpretaciones y afectan a millones de personas.

En el contexto histórico político en que hemos situado la utilización de los mecanismos de medición de distintos aspectos de las poblaciones de los países del mundo, es interesante poner también en consideración la decisión política de un pequeño país del Himalaya. En 1972, el rey de Bután, Jigme Singye Wangchuck, comprendió que los indicadores utilizados por los programas de desarrollo impuestos por el mundo occidental eran un instrumento más de colonialismo. Declaró entonces a la Felicidad Nacional Bruta (FNB) más importante que el Producto Bruto Interno, y que desde ese momento el país orientaría sus políticas hacia ese objetivo: la felicidad de su población. La nueva Constitución de Bután dirige al Estado a “promover aquellas condiciones que permitirán la búsqueda de la Felicidad Nacional Bruta” (2008, artículo 9). La FNB mide la calidad de un país de manera más holística que el PBI, considera que el desarrollo beneficioso de una sociedad tiene lugar cuando el desarrollo material y espiritual se produce de lado a lado para complementarse y reforzarse mutuamente.

La FNB concibe que la felicidad es multidimensional- no se enfoca únicamente en el bienestar subjetivo con exclusión de otras dimensiones- y que internaliza otras motivaciones afines. Estas características difieren en mucho de la manera en que la literatura occidental aborda la “felicidad”. Al respecto, el Primer Ministro electo en Bután bajo la nueva Constitución adoptada en el 2008 asegura que “hemos claramente distinguido la ‘felicidad’ en la FNB, de la efímera, placentera sensación de sentirse bien asociada tan frecuente con el término. Nosotros sabemos que la felicidad verdadera y duradera no puede existir mientras otros sufren, y proviene sólo de servir a otros, viviendo en armonía con la

naturaleza, y realizando nuestra sabiduría innata y la verdadera y brillante naturaleza de nuestras propias mentes” (En Ura, Alkire y Zangmo).

La FNB se basa en cuatro criterios fundamentales: 1) Desarrollo socioeconómico equitativo y sostenible; 2) Buen gobierno; 3) Preservación y promoción de valores culturales; y 4) Pureza del medioambiente. La FNB supone una enorme ingeniería estadística compuesta por complejas fórmulas matemáticas destinadas a medir 9 áreas para las que se han seleccionado 33 indicadores diferentes:

	Áreas	Indicadores
1	Bienestar Psicológico	Satisfacción de vida Emociones positivas Emociones negativas Espiritualidad
2	Salud	Salud mental Estado de salud autoinformada Días saludables Discapacidad
3	Uso de Tiempo	Trabajo Sueño
4	Educación	Alfabetismo Enseñanza Conocimiento Valores
5	Diversidad y Resistencia Cultural	Hablar un idioma nativo Participación cultural Habilidades artísticas <i>Driglam Namzha</i>
6	Buen Gobierno	Desempeño del Gobierno Derechos fundamentales Servicios Participación política
7	Vitalidad de la Comunidad	Donaciones (tiempo y dinero) Relaciones con la comunidad Familia Seguridad
8	Diversidad y Resistencia Ecológica	Problemas ecológicos Responsabilidad hacia el medioambiente Daño de la vida silvestre (rural)

		Problemas de urbanización
9	Niveles de Vida	Bienes Vivienda Ingreso per cápita
Total		33

Cuadro de elaboración propia a partir de datos disponibles en Ura, Alkire y Zangmo

En el marco de la FNB se asume que la felicidad es una experiencia profundamente personal y cualquier medida sobre la misma es necesariamente imperfecta. El índice FNB está formulado para proporcionar un incentivo para aumentar la felicidad, y esto no es sólo asunto de gobierno: requiere funcionarios públicos, empresarios y ciudadanos que se pregunten cómo pueden hacerlo. Se trata de ofrecer el índice como un bien público que ayude a responder esta pregunta de manera práctica.

En la actualidad, la FNB tiene cada vez más implicancias políticas y académicas, dentro y fuera de Bután: en el año 2004 se realizó en la ciudad de Thimbu, capital de Bután, el Primer Congreso Internacional sobre Felicidad Nacional Bruta, en el que participaron 80 profesionales de 20 países; el 72% del territorio de Bután está ocupado por bosques, no hay represa en los ríos, no existe actividad minera y hace unos años su agricultura fue declarada 100% orgánica; el acceso a servicios de salud y educación es gratuito en este país; en Brasil se está desarrollando una experiencia piloto de medición con este índice; por último, el 18 y 19 de agosto de 2014 se desarrolló en La Paz, Bolivia, el II Encuentro del Dragón y el Cóndor “Vivir Bien, Felicidad, Buen Vivir”, en el cual Bután participó junto a Bolivia, Ecuador, México, Uruguay y Venezuela. El

encuentro culminó con nueve conclusiones que apuntan a la armonía con la Madre Tierra, el equilibrio y la descolonización⁴.

A diferencia del PBI, que oficia como instrumento de medición de un paradigma cultural y de un modelo de desarrollo que propone el crecimiento ilimitado y el consumo como motor de la economía y la vida social, la FNB es un índice que responde a otra lógica cultural y que pretende colaborar para que los habitantes de un país sean más felices en términos holísticos y en armonía con la naturaleza.

A la luz de lo expuesto, va de suyo que la construcción de un nuevo paradigma cultural, biocéntrico, del Buen Vivir, postdesarrollista, un nuevo modelo civilizatorio que propicie “un mundo donde quepan muchos mundos”, como por el que luchan los zapatistas, requiere considerar la posibilidad de implementar nuevos mecanismos de medición de impactos y resultados de las políticas públicas de todo orden. Mecanismo de medición acordes con una necesaria descolonización de los instrumentos y técnicas que han sido y son funcionales a formas de dominación sutiles y no tan sutiles. El estudio de la FNB en su contexto de origen y en sus aplicaciones adaptadas en otros países, puede resultar un primer paso en esa dirección.

Fuentes Consultadas

Cavanna, Javier Martín (2013), “¿Cómo medir la felicidad”. Disponible en: <http://www.compromisoempresarial.com/carrusel/2013/10/del-pib-a-la-felicidad-interior-bruta/>

Escobar, Arturo (1996), *La invención del Tercer Mundo. Construcción y deconstrucción del desarrollo*, Bogotá, Norma.

⁴ Ver conclusiones en http://www.la-razon.com/sociedad/Encuentro-Vivir-Bien-conclusiones-descolonizacion_0_2109989070.html

- Escobar, Arturo (2005), “El ‘postdesarrollo’ como concepto y práctica social”, en: Daniel Mato (coord.), *Políticas de economía, ambiente y sociedad en tiempos de globalización*. Caracas: Facultad de Ciencias Económicas y Sociales, Universidad Central de Venezuela, pp. 17-31.
- Esteva, Gustavo (2009), “Más allá del desarrollo: la buena vida”, en: Revista América Latina en Movimiento, N° 445, Año XXXIII, Época II, Quito, Publicación Internacional de la Agencia Latinoamericana de Información (ALAI).
- Mires, Fernando (1993), *El discurso de la miseria o la crisis de la sociología en América Latina*, Caracas, Nueva Sociedad.
- Nelson, Diane M., (2011), Conferencia brindada en la Universidad Nacional de Colombia en el marco del seminario “Problemáticas Contemporáneas de los Pueblos Indígenas en Colombia y su Contexto en América Latina”.
- Payán, Sandra Isabel y Monsalvo, Julio (2009), “*Salud de los Ecosistemas*”, Colección Altaalegremia N° 2, Formosa, Argentina.
- Ura, Karma, Sabina Alkire y Tshoki Zangmo, “Felicidad Nacional Bruta e Índice de FNB”. Disponible en:
http://servindi.org/pdf/Felicidad_nacional_bruta_indice_FNB.pdf

Jean-Jacques PIERRE-PAUL

Médico, poeta haitiano, nacido en la ciudad de Jacmel, nombrada *ciudad creativa* por la Unesco. En febrero, en la feria de libros de Las Cruces, presentará su nuevo libro: *Todas las voces de mi voz*



La felicidad; Gauguin

**ES DEMASIADO FÁCIL SER FELIZ POR ESO HAY TAN POCA
GENTE FELIZ**

¿Hace cuánto tiempo que no abrazas a alguien?

¿Desde cuándo tu mirada ilumina una calle triste?

¿Desde cuándo no dices te amo?

¿Cuántas veces te ríes al día?

¿Desde cuándo haces algo que te llena de satisfacción?

¿Cuántos tiempos pasas con la gente que te aman de verdad?

¿En qué tiempos estás viviendo, el pasado, el presente o el futuro?

¿Si tuviera un sólo pan serías capaz de compartirlo?

¿Cuántas veces te levantas y miras por las ventanas de tu cuarto, recibir los primero rayos del sol, escuchar al pájaro matutino que canta y abres los brazos diciendo gracias a la vida por todo lo que tienes?



Tomada de google imagen, niños felices

Los que se atreven a contestar estas preguntas pueden hacerse una idea de lo que es la felicidad. Queremos empezar nuestra reflexión a partir de un marco ideológico basado en la construcción social de la felicidad. Vivir es un acto colectivo. Por lo tanto la felicidad es un hecho social. Nadie puede ser o decidir ser el único feliz del universo. Tampoco destruir todo el planeta para alcanzar la felicidad.

Todos sabemos que estamos viviendo en una sociedad, un mundo lleno de ruidos. El que grita más fuerte es el que más consigue. Aunque no

siempre es él que más felicidad consigue. Un mundo lleno de millonarios pobres que no tienen idea que lo que es la vida gratificante.

Por eso nos preguntamos si somos felices o estamos fingiendo ser felices.

¿Existe la felicidad o las felicidades?

Desde el punto de vista del constructivismo, la acción genera el ser, lo que significa que tus acciones determinan o demuestran si eres feliz o no.

Por lo tanto el lenguaje es indispensable para legitimar un estado de felicidad. Hablamos del lenguaje en sus tres componentes: el verbo, la corporalidad y las emociones. Podemos deducir que los tres verbos de la felicidad son: ser, hacer y soñar.

Ser: aquí nos referimos a la dimensión social del ser. No hay duda ninguna de que la perpetua defensa del *yo* nos lleva al ego. Por eso nos preocupan los que dicen: *Mi sueño es ser feliz*. Eso deja entender que para el ser feliz están dispuestos a todo, hasta destruir al otro. Ser feliz debería ser parte integrante de tu vida, debería ser tan fácil como abrir tu puerta para dejar entrar un poco de sol. Cada momento de la existencia humana lleva en sí el viento de la felicidad, no nos damos cuenta porque perdemos toda nuestra vida buscando la felicidad en lo material, lo superficial y/ o pasajero. El ego no te deja ver y entender el mundo, el ego usa como principales mecanismos los estereotipos y preconceptos que constituyen un verdadero muro que nos aleja de la felicidad. Por lo tanto controlar el *yo*, liberarse de las risas falsas del ego es un requisito para no perder los múltiples momentos de felicidad que nos ofrece la vida todos los días. La felicidad o la infelicidad son interpretadas según las dimensiones subjetivadas de la socialización del *yo*.

Otro verbo que no relaciona directamente con la felicidad es: ***hacer***.

Hacer es lo que da contenido, sentido al *ser*. Hacer por amor, no hacer por obligación, baja presiones sociales. El impacto social de la felicidad

es un aspecto de nuestra civilización que no llama mucho la atención. Lo que haces, como lo haces dice claramente si eres feliz o no. Llamamos *socialización fallida* el hecho de que la sociedad produce seres humanos convencidos que la felicidad es proporcional a la cantidad de bienes materiales o logros personales. El *hacer* en el sentido de *dar* también puede ser un acto de felicidad si damos con amor. Pero si das sólo cuando das a ti mismo no estás haciendo nada. Y si no estás haciendo nada no está encontrando la felicidad.

Los niños son felices hasta que los adultos los enseñan a dejar de serlo, es decir, a odiar, discriminar y desconfiar del contacto con los demás. De allí la necesidad de entrenarnos, de aprender a ser felices de nuevo. Las emociones positivas y el optimismo, la vida comprometida, el sentido de la vida (una vida con sentido) son claves para aprovechar de cada momento de felicidad según lo plantea la psicología positivista. Volver a ser feliz requiere de un aprendizaje que se afina a medida que nos alejamos de las tipificaciones de la sociedad.

Es imposible encontrar el sentido de la vida fuera de la vida. El sentido de la vida está en la vida misma. Es decir, en lo que haces todos los días. Es lo que llamaríamos el arte de vivir, el arte de encontrar o darle un sentido a todo lo que nos conecta con la vida. El que no puede encontrar la felicidad en lo que tiene, no entiende que pasamos por esta tierra por una sola vez, por lo tanto la felicidad es siempre ahora. El problema más grave de la humanidad es que la gente desea mucho y es incapaz de gozar de lo que tiene y de lo que hace.

Nosotros creemos en la satisfacción como dimensión de la felicidad y sobre todo en la satisfacción laboral como dimensión de la felicidad. Muchos son los que no creen en la importancia de disfrutar del trabajo.

Hacer las cosas por amor y no por compromiso, no por obligación nos lleva directamente al éxito ¿De qué te sirve despertarte todos los días temprano, pasar de 8 a 12 horas en el trabajo si no disfrutas de lo que haces o si sufres por hacerlo? Si tu trabajo es fuente de sufrimiento eso significa que estás perdiendo lo mejor de la vida que es la felicidad.

Jean Paul Sartre dijo y estamos totalmente de acuerdo: “La felicidad no es hacer lo que uno quiere sino querer lo que uno hace”.

El verbo que agrega emociones al camino hacia la felicidad es *soñar*.

No necesitamos tener todos los anhelos cumplidos para ser felices.

Los sueños son indispensables para darle un sentido a la vida. Nadie es más feliz que tú. Todos tenemos la posibilidad de ser feliz. Si tu sueño es parte de tu felicidad, vale la pena soñar entonces. Y ser feliz es una gran fuente de sueños nuevos y grandes.

Es tan fácil ser feliz y es tan difícil hacer entender eso a todos, por eso hay tan poca gente feliz. La pseudo-felicidad es la cara visible del relativismo extremo. Si lo que te hace feliz hace infeliz a los demás o si para ser feliz tiene que destruir a los demás, lo que conseguirás es la pseudo-felicidad. Lo que distorsiona nuestra mente también distorsiona nuestra capacidad de ser feliz. Nadie puede ser el único ser feliz del universo. Sabemos que compartir la felicidad es la mejor forma de ser feliz. Algunos hablan del impacto social de la felicidad en este caso.

“Perdemos más tiempo en hacer creer a los demás que somos felices que en tratar de serlo” dijo François de La Rochefoucauld.

El amor es otra dimensión de la felicidad, diríamos que es la dimensión más grande de la felicidad. Por eso Isabel Allende dijo: *La felicidad que se vive, deriva del amor que se da*. El odio es el signo más visible, más

cierto de la infelicidad. Odiamos sólo cuando somos infelices. El mundo ha tenido que enfrentar a *infelices sin talento*- como diría Facundo Cabral- tales como: Hitler, Duvalier, Trujillo y los demás que no alcanzamos citar. No hay duda de que los actos terroristas, las discriminaciones en todas sus formas, las guerras inútiles son obras de infelices o pseudo-felices. Lo que queremos descartar es que hay un grado de infelicidad que alcanza el ser humano lo puede transformar en el principal enemigo de la vida.

La felicidad tampoco no es sinónimo que todo va bien. Es lo que nos enseña la sociedad ultra-consumistas, pero no es cierto. Saber vivir es vivir disfrutando de lo que tenemos, seguir luchando, seguir soñando para hacer de nuestro destino una vida con perspectivas.

Diríamos que la felicidad es parte de la dimensión poética de la vida. El triunfo de la belleza está ligado a los momentos felices. Darnos cuenta de que nada es más importante que la vida, de que la carencia de ciertas cosas es condición indispensable de la felicidad.

Donde la poesía no puede triunfar, la felicidad tampoco puede.

Diríamos que la felicidad es la certeza de estar vivo y transformar cada acción en uno de los verbos poéticos de la vida. Existen las palabras profundas, el silencio que nos conecta al universo, el atardecer en la bahía de Jacmel, y tantas otras oportunidades de ser feliz que nos ofrece la poesía.

El placer no siempre es felicidad, pero la felicidad es siempre placer.

Hay una belleza nueva. Si no la buscamos con entusiasmo no la encontraremos nunca. Lo mismo ocurre con la felicidad.

Por eso concluimos nuestro intento de aclarar algunos puntos clave de la felicidad humana, con estos versos del libro *Todas las voces de mi voz*.



Campeño haitiano, una tarde después del trabajo.

*No te quedes sin lágrimas
no te quedes sin ganas de vocear
el alma no grita y tampoco calla*

*no dejes de caminar
aunque la vida te lleva a donde no quieres andar
no confíes en las palabras que no vengan del corazón*

*no te atrevas a mirar a una mujer
si no es para lisonjearla*

*no te quedes sin emociones
no te quedes sin sueños
son la única prueba de tu existencia*

no te rías si no es de ti mismo o del abismo

*no te atrevas a vivir
si no puedes entender y mejorar el mundo*

*no te atrevas a pisar la tierra
si no es para ayudarla a girar*

no sufras si no puedes transformar el dolor en amor

*no te apropiés de la tristeza del mundo
no te quedes sin pájaros en los ojos
sin puentes luminosos en la boca.*

no te quedes sin tiempo para amar

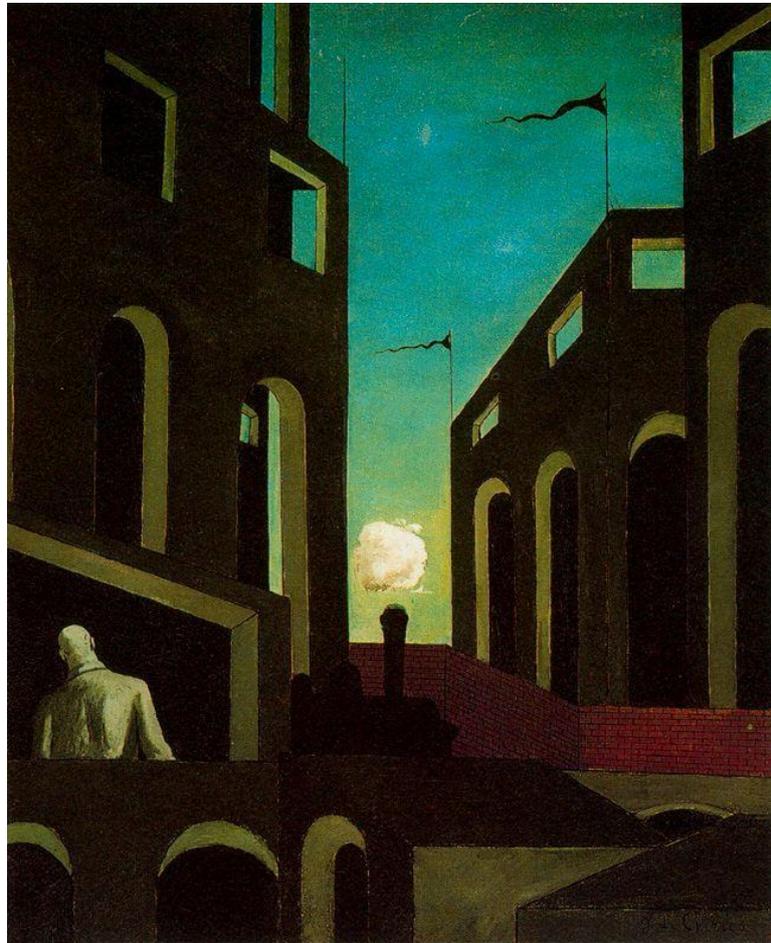
no critiques el mundo si puedes iluminarlo

*no cuentes conmigo si no crees en los desafíos
no cuentes conmigo si no crees en la felicidad*

Libro: *Todas las voces de mi voz*

Elena de la Aldea

NACI EN UN INVIERNO CRUDO Y CRUEL: ENERO DEL 38 EN UNA BARCELONA BOMBARDEADA. CON UN PADRE QUE NO VOLVIO DEL FRENTE Y UNA MADRE ENFERMERA, SUAVE, VALIENTE Y DECIDIDA QUE ENFRENTÓ LA POSTGUERRA HASTA DONDE PUDO Y LUEGO PARTIO A "AMERICA" CON SU HIJA DE 8 AÑOS...BUSCANDO "PAN Y TRABAJO" COMO FUERON LAS MIGRACIONES DE ESA EPOCA. CRECI EN BUENOS AIRES EN UNA EPOCA DE



La alegría del regreso, Giorgio de Chirico

EXPANSION DE LOS DERECHOS DE LOS TRABAJADORES, ESTUDIE, APRENDI A COSER CON MIS TIAS MODISTAS Y A DEVORAR LIBROS CON DOCENTES

MARAVILLOSOS DE LA SECUNDARIA Y UNA COMPAÑERA HUERFANA QUE VIVIA CON LOS ABUELOS ESCAPADOS DE RUSIA. LA UNIVERSIDAD ERA UN DESTINO SIN REPLICA, QUE YO ACEPTÉ CON PLACER...TRABAJABA Y ESTUDIABA, VIVI SOLA Y TAMBIEN EN PAREJA.

EN EL 66 ME FUI 4 AÑOS A BELGICA CON UNA BECA DE DOCTORADO, EL FRANCÉS DE MI INFANCIA Y DE MI MADRE SIRVIÓ PARA DISFRUTAR AUN MAS ESOS 4 AÑOS ALLI Y PARA

VIAJAR INTENSAMENTE POR EUROPA Y EL NORTE DE AFRICA

AL REGRESO A LA ARGENTINA...MILITANCIA, TRABAJO, CASAMIENTO, HIJOS, EN EL 76 EXILIO EN MEXICO POR 10 AÑOS. VIVIR SIN MIEDO FUE UNA BENDICION QUE HACIA TODO LUMINOSO Y ACOGEDOR Y MEXICO "LINDO Y QUERIDO" FUE GENEROSO CON LOS EXILIADOS...AMO Y AGRADEZCO A ESE PAIS Y A SU GENTE. Y TAMBIEN LA POSIBILIDAD QUE OFRECIO DE ACOMPAÑAR A REHACER LA SALUD MENTAL DE UNA NICARAGUA SANDINISTA.

SIEMPRE TRABAJANDO EN CLINICA, TAMBIEN EN TALLERES Y CON INSTITUCIONES EN DOCENCIA Y ASESORIAS....SIGUIERON LOS VIAJES Y EL MUNDO SE ENSANCHO EN LOS CORAZONES DE LOS AMIGOS QUE LO PUEBLAN.

AHORA SIGO HACIENDO CLINICA, DOCENCIA, RECORRIENDO NUEVAS MIRADAS, CORRIENTES TEORICAS, PERSPECTIVAS VITALES, DISFRUTANDO DE LOS ENCUNTRO Y SUFRIENDO LAS PERDIDAS Y ABRIENDO RUMBOS...SIGO SORPRENDIENDOME CADA DIA Y PODER ESTAR AQUI HOY CON LUCHO Y TODOS UDS. ES UN LUJO QIE SABOREO CON UNA SONRISA. GRACIAS.

LA FELICIDAD

Quisiera hablar de la felicidad y nome resulta fácil...me atrae y me asusta, parece algo del instante...siempre es un apenas. La vivo con profundidad y luego por un rato queda el vacío, un maravilloso vacío de sabores y sensaciones, de plegarias y respuestas, de anhelos y nostalgias....de tanto y tanto... y también tan poco...y ambas formas son verdaderas. A veces temo que su intensidad me desborde y ya no pueda vivir sin ella y luego sé, lo siento, que esperarla creándola es una riqueza abierta.

Algo del poema de Nale Roxlo la evoca en mí:

"Fue su vida exterior tan imprecisa
que apenas se la vio cuando asomaba
al trémulo perfil de una sonrisa
y al tono de la voz que la nombraba."

María Teresa Quintino



Tierra nùtreme, Agnes Mateu

LA FELICIDAD

Cómo definirla, cómo sujetarla y hacerla una constante. Ese estado de ánimo que se nota en el brillo de los ojos, en la piel, en la actitud corporal, que embellece al sujeto y lo transforma en un ser diferente mejor, pleno.

Muchos intentos poéticos, musicales, hasta pictóricos la han querido capturar.

Mi opinión es que es más común de lo que se cree, pienso que es el estado natural del hombre y la mujer, que se alegran con sus trabajos, sus hijos, los amigos, una mirada al mar, a las flores, etc. La felicidad del día que empieza con sus desafíos y sus sorpresas, en fin, no es necesario nada tan especial para sentirla, sólo ponerle atención a la maravilla que es estar vivos y poder hacer cosas con nuestro tiempo.

No dudo que hay mucha gente que lo pasa mal por distintos factores como la salud, la guerra, el desamor. Pero esa felicidad personal es a veces tan simple como abrir una ventana y dejar entrar al sol...

Teresa Fertl

Artesana. Nació en la Provincia de Misiones, Argentina

Vive y trabaja en la Ciudad de Córdoba



Alegrías, Romero de Torres

LA FELICIDAD

Tu palabra

Ese pájaro que canta

el silencio que lo rodea

la fresca brisa de esta mañana

*su fragancia sutil de enredaderas

...y su cielo en grises.

Todo eso o simplemente eso

es esta mañana

la felicidad.

De lejos me llega el sonido de un piano... que me lleva a la sala de mi casa paterna, y mis hermanas tocando, y yo dejándome atrapar por la música... Me transportaba también en aquel entonces imaginando misteriosos paisajes, agregándole sus historias, sus duendes y sus pájaros... La música es alegría en sí misma, la música es como una pequeña puerta que está ahí, siempre disponible y dispuesta. Nos deslizamos lentamente, cada nota es un impulso, cada tono, cada timbre, cada voz nos eleva y nos acerca un poquito más. Digo bien, eleva, porque es un estado elevado en sí mismo, y con él, nos eleva a nosotros. Es un estado vivo, que late a la espera de nosotros, y de nosotros depende habitarlo...

De alguna manera hemos ido perdiendo, sin darnos cuenta, el origen y significado de las palabras, su sabor primero, su primer grito. El carácter comercial que devalúa la palabra, no tolera el crecimiento de la conciencia de la lengua, la que considera una amenaza seria y cierta del sistema que pretende controlar y cotizar la información, de manera descarnada y exclusiva. Nos debemos a la tarea de interrogar las palabras antes de tomarlas, entender su verdadero y profundo significado. Es lo que intento hacer con la palabra felicidad. Y mi sorpresa es que en esas profundidades primeras encuentro estas simples imágenes, que son como el aura que la rodean y la llenan de su significado primigenio...

La raíz de la felicidad no es la tristeza. No es dolor. Es decir, no se asocia a sacrificios y sufrimientos, sino a la alegría. Los podemos leer a Spinoza, Nietzsche, Descartes... este último reconoció a la Alegría como pasión plena. Spinoza nos habla de la virtud como consecuencia de la felicidad,

no del sufrimiento. Entroniza a la alegría como fuente de otras pasiones, activas o positivas, condición primordial de la libertad del hombre: Sin pasión, que es el motor que nos impulsa, no hay libertad. Y que el esfuerzo ético consiste precisamente en transformar las pasiones tristes y pasivas como la humildad, la envidia o el temor (¡ay, los miedos!) que nos pasiviza y paraliza, en pasiones positivas. Y por lo mismo habla del amor como un paso a una mayor perfección, “el amor como una energía que expulsa de nosotros la tristeza”... ¡La Ética y el amor siempre de la mano!

Volviendo a esas notas de piano que yo escuchaba y que me transportaban a ese lugar maravilloso de ensueños, a esas notas las propongo de ejemplo como el lugar, el nicho o nido donde duerme la felicidad, si me lo permiten. La felicidad está, siempre ahí, está. Dispuesta, despierta y abierta, a la espera de nosotros. Nos toca a nosotros saber ir hacia ella. No es tarea simple, no siempre lo logramos, ¡son apenas pulsaciones o instantes efímeros cuando logramos asirla y sentirla! Pero ¡qué maravilla! Pienso también que es un ejercicio, es tarea que depende de nosotros. Hay un gesto, una intensión y un querer en nosotros que a manera de naciente va a llevarnos hacia ella. Así como corremos, o como hacemos barras, o practicamos un deporte, y lo espectacular es que cada vez lo disfrutamos más, y lo logramos con más facilidad... ¿Un entrenamiento? ¡Sí! Es como un entrenamiento y la recompensa, el sentir, es maravilloso. Sus atributos serían: vivacidad, fuego, entusiasmo, ímpetu, regocijo, toda una maravilla de condimentos, ¿no?

Y volviendo nuevamente al piano, sus notas, su resonancia en mí, su sentido en mí, pienso, siento, sospecho, tiene que ver con el reflejo espejado de uno mismo. Esas notas de piano, están dentro mío, ahí

cerquita. ¿Sería la felicidad también y por sobre todo, un estado íntimo de bienestar, de amor, de aceptación de lo que soy? ¿Un conocer y reconocer aceptándome tal y como soy, sabiéndome música, risa, entusiasmo, fuego, vivacidad? Pregunta que me nace: ¿puede haber felicidad sin esa saludable aceptación? Y aceptando y reconociéndome también en pasiones tristes y pasivas (¡que también soy yo!) intento el ejercicio diario de transformarlas en pasiones positivas, ¡activas! En definitiva, es la felicidad un estado endógeno, interno, que nos pertenece. Nos toca la tarea de ir al encuentro del silencio, antesala de la palabra genuina, que nos permite el diálogo íntimo a conciencia con nosotros mismos...

Ir hacia las raíces de las palabras, encontrar su ADN lingüístico yéndonos hacia el pasado profundo de las palabras, filtrando su entramado para encontrar los elementos comunes a nuestras lenguas, es exactamente lo que siento-descubro nos sucede si nos proponemos el ejercicio de adentrarnos en nosotros mismos interrogándonos: hay un nido común que nos hermana...

* la fragancia llega de una enredadera que nació en mi patio solita y sube por mi ventana, se llama Tasi Fragante, es exquisita!

Martha Pérez Viñas

Es cubana y vive en La Habana. Tiene el título de Máster en Medicina Natural y Tradicional. Ha sido Directora Nacional de Medicina Tradicional y Natural por varios años, cargo al que renunció para

dedicarse a su vocación de Artista Plástica procurando transmitir mensajes de paz y de salud de los ecosistemas. Difundir la Alegría contribuyendo al Cuidado de la Vida.

LA FELICIDAD INDIVIDUAL Y SOCIAL

Instrumento cualitativo para comprender los procesos que nos acercan o alejan de ella.



Las escaleras, Burne Jones



Me da mucha alegría escribir sobre la felicidad, le concedo alta importancia porque hablar sobre ese tema va haciendo mucha falta a muchas gentes. Si me dijeran que escribiese sobre la tristeza quizás a mí personalmente me sería más difícil, igual lo haría, pero no de tan buena gana, porque también a mí me han pasado muchas cosas tristes, pero siempre digo que me acuesto con los problemas y me levanto con las soluciones, eso me hace ser una persona sonriente porque sé el valor de cada amanecer. Por eso agradezco profundamente a quienes hacen esta revista *Coincidir*, tan original y única.

En los tiempos que corren hablar de la felicidad puede parecer absurdo, cada vez que vemos el noticiero nos “cuentan” cuántas guerras, cuántos muertos, cuantos terremotos... Observen que se trata de números y esto quedaría en equilibrio si nos dijeran la cantidad de nacimientos, cuántos han sido declarados sanos y felices o “tantos” hogares radiantes. Eso, casi nunca sucede. Por eso las noticias pueden ser tóxicas para el alma humana.

La felicidad es una emoción, un estado interior que se manifiesta hacia el exterior o se queda dentro de cada persona, es un parámetro cualitativo. A veces escucho a personas decir:

-Cuando yo consiga esta casa seré feliz. O:

- Cuando tenga esos zapatos voy a estar muy contenta.

Y así se escucha asociar la felicidad con términos cuantitativos y posesivos, y generalmente es lo contrario: la felicidad es cualitativa. Estar preocupados por tantas posesiones, lejos de hacernos felices nos lleva a la inseguridad; disfrutar más de las cosas sencillas es la más importante fórmula para construir la felicidad.

La felicidad se desarrolla desde un concepto individual, social y ambiental. Las personas para ser felices necesitan de un ambiente saludable y una sociedad equilibrada.

La mayoría de los países miden el producto interno bruto tanto por el número de armas que fabrican como la cantidad de juguetes y esto no va a ser un factor constructivo de la felicidad mundial. Solo un pequeño país mide el Índice de felicidad bruta que es Bután.

Quisiera entregar para este artículo un instrumento cualitativo para medir la felicidad y la buena ventura. No es perfecto, es solo una aproximación que nos puede indicar hacia qué sentido avanzamos. Lo presentaremos en

un rombo, que tiene dos sentidos de dirección uno hacia abajo partiendo de una recta horizontal y otro hacia arriba.

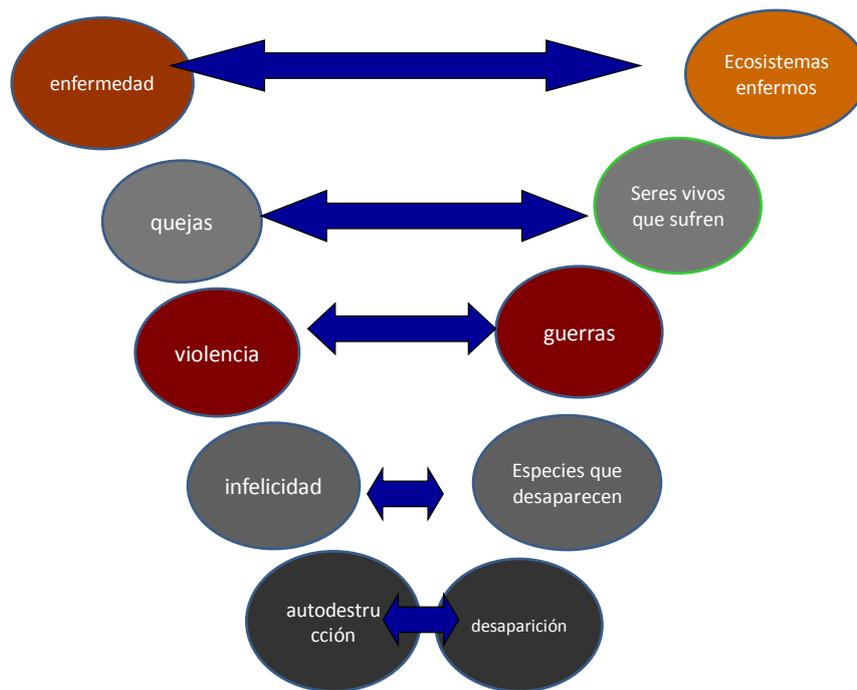
Miremos ahora en siguiente gráfico y ubiquemos que la izquierda de cada uno de los lectores representa la individualidad y la derecha la colectividad en el ámbito ambiental y social.

Cuando escuchamos a las personas hablar acerca de sus enfermedades a veces observamos cómo pueden hasta competir a ver quién tienen más padecimientos, es una persona o un grupo de ellas centradas en las enfermedades, y cuando se le presta atención a algo, eso crece pues es a lo que le damos nuestra energía; entonces también debe verse como están los ecosistemas. Realmente vivir una filosofía de quejas y de guerra ha traído como consecuencia ecosistemas enfermos, y actualmente son más los lugares de la Tierra que padecen de agresión, desequilibrio y contaminación que los que no. Pero sigamos por este mismo hilo a donde llegaremos sin duda a la felicidad.

Las personas enfermas y las personas tóxicas se quejan a menudo; eso es un parámetro a observar, quienes se quejan por simplezas, muchas veces están rodeados de otros seres vivos que sufren, árboles cortados, animales encerrados, mucha carne en la alimentación, etc.

Con la enfermedad del cuerpo y el espíritu sobreviene una profunda inconformidad, que en sus rasgos más comunes se manifiestan en violencia. Violencia en las casas, violencia en las ciudades, violencia contra las mujeres, contra los niños, contra los viejos y finalmente contra los mismos que la practican, pues ellos mismos se enferman de ese mal. Y con la violencia como lenguaje vienen las guerras, entre pandillas, entre familias y entre países.

Esta energía es una serpiente que se muerde su misma cola; un sistema cerrado que genera enfermedad, quejas, tristeza y muerte. Su extensión extiende la misma cosa, por eso esta filosofía de vivir y de actuar nos lleva a la infelicidad y a la autodestrucción. Esta es la parte inferior de un rombo por el que viajan parámetros similares y distantes entre sí: la tristemia entonces nos inunda.



Vamos ahora a ver la parte superior del rombo, que he preferido describirla posteriormente para quedarnos todos con el mejor bocado en la boca, el que nos evoca la alegría. Esta vez centraremos nuestra atención en los círculos verdes donde dice salud y ecosistemas saludables.

En el orden individual sucede que le preguntas a alguien como está y te dice:

-Muy bien. Sonríe feliz.

Generalmente las personas saludables buscan vivir en un entorno con igual condición, se preocupan de sus plantas, del agua, del aire, y tiene generalmente ecosistemas saludables.

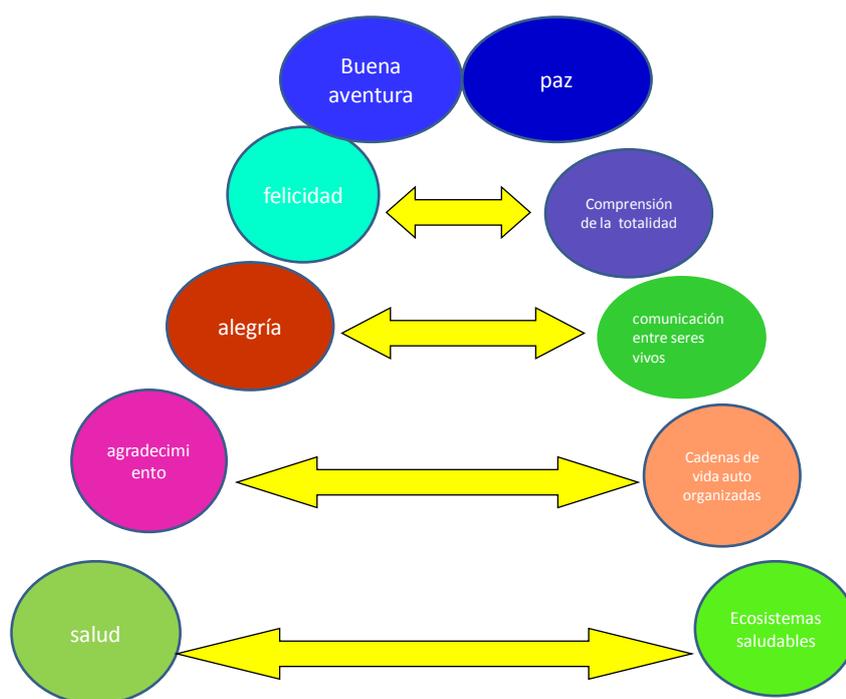
Cuando las personas están saludables y viven en un ecosistema equilibrado comienzan a ver la belleza y por condición *sine qua non* empiezan a sentir un profundo agradecimiento de la vida, empiezan a sonreír, empiezan a ver lo bueno que tienen, se detienen ante los amaneceres, ante los atardeceres, ven la luz del sol titilar en el agua del lago o del mar, y empieza a generarse la vida, y la vida se caracteriza por la auto organización que ocurre en el silencio.

La auto organización es espontánea y es característica de la vida floreciendo. Los seres vivos están interconectados para vivir, la coca crece en los lugares donde las personas las necesitan, cada planta está interconectada con otra, cada animal interdepende de otro, y nosotros dentro de la vida como una hebra más de ese misterioso tejido.

Entonces deviene la alegría, esa sensación que nos inunda, cuando las personas están alegres refulgen y entienden las sonrisas de los niños y empiezan a jugar entre sí, los juegos acercan a los seres vivos, se interconectan a través de una sonrisa, ¡cuántas veces no hemos chocado nuestra mirada con una de un pequeño chico que nos mira picaresco para empezar un intercambio de miradas y sonrisas! Cuántas veces una flor silvestre nos ha “llamado” la hemos mirado y hemos decidido dejarla en su planta, por bella, solo merece la admiración y la contemplación!! Entonces empezamos a comunicarnos con otros seres vivos.

Comunicarte con otros seres vivos significa empezar a “comprender la naturaleza” y cuando **comprendes** eres feliz, por tanto que agradecer y que admirar, por la mucha belleza que nos irradia la Tierra, por tanto misterio.

Acceder a esta forma de vivir hace que seas una persona a la que se le abran los caminos sea cual sea su vida, su contexto y su suerte. Es cuando dicen: “¡No puedo comprender que suerte tiene ella o él!” Y entonces eso, que le llaman suerte, los antiguos le llamaban Buenaventura, que significa “un buen devenir por la vida”. Y ahora que sabemos de un funcionamiento cuántico de la vida como onda y como partícula, los cambios al vivir en una dimensión como esta ocurren en un tiempo no lineal y a veces pensamos y vemos inmediatamente la persona o el hecho en cuestión, también podemos observar cómo hay palabras o signos claves para un día. Y entonces hay paz en el contexto social.



La felicidad es una condición de la vida, medrar, admirar, vivir en belleza.

La humanidad ha cometido errores, como practicar la inequidad, la muerte, la competencia, y eso ha traído el hambre, el sufrimiento y la

guerra. En mi opinión personal veo que eso está cambiando, los pueblos cada vez admiran más la vida, la belleza y el amor, se ven los desfiles por la paz, se ve nacer como nunca antes un movimiento ecologista. ¡Ocurre también por las visión de totalidad a la que se está asomando la humanidad!

Como nunca antes existe un acercamiento hacia las culturas originarias, que a pesar de los intentos por invisibilizar y extinguir, hoy nos entregan su sabiduría y valor. Sus medicinas son ecológicas.

Me permitiré decir algunas cosas que pueden ser incompletas, pues el camino para la felicidad recién lo estamos aprendiendo, pero lo intentaré y después cada uno que le sume sus propias y experiencias y saberes y así se hará más completo.

- **Traten a sus cuerpos con respeto, manténgalo sano de forma sencilla y espontánea, busquen acercarse a la naturaleza y observen sus mensajes.**

La forma de acercarse a lo natural es través de las formas, del tiempo, el movimiento y de nuestra interpretación de la realidad.

Describiremos cada una de ellas.

1. Las Formas.

Todo en la naturaleza es ovalado, curvo o redondo. Veamos la luna, el sol, la misma tierra, las frutas, las flores, por tanto lo que nos acerca a la expresión de la vida es redondeado, mirar estas formas nos reconectan.

2. El tiempo

Aprendemos de los mayas el calendario de las trece lunas, en efecto son 13 lunas de 364 días y un día perdido del tiempo que es día de la mutación o el cambio, aspecto este olvidado por el hombre moderno y presente en cada proceso de la naturaleza. Las mareas se levantan como contrapeso de la tierra y con la expansión o contracción de los líquidos debemos estar atentos y hacer nuestra vida acorde con estos principios. Sembrar, pelarnos, depilarnos, etc.

3. El movimiento.

Moverse es vida. Fijarse cómo nos agarramos a la tierra a través de nuestros pies, caminar, bailar, cada movimiento es movimiento dentro del movimiento. Giramos y nos trasladamos en un camino de estrellas, somos eternos y misteriosos caminantes que no sabemos adónde ni por qué vamos, pero adonde llegemos lo importante es hacerlo con una sonrisa en los labios.

4. Interpretar la realidad.

Reconectarse a través de la música, el color, los ritmos o ciclos (respiratorios, de las vidas de los seres que nos acompañen, de los días y las noches, las estaciones y muchos más).

- Observen las señales que se les presentan. Quizás descubran formas de decodificación de realidades diferentes.
- Practiquen el amor incondicional. Que no es amar a alguien que queremos, sino amar a todo lo que existe: las piedras, las piernas hinchadas de un viejo, la distancia y la cercanía, lo opuesto y lo afín.
- Decidámonos a sonreír todas las veces que podamos, como un ejercicio. Sonreír nos prepara para la alegría y ella trae consigo a la felicidad.

Y¿por qué no? felicitémonos. Desde pequeños nos enseñan a castigarnos más que a felicitarnos, y esto es un error. Debemos felicitarnos y alabarnos a nosotros mismos por todo lo bueno que hacemos cada día, por cada cosas bonita que hacemos, así cada mujer que hace un plato de comida sabroso se admirará de su propia obra y un hombre que reparó algo viejito, se felicitará por su obra; en la noche ambos sonreirán al dormir....

- Protege tu espíritu de toxicidades, escoge cada música, cada película cada libro, no llesves a tu tiempo cosas que no sean creativas.
- Crear es otro símbolo de la felicidad.
- Alarguemos la vida a los objetos. Reparar, restaurar, recuperar. Todo lo que botamos se convierte a la larga en combustión atmosférica o calor y tóxicos.
- Para ser feliz hay que cuidar a nuestra Pacha mama, hay que reforestarla, cantarle al agua, agradecer al viento, al amor, a la belleza...

Salgamos a ver la belleza, ¡hay tanta!!

Aún estamos a tiempo.

Un mundo mejor es posible, un mundo más feliz más sonriente... alejados de la tristemia y estemos cerca de la alegremia.

Nota al margen:

Tristemia: Expresión acuñada por el Excelentísimo Embajador de Guatemala en Cuba Sr. Juan León.

Luis Weinstein



Alegría de vivir, Pablo Picasso

DE QUÉ DEPENDE LA FELICIDAD

La opción del zorro, amigo del Principito

Después de un tiempo en su planeta, el Principito decidió viajar a otra realidad. Llegando a la tierra, se dirigió, de inmediato, a saludar al zorro.

Hablaron de la Rosa, de las gallinas y, sin querer queriendo, llegaron al tema de la felicidad. “Hay humanos que podrían decirnos algo valioso,” expresó el Principito. “A ti, seguramente, pero yo correría peligro,” dijo el zorro. “Cierto,” contestó el Principito, “hablemos con la serpiente a ver si podemos viajar a lo que llaman el más allá, otra realidad.”

La serpiente escuchó atentamente y dijo: “Antonio, Toño, el zorro es tu amigo...viajan los dos...” Excitados, no sintieron cuando les mordió en el talón derecho.

San Pedro, vidente, tenía la reunión organizada y allí estaban todos los invitados. “El tema es cuál es el asiento de la felicidad,” dijo Atenea, mirando a los ojos, serena, sabia, a cada uno de los participantes.

Moisés manifestó que veía la alternativa de la felicidad en seguir los mandamientos, la ley, con su asiento en la cabeza.

“La estructura, las normas...Es, por cierto, importante, querido Moishe,” dijo el dulce Jesús, “pero el centro es el amor, es decir, el corazón.”

“Ustedes están en la super estructura,” sentenció Marx. “Lo que mueve a los humanos, de ellos estamos hablando, son las necesidades básica. Ellas tienen su hogar en el estómago...”

“Mira, Carlos, alemán al fin” manifestó Freud, “eres racionalista. Lo que mueve a los humanos es el deseo y allí el maestro es el sexo, ese es el centro de lo humano, aunque nos defendamos y ganemos en cultura y perdamos en felicidad.”

Nietzche mira al grupo como desde una gran lejanía y dice.: “normas, amor, necesidades básicas, sexo...todas formas de poder, lo que detiene al ser humano es no atreverse a llegar al super hombre asumiendo su poder, su capacidad de exaltarse... de estar plenamente vivo, el poder está en todas partes, pero empieza en la voluntad de usarlo.”

Buda sonrío con dulzura, hace un guiño a Jesús y dice “Todavía están muy apegados... el centro es la capacidad de superar el sufrimiento, está en todas partes, es el vacío...”

Lao Tsé parece ensimismado, pero ha seguido esta breve onda de opiniones y dice: “hablan de taos que se pueden nombrar, el verdadero tao es misterio...es centro y no es centro.”

Sí, dice Higia, diosa de la salud, “el sentido de todo es misterioso, pero, dentro de ello, está la vida integrada, sana, en la persona y en los vínculos...”

El zorro está deseoso de hablar. El Principito sabe que va a hacer el panegírico de la amistad, pero teme que se pierda defendiendo su vínculo especial con las gallinas...Le indica al oído que deje intervenir a Einstein quien ha estado resumiendo todo en algunas ecuaciones.

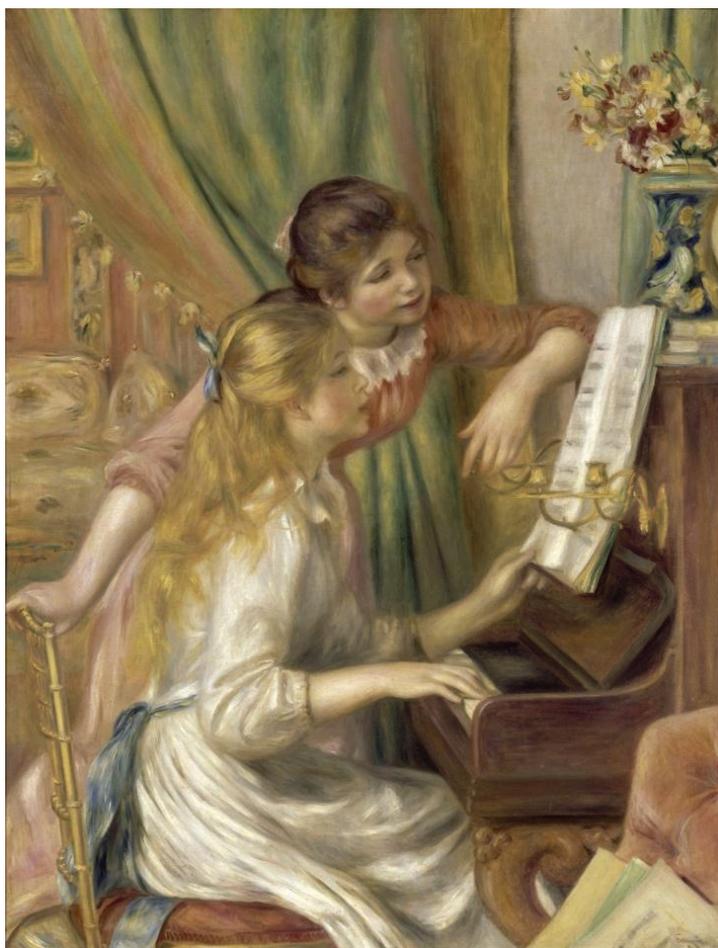
Último en hablar, Einstein sólo dice: “Todo es relativo...”

“Menos la amistad,” dice con porfía el zorro, mientras agradecen a San Pedro e inician el regreso.

Moira Brnčić Isaza

Lo que escribiré esta noche, pido al lector no lo considere un acto de arrogancia sino de humildad pues el arte de vivir es muy personal y no quisiera darle lecciones a nadie. Pienso que cada uno tiene una experiencia trascendente respecto a este tema, y muy respetable por cierto.

El 25 de julio en 2011 murió mi madre muy temprano por la mañana. A



las cuatro de la tarde falleció el padre de mi hija. No puedo dejar de pensar que de pronto una época entera se disolvía en la invisibilidad de lo desconocido y que nuestras revoluciones, la mía personal y las sociales desde que fui dirigente estudiantil, además del sufrimiento de la dictadura, quedaba sin dos protagonistas claves en mi vida. Ya

había padecido en 1973, la de mi padre. Sin duda que el 25 de julio era una fecha de coincidencias desde ser el cumpleaños de nuestro papá que cayó abatido por los golpes en la cabeza de soldados emplazados en el Pedagógico y el matrimonio de mi hija que lo escogió como fecha emblemática en honor a su abuelo muchos años más tarde.

Recuerdo que, con profundo dolor, pude reinterpretar los mensajes de mi madre en pleno responso brindándonos risas y asombro a la concurrencia. La muerte es parte de nuestra vida y la había conocido a muy temprana edad, no es vetusta, ni engolada, es. A mi mamá, el día de su funeral se le había ocurrido, muy graciosa, con toda tu simpatía y carácter cuando el sacerdote le hacía el responso, apagar y encender las luces de la capilla del Cementerio General durante unos minutos para poner después en acoplamiento, los micrófonos de tal forma que las voces se diluían y volvían dejándonos a todos con la boca abierta sin poder escuchar nada. La concurrencia que no esperaba que esto pasara, entre las luces y sombras se quedó en silencio, luego comenzó a reír y todos dijimos de acuerdo: "¡Es la Gaby!" oración y clamor que resonó en la capilla, más los comentarios: "Sólo a ella se le puede ocurrir, con su personalidad, abrírnos el paso a una dimensión con el guiño de la muerte, para que no le temamos". Le di las gracias por ello y por su vida a nuestro lado.

Las existencias no están exentas de confrontaciones, aunque nos amemos mucho, ni de sufrimientos compartidos con nobleza, o sorpresas, misterios y asombros. Esto lo aprendí muy pequeña, a los cuatro años donde el resultado fue querer compartir con el otro sus vicisitudes como mis cosas. Aprendí a escuchar y observar, tengo recuerdos preciosos de esa época. Siempre rescaté durante toda la vida los recuerdos maravillados, los eventos de comprensión mutua, las alegrías y risas de la convivencia, la creatividad familiar, colectiva y la mía propia con la que descubría mundos. Al mismo tiempo pruebas familiares desgarradoras.

Ratos difíciles, dolores, penas y sinsabores, fuera de enfrentarlos a su debido tiempo para superarlos respetando el proceso de vivirlos, no me han atrapado en su negatividad. Tengo una visión surrealista de ellos mientras busco soluciones creativas lo que me ha hecho sanamente, ver

otra dimensión de las circunstancias vitales que está oculta tras pena, risa y sonrisa.

Además me gusta percibir el proceso en que estamos inmersos, los esfuerzos por cambiar, la sensibilidad que está en juego en él y la valentía con que los seres humanos buscan superar sus problemáticas vitales. El proceso trae consigo un aprendizaje inmenso. Y sin duda, cuando estamos conscientes de su transcurrir, los resultados son felices.

Ahora que puedo morir en cualquier momento por Mielodisplasia, debido a plaquetas que bajan su producción así como los glóbulos rojos y blancos en la médula, he hecho un trato con ella muy tierno: conversar todos los días con sus células. Quizás esa sea la razón de estar aquí todavía sobrepasando la estadística y acompañando a mi familia, amigos y amigas. Aunque ellos me acompañan más bien. La enfermedad idiopática me obliga a transfundirme dos veces a la semana, me provoca infecciones sucesivas muy complejas que me llevan a hospitalizarme diez, quince días y me provocan anemia. Tengo la esperanza con el nuevo medicamento experimental revertir esta situación, pero éste cuesta muy caro: \$634.990, dura quince días y por ello vendo mis libros para reunir los fondos pertinentes. Para quien desee ayudarme puede escribirme a campanarioazul@yahoo.es.

He sido terapeuta junguiano y gestáltico por más de 40 años y educadora. Me siento bien de haber compartido tanto con infinidad de personas diferentes, plena de vínculos y cariños múltiples. Siento, aunque no pueda caminar como antes, - lo hago muy lentamente recién hace dos días- mis piernas correr por ayudar al prójimo en su soledad, en su confusión, en su desdicha. Paso cada dos días por el Hospital “Alejandro del Río”, más conocido como la Posta Central en avenida Portugal y veo a diez o doce entre mujeres y hombres, de diferentes edades, durmiendo en la vereda a

veces levantándose, lavándose en la calle y me bajaría a arreglar esto mientras voy hacia el Banco de Sangre de la Universidad Católica donde tienen que transfundirme. Entonces me digo, “si esas ganas de ayudar las tienes todavía es que estás viva”.

La muerte nos convierte, en el imaginario colectivo, en una contradicción. No soy ninguna “santa” y espero no serlo después. Durante estos últimos meses he estado a punto de partir 3 veces, la última fue una baja de plaquetas que me produjo un moretón en el tronco encefálico, pero como estamos hablando del ARTE DE VIVIR, regresé a compartir las cosas buenas que tiene la vida para enseñar: La Amistad y el Amor, el circuito de Cuidados que debemos éticamente, generar para ellos.

Morir parece fácil, aparentemente. Vivir y Morir es complejo. Ambos conceptos son unidad. Se nos reclama haber adquirido sabiduría para ello. Una tarea que nos demanda tolerancia. Trabajo. Desapego.

Juan Carlos Etcheverry Cristi

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



Christian Schloe

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

ESTACIÓN FELICIDAD

En lo alto de un risco
los vientos te atraviesan
de norte a sur
y te dejas ir
de manera extraordinaria.

Pocas veces has conocido
la fuerza de la naturaleza
pocas veces has encarado
la vida así

sintiéndote inmensamente libre
egoístamente indivisible
tú y tu esencia
en plenitud
y de paso
Dios
hablándote al oído
aquellas cosas que
pocas veces puedes escuchar.

Melodías dirán algunos,
pues cuando alguien así
te habla
se refleja en el lenguaje
del corazón.

Seguramente estarás listo
para momentos llenos
de dicha.

Es pues el amor a raudales
inscrito en un tango
o un bolero bien cantado
o las desdichas de
un recurrente actor mexicano
en esas típicas teleseries
después de almuerzo...

No importa lo que sepas
sino cómo tú lo sientas
pues el amor cuando te toca, te toca
te encandila
te deja ciego
y seco

porque quieres fundirte en todo
quieres abandonar este planeta
quieres ser poeta de Bicentenario
quieres romper lo que sea
y reencarnar en otro...

Como si esta vida
no hubiese sido suficiente
como si la parada
estuviese a diez cuadras más.

Es como atravesar el mar,
un viaje truncado
como el reencuentro de viejos amantes.

Felicidad está llegando
y aunque muchos
quisieran bajar
esta vez la parada es
para ti,
únicamente.

Cambia esa cara de estúpido
que no te la quita nadie
antes que los lobos
te arrebate todo.

Estamos llegando,
Estación Felicidad.

André Barré



La esperanza, George Frederick Watts

MIEDO

Miedo a la luz

miedo a la falta de luz

a la oscuridad absoluta

y a las luces azarosas

de los cometas,

y a sus nieves y a sus vapores
de soles galácticos.

Miedo,
al bien y el mal,
al hombre,
que crece, invade y no cree en ÉL.

ÉL nos ha hecho de amor, nieve y sal.
Miedo al silencio, a la ausencia,
miedo a lo eterno
y a ese otro, hecho de odio y de miel.

André Barré, en su primavera otoñal
Las Condes, 21 de Noviembre del 2014

Verónica Garay



Pequeñas alegrías, Kansdinsky

LA ALEGRÍA DE LO PEQUEÑO

Simply es eso, lo que el detalle del día a día en cada tiempo presente, nos recuerda lo que podría ser la felicidad. Hoy un lanzamiento de libro, mañana asistir a la titulación de un hijo y después quizás, ver como aprende a caminar un nieto. Son las pequeñas cosas, el esfuerzo diario, la dedicación con devoción, lo que en realidad nos lleva a la cima de la montaña. Y una vez allí sólo existe la visión desde una nueva perspectiva, desde el centro de uno mismo hacia la interestelaridad y el universo. Lo grande se refleja en lo pequeño, y así hay espejos de

contemplación en cada cosa, en cada gesto y cada rosa. Como decía Leonardo Favio, lo importante es la rosa, pero por otro lado, nuestro Vicente Huidobro se adelantaba:

“Por qué cantáis la rosa, ¡oh Poetas!

Hacedla florecer en el poema;”

Y cuanto falta caminar aún, en lo concreto y en lo abstracto, en la salud y la enfermedad. Pero aún así son otros caminantes, los que nos dan aliento para seguir. Veo los libros del Dr. Weinstein y me pregunto, cuanto tiempo necesitaré para escribir los cincuenta y más que él ha escrito. No creo que alcance, en fin, pero que bueno que están allí para poder leerlos y como me pasa con la música, cuando ya creo que se me hará cuesta arriba el violín, tras un par de años de estudio, concluyo que lo mejor será escucharlo. Tal como hice alguna vez estando en Oviedo, en una sala de ensayos, y recordando a mis pequeños hijos, durante una pasantía de un mes que hice allí. Es que es muy romántico ese instrumento, pues cuerdas hacen visitar lugares bien profundos en el alma. Es mi instrumento favorito, me encanta y soy feliz con él, pero la simple armónica, es la eterna compañera de viaje que me permite resistir, ciertos tacos automovilísticos que se producen en las ciudades.

La alegría de la vida está en los detalles, mis amigos son tales, porque están atentos a mis detalles, así como yo atiende a los de ellos. Espero no fallarles tanto, y aunque me han regalado varios presentes en horas de celebraciones, lo que me han dado en lo humano, durará mucho más que esos chocolates y flores, que tanto agradezco.

Las fotografías también son ahora como las melodías, retratarse junto a alguien querido es huella, es amistad que trasciende y por supuesto un arte al instante. La música, la poesía, la pintura, lo que llega desde el arte

me permite vacacionar aún en períodos de largas jornadas laborales. Pero ¿Qué hay del trabajo en sí y lo que allí encuentro de felicidad? Lo que allí se produce, es la alquimia del encuentro. De dar a otro y sanar, y sanarse, tras el conocimiento que año a año se aprende. Si bien en su origen la vocación estuvo motivada por el gusto y placer de filosofar, finalmente se ha transformado en una práctica concreta que pone en acción, las antenas de la conciencia y el buen uso de la palabra, para llegar a aquellos sitios, donde el dolor reviste de humedad, los caminos hacia el alma, agua de lágrimas o de risa purificadora, manifestación de la felicidad en su vertiente de cambio, en todas sus aristas.

Alejandro Galo Illanes Mora



Hanumanasana, Agnes Mateu

AGUA Y VIDA

¿Sabías que el agua cubre tres cuartos de nuestro planeta?

¿Has pensado que sin ella no habría vida?

En ella nació la primera célula aislada, que se multiplicó, se asoció con otras para subsistir, evolucionar e hizo su hogar en las aguas oceánicas. Son estos mares los que también colorean a la pintoresca tierra vista desde el espacio.

¿Qué todo ser vivo está hecho en gran parte de agua? Que la materia orgánica organizada con crecimiento, multiplicación, incorpora, y preserva este elemento. Ella hace posible la maravillosa biodiversidad.

Nosotros no seríamos nosotros, si no fuéramos hechos de agua
Dichoso líquido hecho de uno de los primeros corpúsculos de la creación,
y que por azar, siendo el universo su ámbito, en gran parte, se pegó al
planeta y cuando este se enfrió, la retuvo en sus variadas formas físicas.
En los desiertos, ves sólo arenas, mas siempre la hay bajo la tierra y en
las treguas superficiales. Los camélidos, que viven en estas zonas, la
tienen como depósito químico, en la grasa de sus gibas.

La mitad de la población del mundo se enfrenta a su escasez.

Nuestra sangre o su equivalente en otras formas de vida, es hija de los
mares y sus sales. El dominio vegetal, también la contiene, la capta y
desprende en gran cantidad. El vapor de la mar al tomar calor del
inagotable sol, contribuye a formar las algodonosas nubes que cubren de
pureza nuestro mundo. Así, los hermosos estratonimbos y cirros, con su
aliado el aire-viento que los remece, se trasladan a lugares en que falta; ya
sea en forma de lluvia, nieve o borrasca; formando lagos, ríos y se
retroalimentan los océanos.

Los polos de esta maravillosa tierra cubiertos de sus casquetes blancos,
así como sus glaciares, son el acopio del agua que beberán las futuras
generaciones.

El hombre desde su aparición en la madre natura, se asentó a orillas del
mar, de los lagos, ríos, y esto ha sido, y todavía lo es, motivo de grandes
migraciones. Defender el agua es luchar por las diversas formas de vida.
El acceso al agua debe ser un Derecho absoluto de la Vida, y por la
misma razón debe Declararse entre los Derechos Humanos.

Sólo podremos subsistir en el espacio infinito, si llevamos agua o la
hacemos, durante estos viajes sin límites. Donde se detenga el hombre en
estos paseos estelares, debe existir agua, y ahí, quizás, se encuentren
formas de vida.

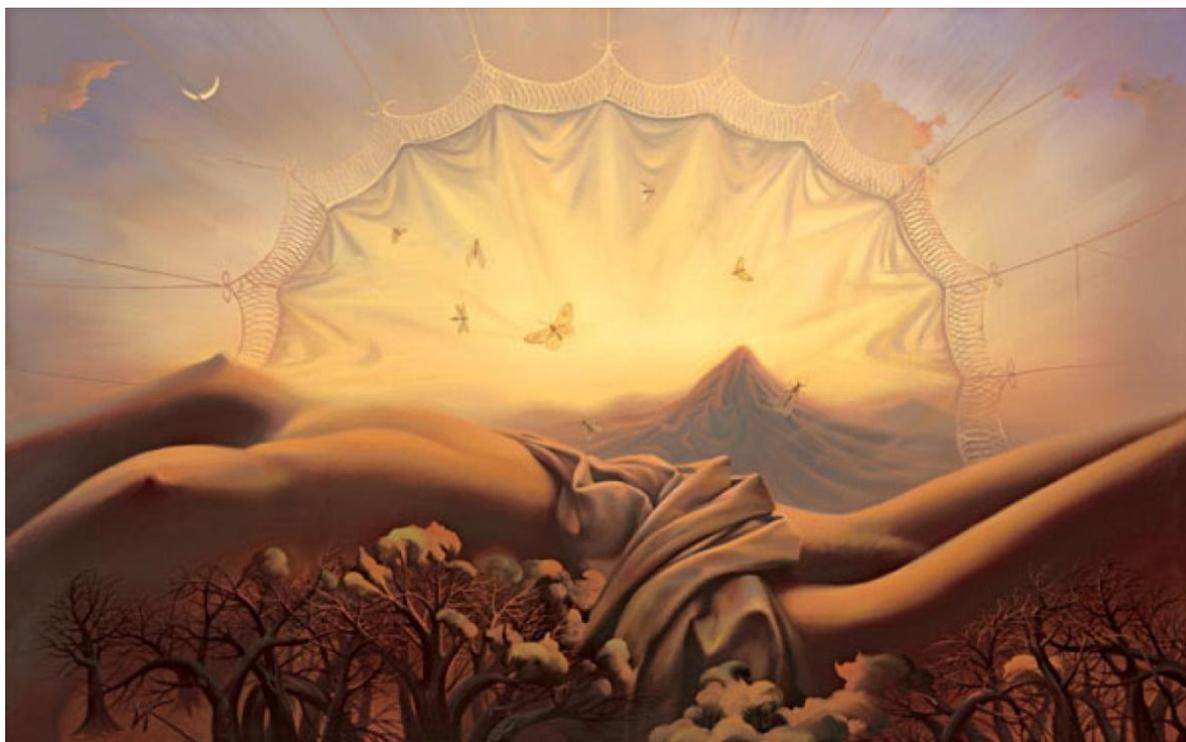
Es líquida a temperatura terrenal, que siendo molécula bipolar, es el medio ideal para el encuentro cinético y desencuentro de las reacciones químicas y químico biológicas.

El agua y el fuego, conservadores y liberadores de la gran energía, asombrosamente coexisten en el seno de la tierra, y en esta ubicación son grandes apoyos para el mantenimiento de los ciclos de la vida.

Los cuerpos celestiales o bellos cometas, en su peregrinaje en nuestro firmamento, llevan rocas, fuego y hielo en su interior, expulsando chorros de vapor -cual locomotoras universales- haciendo con ello señales de advertencia a la tierra de prestar atención al agua, al aproximarse al radiante padre sol.

“Preservar el agua es cuidar la vida”.

Jaime Yanes Guzmán (Feusud)



Conciliando el sueño, Wladimir Kush

BELLAFONTA Y SU CABALLO ALADO

Introducción

Tu tranquila compañía

La noche es bella, sobre todo cuando es encendida por millones de estrellas que como luciérnagas parpadean ocupando todo ese espacio sideral...una noche patagónica con ausencia de nubes es fresca, que obliga a cubrirse.... impresiona por su luminosidad y la inmensidad de sus espacios, sin límites, sin bordes, en constante expansión....me veo en

ella...me fusiono con ese movimiento sin cesar...y emerjo como particularidad ligado a la inmensidad, a la matriz global desde donde me integro y me desintegro sin cesar en mi naturaleza múltiple y diversa junto a la totalidad dispersa, irregular y sin sentido determinado.

Soy creatura creada a imagen y semejanza del universo y mi propia naturaleza y mi vida se mantiene en mi vibrar con el todo, en mi integración a la naturaleza y su ética. Vivo el realismo cosmológico ligado a lo más alejado y diferente, en interacción constante con todos los elementos sin reconocimiento de partículas últimas como base fundamental de la matriz de mi vida, pero entendiendo que cada elemento de mi ser más íntimo contiene la totalidad del universo. Mi mente, mi lenguaje, mi cosmovisión y mi cuerpo son sólo aspectos aparentemente distintos de un mismo todo que se nos muestra autoexistente y que surge del holomovimiento universal, fundamento primario de todo lo que existe.

En mis aventuras siderales pareciera que fuera desintegrado en viajes sorpresivos por atajos increíbles que me hacen visitar aquellos lugares de donde viene ese hombre americano...todos los hombres....toda la vida...tú y yo...y como ser de evolución irreversible con sentido de autoconstrucción de nuevas estructuras mentales y corporales para mantener mi equilibrio con perturbaciones caóticas, retorno una y otra vez transfigurado, conteniendo esa fuerza espacial que se manifiesta en mis versos...así he sido toda la vida sin saberlo...así soy hoy en tu tranquila compañía..

I. Simplemente recrearse

Irrumpió en una noche patagónica estrellada cualquiera en mis espacios de vibraciones electrónicas...galopaba en un caballo alado

variopinto de pisar firme y vuelo sigiloso, que buscada fusionar las aguas del norte y del sur...las tibias y potentes caídas de saltos tropicales gigantescos con las torrentes fuerzas de glaciares que descendían por las montañas escarpadas impenetrables de la Patagonia austral....

Osadía cósmica de esta amazona...que en su andar y volar, nubes y tormentas le habrían camino entre lluvias y violentos vientos que la acariciaban plácidamente...Era ella mujer de otra galaxia...su cabello amielado se agitaba en la tormenta interestelar que provocaba su paso tranquilo...su figura grácil aparecía erguida entre las alas de su corcel...luces azules anunciaban su presencia en su nuevo renacer....era otra ya...sin saberlo.

Era Bellafonta de cuerpo libre. Insinuaba una voluptuosidad ondulante que resistía los embates de la bestia alada, mujer de forma suave y sedosa, que hacía estremecer a quien la mirase. Parecía de una desnudez lumínica rodeada de espacios rojos y amarillos de otros cuerpos ya cansados. Su talle marcaba curvas atractivas e insinuantes de tesoros evidentes que llamaban a la consumación paradisíaca de abrazos amorosos. De senos sedosos firmes y enhiestos blanquecinos que se mecían lascivamente como un bosque susurrante que su túnica transparente no podía ocultar. Sus firmes piernas de bello mármol colorido eran protegidas con pétalos de flores patagónicas....y sus labios frutales traían al recuerdo los sabores de la selva amazónica....

¿De dónde emergía tan súbitamente esta viajante de los espacios misteriosos de mundos desconocidos?

Era una imagen que desafiaba la realidad....su bello cuerpo se reflejaba en los espejos espaciales como un fractal de miles de colores fragmentados como el anochecer austral y de contornos aproximados a sí misma...que se refugiaba en la nada primigenia, surgiendo de esos

espacios y tiempos que la contenían en forma de elementos imperceptibles.

Se había sumido de nuevo en la nada energética primigenia...necesitaba renacer...recuperar su identidad tan violentamente traicionada...buscaba con ansiedad aquellas ondas imperceptibles de luz que pudiesen transformarla. Bellafonta clamaba por recuperar sus equilibrios perdidos entre las sinuosidades máximas de su vida...quería el azul de su juventud arrebatada tan inesperadamente, deseaba esta vez las incertidumbres propias de la vida en desarrollo imposibles de predecir, pero de cierta estabilidad por construcciones de visiones comunes....

Su caballo alado indomable...que volaba con la fuerza de sus propios impulsos...iba creando en su correr manantiales de aguas fresca que calmaban la furia del fuego enardecido de Bellafonta. Ella no dudó en aceptar el derrotero trazado por su corcel y se sumergió en aquellos lugares de energías oscuras de intensa gravedad, donde el espacio y el tiempo asume curvaturas infinitas y nada queda igual a como era antes. Asumía así el desafío de comenzar de nuevo...simplemente de recrearse...de reconfigurar su vida...

II. Reconstruida en profundidades de sí misma

Visitó profundidades de aquellos lugares en donde, para su sorpresa, ni la luminosidad ni su mirada sagaz y de adaptabilidad de su inteligencia podían escapar. La universalidad de la arquitectura lógica de su pensar cósmico la fundió a través de sus redes multidimensionales inconscientes con esa aparente eterna oscuridad.

Bellafonta angustiada, en apariencias creía desintegrarse en ese viaje estremecedor a las densidades de su ser. Desorientada buscaba

aferrarse desesperadamente a lo que entendía era su vida. Pero aún no comprendía que en este fugaz encuentro con su interioridad, abriría, si ella quisiera, nuevos procesos lógicos que podrían recrearla. Frente a sí misma se abrían combinaciones multidireccionales que su inconsciente nunca le habían revelado. Ella no sabía que emergía la posibilidad de diálogos inéditos con los secretos de su yo que aún permanecían ocultos y que objetaba y refutaba su andar reciente. Se había transformado en viajera de sus propias intuiciones, en su propia arquitecta de una navegación sorprendente que la desafiaba a recorrer mundos recónditos, ocultos hasta ahora por su mente en su viejo vivir ya destruido.

Ingenuamente Bellafonta pretendía rehacer el camino a sus profundidades. Creía haber encontrado lo que se le había arrebatado tan dolorosamente. Pero aún no comprendía que de esas interioridades no se puede salir por la misma puerta. Ya había traspasado los bordes de la obscuridad, estaba atrapada en sí misma...aumentaba la consistencia de su nuevo espacio crispando las nuevas luminosidades inteligentes que ahí se generaban...presionando su propio centro en creación incesante. Bellafonta se sentía engullida por sus dolorosas contradicciones...esa lucha en las profundidades de su obscuridad entre lo que fue y las promesas de un futuro sin señales de certezas...pero con arduos caminos por recorrer como la vida es en verdad...

Desintegrada en sus angustiosas y antiguas formas de entender su propia supervivencia...revoloteaba con su caballo alado buscando las salidas a su nueva vida con lo que creía que eran las luces perdidas encontradas. Sus energías eran distintas...su luminosidad se había potenciado y nuevas fuerzas la invitaban a vivir, sin saber aún, de otra forma...Bellafonta no sabía que no saldría igual de esas profundidades...que había sido reconstruida de materiales

distintos...que se encontraba a distancias siderales de lo que había sido...

III. Una nueva manera de ser

El caballo alado con impulsos galácticos logró liberarse con su bella cabalgante de las fuerzas gravitatorias del espacio y de las obscuridades del tiempo que la envolvían. Era como si billones de años se hubiesen desintegrado y la vida de la amazona se reciclara con potentes energías, reconstruyendo así su valiosa corporalidad y su mirada de futuro.

Había sido reconstruida por la lógica intrínseca de la propia naturaleza, manteniendo su organización sistémica pero cambiando las regularidades que fijaban el nuevo transcurrir de sus sucesos. Emergían en este andar distinto, nuevas contradicciones que la empujaban a penetrar en el futuro, en la esencia de los nuevos tiempos que se le insinuaban provocadoramente. Eran las complejidades de las formas reales-virtuales de la vida que le insinuaban caminos sinuosos como selvas o bosques casi impenetrables del norte o del sur de nuestro hemisferio.

Su cuerpo tampoco era el mismo. Empezó a vivir la danza cósmica ardiente generada por la lluvia de energías que recibía del nuevo espacio donde habitaba. Su cuerpo se agitaba con su conciencia universal que la hacía entender su propio origen enmarcada en una nueva ética cósmica. Amaba el todo en su eterno transcurrir y cambiar...en su ausencia de bordes limitantes...en la posibilidad de su reconstrucción permanente.

Había cambiado también los gritos amorosos de su cabalgar inicial...buscaba nuevas comunicaciones para satisfacer el placer de todos sus sentidos que superaran las viejas inhibiciones que la oprimían, queriendo encontrar novedosas comuniones que la volvieran a acercar a aquel azul perdido de su voluptuosidad juvenil. Su deseo era ahora no un

simple placer inconsciente, sino una satisfacción de las ansiedades de su cuerpo refortalecido en la profunda opacidad, controlado ahora por su mente, por su yo consciente. Había renacido de las profundidades de su ser con un erotismo moral desconocido para ella, que acercaba a Bellafonta a su realización espiritual, a encuentros amorosos teniendo como lecho la inmensidad sideral, en una conjunción para el bienestar simultáneo de su alma, espíritu y cuerpo. Buscaba ahora el éxtasis de un hermoso enlazamiento sicalíptico, del bien hacer el amor superior a la simple razón, de una nueva manera de ser más allá del autoritarismo varonil o de prejuicios lacerantes de su libertad.

Había surgido en sus ansias de amar diversos juegos sensuales que encendían la totalidad de sus sentidos en intensidades amorosas desconocidas, generando convulsiones voluptuosas provocadas por los olores florales de sus cuerpos que ansiosamente buscaban nuevos vaivenes penetrantes con estrategias de deseos irresistibles de una seducción sin tibiezas que como cuentos fantásticos de viajes siderales, reproducían bellas obsesiones mentales en sueños que la acercaban a somnolencias desconocidas. Ahora amaba de manera distinta y el erotismo, como inmensidad patagónica llena de amor por la totalidad, se le aparecía como una natural y tierna lascivia antes desconocida.

IV. El espíritu cósmico

Su nuevo estado le parecía un círculo vicioso. Los viejos caminos la invitaban a re-andar lo ya conocido como única alternativa, como si nada hubiera sucedido. ¿Pero no era efectivamente otra? El veloz caballo que la acercaba otra vez a sus orígenes primarios la obligaba a resolver preguntas que la acechaban una y otra vez. ¿Cómo organizar la vida con estos nuevos materiales que la hicieron renacer? Estaba hecha de energías

primigenias que la impulsaban a una existencia llena de caminos diferentes. Bellafonta tenía ahora un nuevo desafío....se le aparecía como algo novedoso entender su entendimiento, percibir sus percepciones.... transformarse definitivamente en una descriptora de su ingenio, para trazar su propio caminar con felicidades distintas...para refundar su propia experiencia...disuelta tan violentamente en ese pasado que buscaba ocultar y que la empujó a esos vuelos a parajes espaciales ocultos.

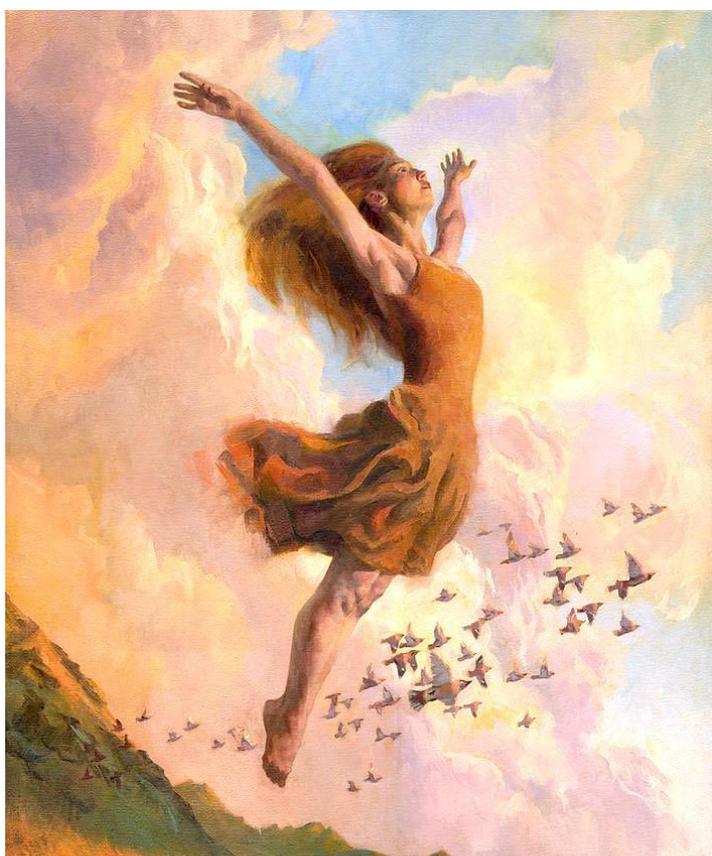
Estaba a las puertas de enfrentar una verdadera revolución en su vida....Bellafonta dudaba y con razón....¿Sería capaz de salir victoriosa de este nuevo desafío? siempre lo insólito nos transforma en aprendices de lo desconocido...en principiantes de lo extraño que lo vemos en los inicios como algo sorprendente...como un intruso que altera la tranquilidad conseguida en la rutina odiosa de tantos años.... pero eran las nuevas barandas de su vida...las que la sostendrían en su auscultar permanente de su interior con ojos curiosos, indagadores....

¿No se habían cuestionado las confianzas pactadas? ¿Las intensas noches de amor no se habían alejado? ¿No embrutecían esas jornadas estresantes que sustituyeron las pasiones iniciales? Ya las uniones armoniosas no existían y ese agotamiento distendido de cuerpos y almas ahítas de placer, se habían trastocado en momentos de insatisfacción, de cansancio, aburridos de fastidio...ya no existía esos momentos de detumescencia angelical donde los efectos de los placeres iban desapareciendo plácida y lentamente. Se había transformado en una rutina más... si es que la había, obligada por los acuerdos establecidos en las leyes de los hombres....Qué dolor más profundo... ¡ya nada era igual! ¿Dónde había quedado la felicidad concertada?

María Alicia Pino (Malicia)

Hoy pensó en la alegría y supo que era hija de la felicidad. A veces
 recuerda a su madre, cuando recuerda que es hija.
 Hay hijos ingratos, pero no hijas.

VIENE LA NIÑA DE NUBE CON SUS MALETAS DE AGUA Y SOL
 (A Daniela Fernández)



The Joy Of Life, Douglas Girard

Viene la niña de nube
 con sus maletas de agua
 y sol.

Hay una puerta en medio
 del país, una puerta
 hacia nuestros
 corazones. La niña de
 nube pausa su vereda al
 canto, sabe que cualquier
 silencio puede colmarse
 de agua, que todo
 insomnio guarda el
 augurio de los grillos,
 que una vuelta a la

manzana esconde cientos de misterios y que eso de venir a devolvernos la
 alegría era la promesa cumplida a Dios.

Por eso la niña de nube se transforma en niña de agua cuando derrama
 toda la canción del mundo sobre el mundo, cuando la guitarra que traía al
 centro de sus gotas gotea canciones inauditas, canciones como pepitas de

oro, como hojas de cristal azul; entonces nuevamente la niña de nube y agua se vuelve niña de cristal y sus ojos brillan como una estrella recién nacida, traslúcidos, trinados, pálidos, pícaros; y así ahora la niña de nube y agua y cristal se vuelve niña de estrellas, constelaciones, agujeros negros, ciudad de fuego venida de los otros confines del sin fin. Y nos cuenta que hay alegría y canto para espantar el llanto y juega con los niños que es ella repetida en sus manitos, en sus lágrimas, en sus pupilas azules de cristal, en su universo de hora de dormir ya, el día acaba y Dios nos ha devuelto su memoria. Por eso la niña de nube, agua, cristal, estrellas, es ahora niña de fuego celeste, celeste aliento que asciende hasta el cielo y allá, como en medio de la risa, torna en sus pies de nubes a ser la niña de nube que nos alegra la vida.

La niña de nube recordó que en todos los elementos está ella y Dios.

Luis Weinstein



Fiesta en san Sebastián, Salvador Dalí

LA PLAZA DEL DESARROLLO PERSONAL, EL CAMBIO CULTURAL Y LA DIMENSIÓN POÉTICA DE LA VIDA

MANIFIESTO PARA RADICALIZAR LOS REGALOS

Dialéctica del regalar

Es tiempo de fiestas y regalos,
Y entre tanta gente
Y extraños
En paquetes, comidas y saludos,
Hay algunos muy por dentro confundidos,
Con cuyas dudas va este manifiesto.

La fiesta esta ahora y tenemos por que
Y una rabia tremenda
Y también vacilaciones conmovidas,
Mientras nos cruzan pasos y afanes
Presurosos y múltiples,
Y días apretados
Como pasta de dientes y hábitos,
Externos, estruendosos,
Saliéndose, insultando,
Y caminan a otras realidades paralelas,
Las que quienes no tienen
Como hacer regalos,
Porque vienen tomando agüitas y esperanzas.

La fiesta, fuera de nosotros.

Los otros, gritando, moviendo dinero, ajenos,
En vitrinas, en avisos, en cosas,
En regalos porque hay que hacer regalos,
En regalos como siguiendo un ritmo,
En regalos para recibir otros regalos,
En regalos, la orden es hacerlos,
En regalos, sin sentir que se regala,
En regalos, por corriente, por contagio,
En regalos para ser bien aceptados,
En regalos, viéndose grandes y buenos y dignos,
Regalándose el no mirar la vida.

El regalo, sin embargo, dentro de nosotros,
Porque algo nos llega muy al fondo
Detrás de los ruidos y los títeres,
Del vacío, del uso y el escándalo,
Porque junto al oscuro adicto al dinero
Hay, también, cierto sentido,
El mostrar cómo somos,
Cómo queremos
Y el deseo natural de hacer regalos.

Entonces, tú y yo estamos y no estamos,
Y en medio del abuso
No dejamos la trinchera del afecto.

De aquí esta dialéctica muy simple,
Regalar y mantenerse libres,
Regalar hasta las raíces,
Regalar la verdad,
Regalar de verdad,
Regalar dentro y fuera de las fiestas,
Regalar siempre, como se espera el futuro,
Regalar lo que no es nadie,
Por ejemplo tu risa,
O los sueños que queremos y no podemos recordar,
O una caja con mis grandes vergüenzas,
O el color que habías escogido para ti.

Regalarse uno mismo.

Regalarse uno mismo

Es regalar secretos que no deben ser secretos,
Como contar la historia de las mejores miradas,
O que entendemos por felicidad,
O nuestras preguntas más remecedoras,
O como explicaríamos
A un visitante de otros mundos
Lo que es el ser humano.

El regalo de verdad,
Espacio justo del encuentro
Entre lo que sucede y lo que podría ocurrir,
O un cordel de campo envolviendo
Aquel momento tan significativo
En que te diste cuenta que crecías.

Regalar por regalar,
Cuando torturado,
O engañado hasta el hueso,
O atrozmente abandonado,
O importante ante quien muere
Al lado de tu alma,
O furiosos de hambre,
Llega, como un regalo, doliendo,

Hasta sangrando, pero sanamente,
Misteriosamente,

La CONFIANZA,
(tal vez la mano amiga,
quizás el recuerdo del sol),
confianza,
regalo por el que seguiste,
seguimos, siguieron,
siendo más persona que antes;
porque ser persona es un regalo.

Regalo, regalo de ser tú,
Regalo de preguntar quién eres tú,
Regalo al brindarte,
Que es ir dando a conocer tu alternativa,
Lo que propones a la vida,
El camino para tratar al mundo
De tu.

La poesía del regalo
Es un topo que horada los poderes,
Y, cuando entendamos con Machado
Que la monedita del alma
Se pierde si no se da,
Se hará persona el fantasma
Que recorre el mundo,
Esa brisa matinal
Del hacer el amor,
Igual a vivir el amor,
Del hacer la revolución
Como el venir de todos los días,

Esa fiesta igual a mirarse a los ojos,
Esa utopía dándole la mano a uno.

De “Manifiesto para radicalizar los regalos”, 1980.

Julio Monsalvo

Allá lejos y hace tiempo estudió medicina, se recibió, ejerció la pediatría y luego se dedicó a Salud Pública. Actualmente es un niño travieso, sentipensador, que disfruta con alegremia la séptima década de su giro planetario. “Aun no llega a grande” y trabaja coordinando el Programa Salud Comunitaria del Ministerio de la Comunidad, del Gobierno de la Provincia de Formosa, Argentina.



The joy of life, Henri Matisse

EL RINCÓN DE LA ALEGREMIA

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

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

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

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

SENTIPENSANDO LA ALEGREMIA

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

ALEGREMIA DESDE EL DEPORTE RECREATIVO



En diciembre de 2005, convencidos que la Alegría es la mejor medicina para que el corazón reviva constantemente, constituimos el Grupo “Alegremia Sur-Argentina” con sede en Bahía Blanca.

Nos dimos cuenta que no es necesario hacer planificaciones ni programas formales. Lo más importante son esas ideas fuerza que impulsan a “manos y pies” a ponerse en acción. En este caso la idea fuerza fue una palabrita mágica: “Alegremia”.

Procurando crear nuevas propuestas para sentir, vivir y transmitir “Alegremia”, nos reunimos para organizar actividades deportivas como un medio para llevar un mensaje a la sociedad, proponiendo una visión incluyente e integral que conecte la alegría de vivir con el amor a la vida.

La primera actividad que concretamos fue una maratón acuática el 7 de enero de 2006 en Puán, a 270 Km de Bahía Blanca, donde existe una Laguna con una Isla a la cual nos propusimos llegar nadando, haciendo un recorrido de 3.400 metros.

Elegimos una fecha que coincidía con la Semana de la Fiesta Nacional de la Cebada Cervecera porque para nosotros lo esencial era transmitir un mensaje saludable a la comunidad en forma masiva.

Nos identificamos con remeras con la inscripción “MAS DEPORTE MAS VIDA” y al dorso “GRUPO ALEGREMIA SUR” y la página www.altaalegremia.com.ar para que los interesados tengan acceso a un sitio mensajero de un Mundo Mejor.

Pudimos charlar con numerosas personas y repartir folletos que habíamos preparado alusivos a la preservación del planeta y a la Salud de los Ecosistemas.

Tratamos de despertar conciencia de la necesidad “urgente” de cuidar la Naturaleza sintiendo que nosotros formamos parte de Ella.

El grupo de acompañantes estaba constituido por 17 personas quienes nos trasladamos desde Bahía Blanca, más otros que nos esperaban en Puan.

Ya todo listo, la lancha soporte, el Guardaparques, los Guardavidas que nos acompañarían y “el grupo de los siete”, todos nadadores amateurs, de distintas edades y con capacidades físicas diferentes. Todos siendo uno, nos lanzamos a nadar, braceando, respirando, pateando, parando cuando cada uno lo necesitaba.

Así cumplimos el recorrido, algunos haciendo los 3.400 metros, otros un poco menos, lo importante era participar sin ansias de competencia o de ganarle a otro.

Todos llegamos a la meta con mucha emoción manifestada en los rostros, en la luminosidad de las miradas, en los abrazos apretados como queriendo aunar los sentires y sensaciones que nacían y se extendían en los corazones alegres y satisfechos.

No era solamente por haber participado en tan ansiado desafío sino que iba mucho más allá: era la alegría de encontrarnos todos en ese abrazo contenedor, afectuoso, un encuentro que trascendía los cuerpos, los rostros y las diferencias.

El encontrarnos sintiéndonos parte de una misma cosa, donde todos ganamos encontrándonos desde la simple y sencilla humanidad, compartiendo y transmitiendo toda esa alegremia, sintiéndonos unidos en un amor superior.

En estos encuentros deportivos todos ganamos porque es en el compartir donde se generan espacios y vivencias amorosamente alegrémicas.

Silvia Dell Aquila
Bahía Blanca, Argentina
india7700@hotmail.com

NOTIALEGRÉMICAS

Noticias de hechos que suceden en alguna parte del mundo, que sentipensamos son signos de vida de Otro Mundo Posible. Un Mundo Saludable que ya está con nosotros. Son algunos de los seguramente muchos miles y miles de eventos que suceden en el mundo. En el mundo pasan cosas y pasan cosas alegrémicas.

ENCUENTRO DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Formosa, Argentina





Cuando hablamos de alimentación hablamos, sin duda de algo más que de satisfacer una necesidad biológica. El alimento es una forma de expresarnos, de encontrarnos, de conocernos y valorarnos.

El día 14 de octubre nos juntamos, como todos los martes de los últimos dos meses, en la casa de Elodia, una vecina del B° Cono Sur de la Ciudad de Formosa, para desarrollar el Curso de Multiplicadores de Salud Comunitaria, en este caso el Módulo “Alimentación Saludable”.

El encuentro se inicia con la rueda de mate, revestido de anécdotas de la semana, preocupaciones y alegrías que nos tocan vivir. Ya desde aquí la presencia de Gloria, una amiga peruana, enriquece a todos con sus experiencias y consejos sanos.

Se da inicio a la tarea, que encierra una nueva herramienta, compartir saberes y haceres acerca de la comida, preguntándonos ¿Qué comemos? ¿Cómo lo hacemos? ¿Creemos que es saludable? ¿Cómo podemos hacer que todos podamos alimentarnos mejor? Pero que la respuesta sea real y concreta, que lo podamos hacer con los frutos de nuestra tierra y sobre todo con nuestras propias manos.

Así cada una de las participantes expresa y escucha con atención lo que les gusta y lo que no tanto. Hablamos de recetas de las madres, de las abuelas, de cuando éramos niñas y de las que aprendimos por alguna vecina o amiga. Comidas que llevan historias, emociones, geografías, lugares lejanos pero presentes.

De esta manera en medio de la intimidad de la cocina, iniciamos la labor culinaria, en primer lugar aprendemos el “Budín de Polenta con Chocolate”, plato dulce con sabor a Perú, pero con sentimiento formoseño que da rienda suelta a los comentarios acerca de los conocimientos propios, es increíble ¡Cuánto sabemos! ¡Y cuánto nos queda por aprender!

El segundo es las “Hamburguesas de Legumbres” una receta fácil, rápida, económica, rica y nutritiva, reúne todos los requisitos para incorporar a la dieta de los niños, sobre todo para mamás que trabajan dentro y fuera del hogar.

Finalmente para acompañar la comida preparamos unos “Jugos de Colores” que llamaron la atención de grandes y de los pequeños que se encontraban presentes. La receta consiste en licuar una verdura y una fruta, y a partir de ahí las variantes que se nos ocurra.

La tarea incita a la participación y a las preguntas y por supuesto a los recuerdos de hábitos adquiridos en otros tiempos, por eso vamos ubicando los alimentos en el Ovalo de la Alimentación (representación gráfica de la alimentación saludable propuesta por nutricionistas argentinos) para advertir como nos nutrimos cotidianamente y complementar nuestros saberes acerca de lo que hacemos bien y lo que tenemos por mejorar.

Finalmente, después de compartir las exquisiteces preparadas por nuestras propias manos, damos lugar a la autoevaluación, para preguntarnos ¿Cómo nos fue hoy? Y la respuesta en palabras sencillas es que el encuentro propicia un espacio de charla, de amistad, de aprendizaje comunitario, de historias de vida, de confidencias, un espacio en el que todas sumamos saberes y encontramos respuestas para hacer mejor aquello que nos costaba, un lugar en el que no nos sentimos juzgadas y con libertad para equivocarnos o desconocer muchas cosas. En definitiva un lugar en el que nos hermanamos por un solo sentir “cuidar la vida en comunidad”

Analía Rodríguez

normaanaliarodriguez@gmail.com

AGUYJEVETE



XXIV Encuentro de Salud Popular Laicrimpo

“SOMOS Agua, Semillas, Tierra para la Libertad de los Pueblos”

31/10, 1y2/11 – Capioví, Misiones, Argentina



En el momento de la bienvenida a las delegaciones **el saludo “Aguyjevete, Aguyjevete”** emergió con fuerza en el 24° Encuentro Nacional Laicrimpo Salud, realizado en Capioví, Misiones bajo el lema “SOMOS Agua, Semillas, Tierra para la Libertad de los Pueblos”. Se vivenció en cada presentación de las provincias presentes, donde los anfitriones misioneros, compartieron el saludo sagrado que se dan los guaraníes cuando se encuentran con el otro. Cada delegación caminaba hacia al centro del círculo y se presentaba “**Somos de... Entre Rios...Formosa, Tierra del Fuego y estamos acá**” y Misiones los

recibía levantando las manos, con el saludo de la bienvenida, de la bien llegada **AGUYJEVETE**.

EL AGUYJEVETE es un saludo espiritual. El saludo gesto y palabra que une el uno con el todo. Soy y Somos. Es mirar, es sentir, pensar y decir al otro ser con esa integralidad.

La palabra Aguyjevete nos muestra el gesto y la palabra del saludo agradecido. Es el deseo de bien llegada del otro que viene al encuentro.

El Aguyjevete es un saludo de reconocimiento del otro. Y por eso hay celebración del encuentro. Es el saludo de recibir al otro agradeciendo, donde hay un deseo de bienestar para el que llega. Muchas gracias por estar acá, te deseo buena suerte, es un recibimiento con augurio de felicidad, de alegría del encuentro de estar juntos. “El Aguyjevete es el saludo del buen vivir”. Es el saludo de los que ya están en la Tierra Sin Males, como dice Bartolomeu Meliá: son pueblos primitivos que tienen el centro de gravedad en el futuro.

El saludo Aguyjevete encierra un concepto amplio, es un saludo holístico, integral donde se da el encuentro del uno y del todo, del soy-somos naturaleza (somos agua, aire, viento, fuego, tierra, semilla). Y en ese saludo darnos con el otro celebramos la vida en esta casa (Ñanderoga guazú) nuestra casa grande, nuestra casa cósmica, nuestro lugar de vida. Por eso el saludo Aguyjevete es el salud damos del somos, donde están todos los elementos, está la energía de la vida

(Escrito elaborado con aportes de Isabel Aquino y Tingo Vera. Y como dice Gustavo Cerati, el Aguyjevete es también decir “Gracias Totales”)

Gerardo Segovia

Eldorado, Misiones, Argentina

gerardosegovia@arnet.com.ar

N. de la R.: Este 24° Encuentro de Salud Popular “Laicrimpo”, contó con la participación de más de 400 personas provenientes de las Provincias de Jujuy, Tucumán, Chaco, Formosa, Santa Fe, Buenos Aires, Misiones, Corrientes, Santiago del Estero, Neuquén, San Luis, Entre Ríos, Tierra del Fuego, La Rioja, Catamarca y Córdoba , de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires y de Uruguay, Brasil, Paraguay, Bolivia, Chile, Ecuador, Puerto Rico, India y Francia.

Ver ¿Qué es el Laicrimpo? <http://www.laicrimpo.com/que-es-la-laicrimpo-.html>

KOKEDAMAS EN MANOS DE LA COMUNIDAD

Formosa, Argentina



Las “Kokedamas” son hermosas plantas que se sostienen casi por sí mismas. ¿Cómo? Con un poco de tierra convertida en barro y un poco de musgo que se coloca a su alrededor.

Con esta práctica, de origen japonés, se forma un bellissimo plantero natural, en el cual las plantitas se ven más hermosas aún...

En el marco de Encuentros Comunitarios en forma conjunta Centro de la Comunidad del Barrio Obrero, Programa Salud Comunitaria y ProMeBa (Programa de Mejora Barrial), se compartió esta práctica donde las vecinas. bajo la guía de la Sra. María José, quien sabe de la técnica y la compartió solidariamente, aprendieron y elaboraron estas bellas Kokedamas!!!!

Días más tarde se llevó a cabo un Encuentro similar en Barrio “Fachini”, en el cual María José enseñó a las niñas y a los niños la preparación de Kokedamas para regalar a sus mamás en su Día (en Argentina el Día de la Madre se celebra el 3er. domingo de octubre)

Estas actividades tienen un significado profundo. Demuestran que es posible trabajar coordinadamente en actividades solidarias, donde se comparten saberes y haceres autogestivos, se hacen cosas en conjunto, se eleva la autoestima y se promueven relaciones saludables, entre las personas, vecinas entre sí, niñas y niños son sus mamás y todas y todos con las plantas.

La Gacetilla Alegrémica se ocupa de hacer visibles los fueguitos de vida, como los que se describen, plenamente consciente que son miles y millones los fueguitos que se mantienen vivos por quienes cotidianamente aman, defienden y cuidan la Vida en su ecosistema local.

Todo lo que se hace por la salud (o la no-salud) en un ecosistema local, se hace por la salud (o la no-salud) del Planeta todo.

**Invitamos a recorrer las
travesuras del Programa Salud Comunitaria
en Facebook**

<https://www.facebook.com/SaludComunitariaFormosa?fref=ts>

**1er- FESTIVAL SALUDABLE:
CONSTRUYENDO SALUD POPULAR CON ALEGREMI Y
ESPERANZA**

Cochabamba, Bolivia





El domingo 28 de septiembre, 2014; hemos dado otro paso importante construyendo Salud Popular en Bolivia: iniciamos el ciclo anual de nuestros Festivales de Alegremia.

En este espacio ejercimos el intercambio de saberes que nos cuidan, el flujo libre de información, la construcción social de la salud con "Alegremia" y las "A de la esperanza: Agua sana, Aire sano, Alimento sano, Albergue vivienda digna, Aprendizaje, Arte y Amor... con prácticas y técnicas que promueven salud con un@ mism@, con el entorno, con las relaciones en el mundo que vemos y que no vemos.

“Salud de los Pueblos-Bolivia”, inicia sus jornadas saludables de reuniones de aprendizaje y organización en agosto 2013, compartiendo reflexiones sobre Salud Popular, importancia del cariño en las relaciones, alimento sano, vivienda digna, y sobre las políticas económicas que someten a enfermedad en el mundo.

Con gran esperanza y gran necesidad de transformar lo necesario, logramos llegar a nuestro Primer Festival este septiembre 2014.

Básicamente, el enamorado amor por la vida hace que nos encontremos y nos sumamos a construir la “Otra Salud” de aquel “Otro Mundo Posible”.

Desde una fuerte perspectiva política cuestionamos a las corporaciones farmacéuticas, al complejo médico-industrial, al lenguaje bélico de la medicina, denunciando el racismo en salud, la mercantilización y medicalización de la vida. Y ante esto, la propuesta para devolver la Salud a manos de los Pueblos se hace realidad con este Festival.

Nuestras sencillas manos acogedoras, compartidoras, enlazadas en rondas, nos tejieron los corazones en watanas (amarres) en-red-ándonos y sosteniéndonos, cada participante regaló palabras de bendiciones para la comida que con tanto cariño de preparó y se trajo para compartir en una mesita común (Apthapi).

Durante la comida agradecemos a la Tierra que recibe la semilla, al Agua que la alimenta, al Sol que le regala vida, al Viento que fortalece, a las manos que siembran y cosechan, a quienes la transportan, a quienes cocinan y agradecemos por tener qué comer y compartir con gente querida.

Entendiendo esto es que se sumaron voluntades, arte y trabajo para lograr este festival. Desde Colombia nos mandan el video que nos sirve para promover el evento, nuestras diseñadoras gráficas circulan bellos y coloridos afiches por el ciber espacio. Llegan delegaciones desde El Alto y Achocalla de la ciudad de La Paz, de Samaipata de la ciudad de Santa Cruz para participar aportando construyendo Salud Popular. Recibimos a cientos de personas durante el día,

El asombro y la alegría fueron demasiados, en el abrazo y la mirada compartida se afianza la construcción social de poder popular desde la salud.

Vivian Camacho

camachovivian@gmail.com

N. de la R.:

El Relato completo con numerosas imágenes fotográficas se halla en el enlace

http://www.altaalegremia.com.ar/contenidos/festival_de_alegremia_en_bolivia.html

PINTUALEGRÉMICAS

Los Colores de la Vida y de la Esperanza

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

RONDA DE NIÑOS



Niños indígenas alrededor de una antigua olla de barro danzan alegres entonando cantos y melodías en agradecimiento por la comida, por el aire, por el agua, por el sol.

Un juego, un ritual para armonizar la vida, devolver el equilibrio a nuestra madre tierra y a todos los seres que en ella habitamos...

Quizás solo una ronda que nos recuerde la necesidad de volver un día a la anhelada "Tierra sin males"!



Jafeth Gómez

Popayán, Colombia

jafethgomez@yahoo.es

www.jafeth.proyectokalu.com