



**DESARROLLO**

Distribución gratuita  
vía web

**HUMANO**

# CO.INCIDIR105

**Construyendo una cultura de paz, de justicia, de armonía  
con la naturaleza, de relevancias del sentido.**

agosto 2023

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



<https://www.youtube.com/watch?v=oZEiivy6quk>

## COINCIDIR

Intérprete: Fernando Delgadillo

Autores: Alberto Escobar y Raúl Rodríguez

Soy vecino de este mundo por un rato  
y hoy coincide que también tú estás aquí  
coincidencias tan extrañas de la vida  
tantos siglos, tantos mundos, tanto espacio... y coincidir

Si navego con la mente en los espacios  
o si quiero a mis ancestros retornar  
agobiado me detengo y no imagino  
tantos siglos, tantos mundos, tanto espacio... y coincidir

Si en la noche me entretengo en las estrellas  
y capturo la que empieza a florecer  
la sostengo entre las manos más me alarma  
tantos siglos, tantos mundos, tanto espacio... y coincidir  
Si la vida se sostiene por instantes  
y un instante es el momento de existir  
si tu vida es otro instante... no comprendo  
tantos siglos, tantos mundos, tanto espacio... y coincidir.

# Índice

<b>Presentación Ilustradora</b> .....	5
Natalia Noszczyńska	
<b>Saludo Inicial</b> .....	6
Liliana Monsalvo	

## POEMAS PARA CO.INCIDIR

<b>Luis Weinstein</b> .....	11
Trabajadores del ser	
<b>Víctor Villegas</b> .....	18
La política epigenética	
<b>Juan Carlos Etcheverry</b> .....	23
En la habitación que no es amarilla	

## RELATOS PARA CO.INCIDIR

<b>Marty Brito</b> .....	29
La coma	
<b>Márcia Batista Ramos</b> .....	32
Badra	
<b>María Alejandra Vidal Bracho</b> .....	40
Tiempo para cada momento	
<b>Yvaín Eltit</b> .....	44
La macha	

<b>Christopher T. Dabrowski</b> .....	47
Drabbles (microcuentos)	

## BIENESTAR PARA CO.INCIDIR

<b>Ps. Mariann Dávila Coggiola</b> .....	56
Traumas por ataques inescapables	
<b>Francisco Álvarez</b> .....	64
Pensando en el bien común	

## SECCIONES PARA CO.INCIDIR

<b>Luis Weinstein</b> .....	71
Sección: La Plaza de la Amistosofía	
<b>La Plaza de la Alegremia</b> .....	78
Equipo coordinador de la Alegremia	

# Pinturas

En esta edición, la obra de Natalia Noszczyńska



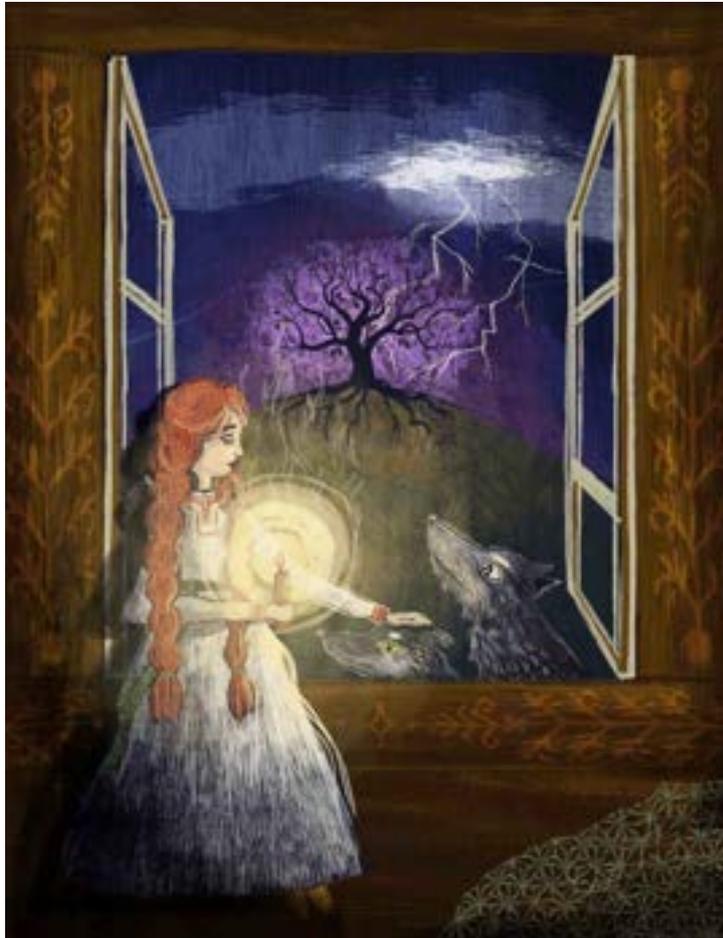
Cracovia, Polonia. Natalia es ilustradora y diseñadora gráfica. Las imágenes provenientes de su imaginación son creadas con el uso de acuarela, lápiz, gouache, pluma y linóleo, constituyendo siempre la base de la obra. La combinación de técnicas tradicionales con la pintura digital da como resultado un estilo único y una obra completa. Ya ha ilustrado cinco libros, introduciendo tanto a niños como a padres al mundo del arte. Se inspira en la naturaleza, donde pasa cada momento libre en compañía de su perro Porter, Actualmente, ilustra y diseña libros para autores polacos y extranjeros.

<https://www.facebook.com/reel/>

<https://www.instagram.com/natalia.noszczyńska.illu/?fbclid=IwAR3g3Jiq7xKVxMmYU5n0x3wGoYsRmVbq0aMS88rt0e5lmYpoR7eUQR6vs9A>

# Saludo inicial

Liliana Monsalvo



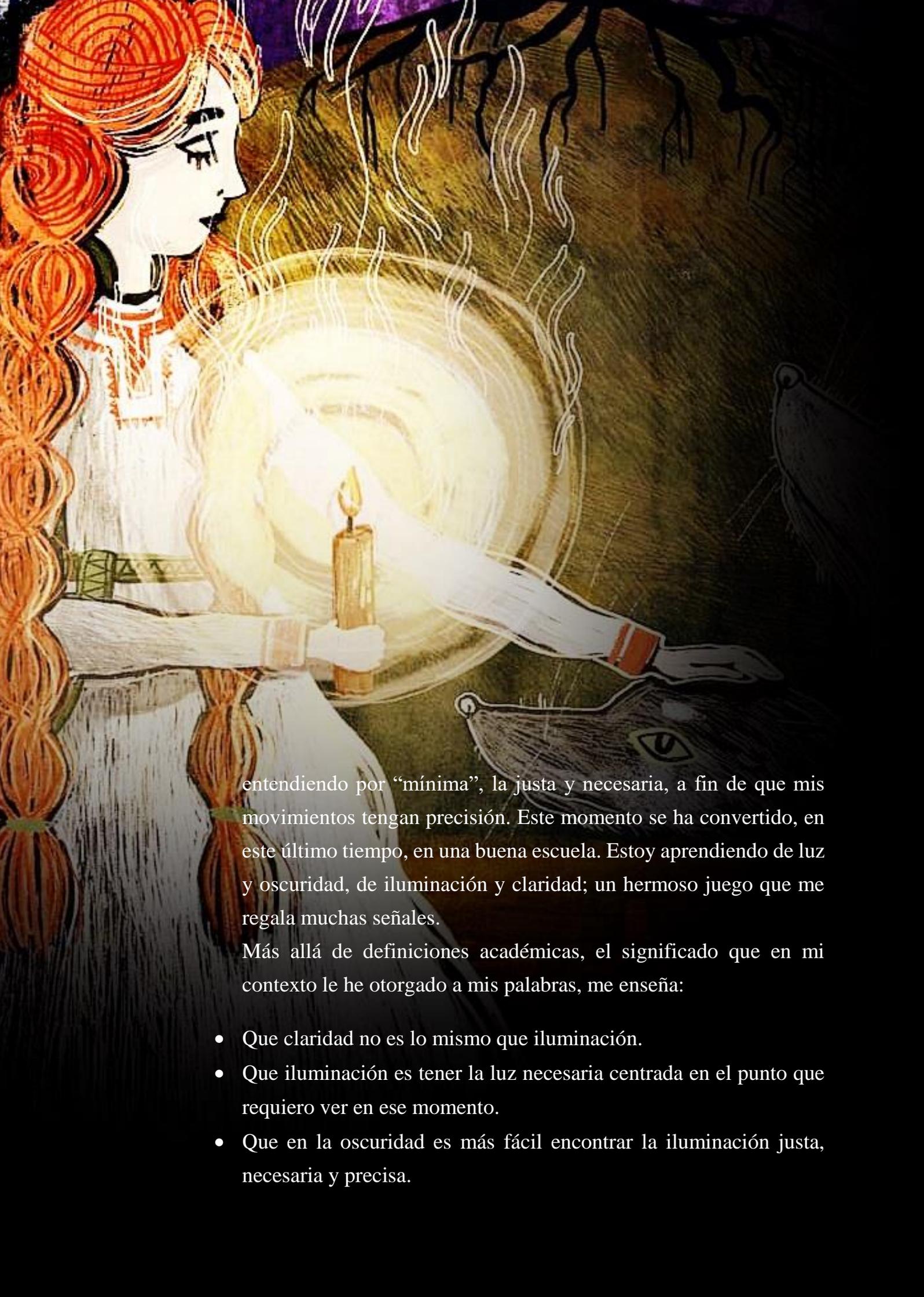
Dar el saludo inicial para adentrarnos en la lectura de esta revista tan bella, profunda y mágica, es un desafío.

¿Qué sentires compartir que sumen a esta experiencia extraordinaria que nos regala Co.incidir?

Me pregunté y contesté. Qué mejor que compartir con los lectores reflexiones que nacen de acciones cotidianas.

Una de mis rutinas diarias es darle medicación a uno de mis hijos en horas tempranas cuando aún duerme (en invierno es de noche aun), entrar a su dormitorio con mucho sigilo a fin de interrumpir lo menos posible su descanso.

Para ello, una de mis premisas es necesitar la mínima luz que requiera,



entendiendo por “mínima”, la justa y necesaria, a fin de que mis movimientos tengan precisión. Este momento se ha convertido, en este último tiempo, en una buena escuela. Estoy aprendiendo de luz y oscuridad, de iluminación y claridad; un hermoso juego que me regala muchas señales.

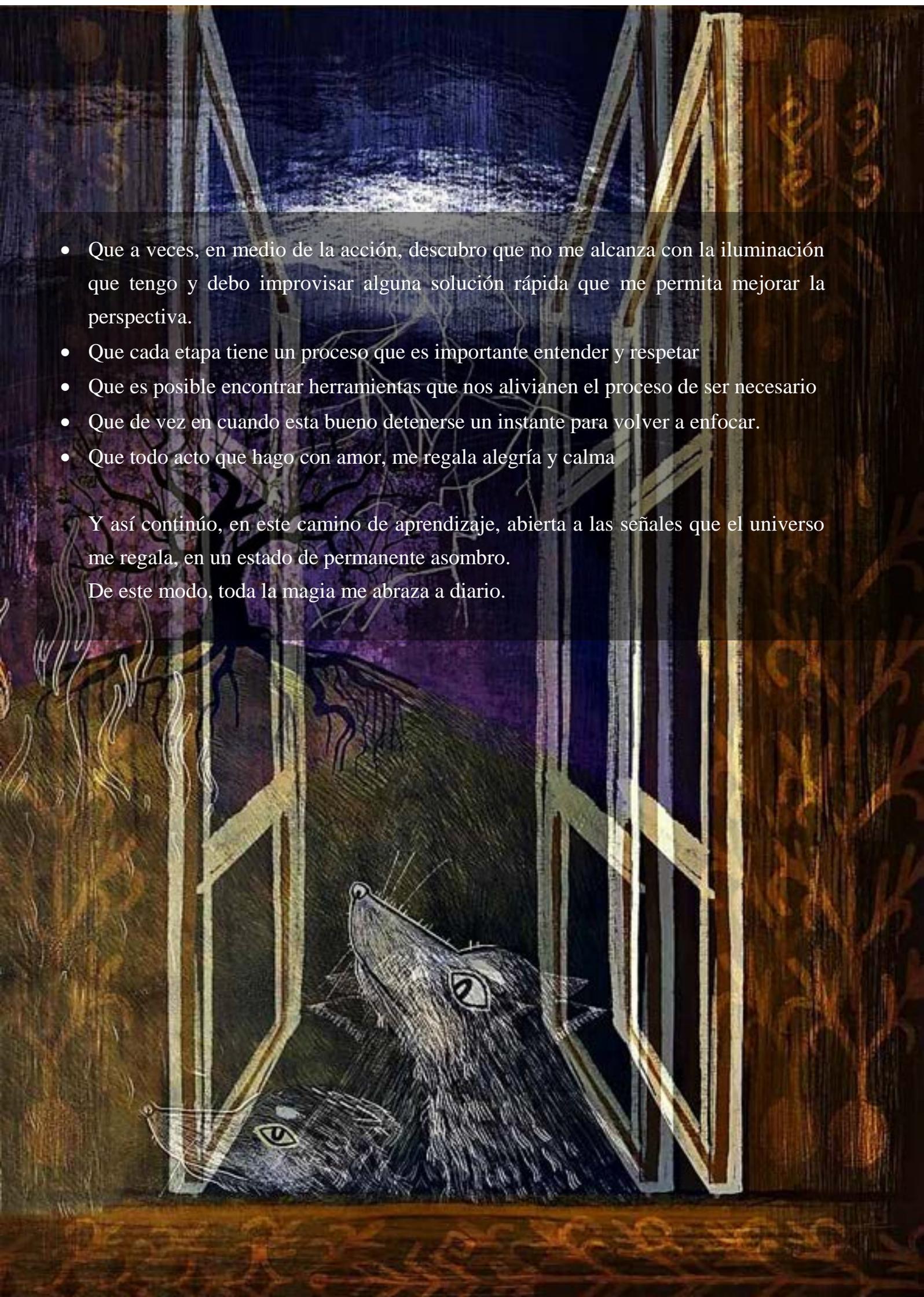
Más allá de definiciones académicas, el significado que en mi contexto le he otorgado a mis palabras, me enseña:

- Que claridad no es lo mismo que iluminación.
- Que iluminación es tener la luz necesaria centrada en el punto que requiero ver en ese momento.
- Que en la oscuridad es más fácil encontrar la iluminación justa, necesaria y precisa.



- Que la claridad en el ambiente no siempre es suficiente para iluminar, a veces más luz implica menos iluminación.
- Que la oscuridad me exige observar con mayor detenimiento el punto iluminado.
- Que colocarme en el rol de observadora de mi propia realidad, me permite tener más visión, precisión y calma.
- Que, si me concentro en este aquí y ahora, todo es más fácil y más efectivo.



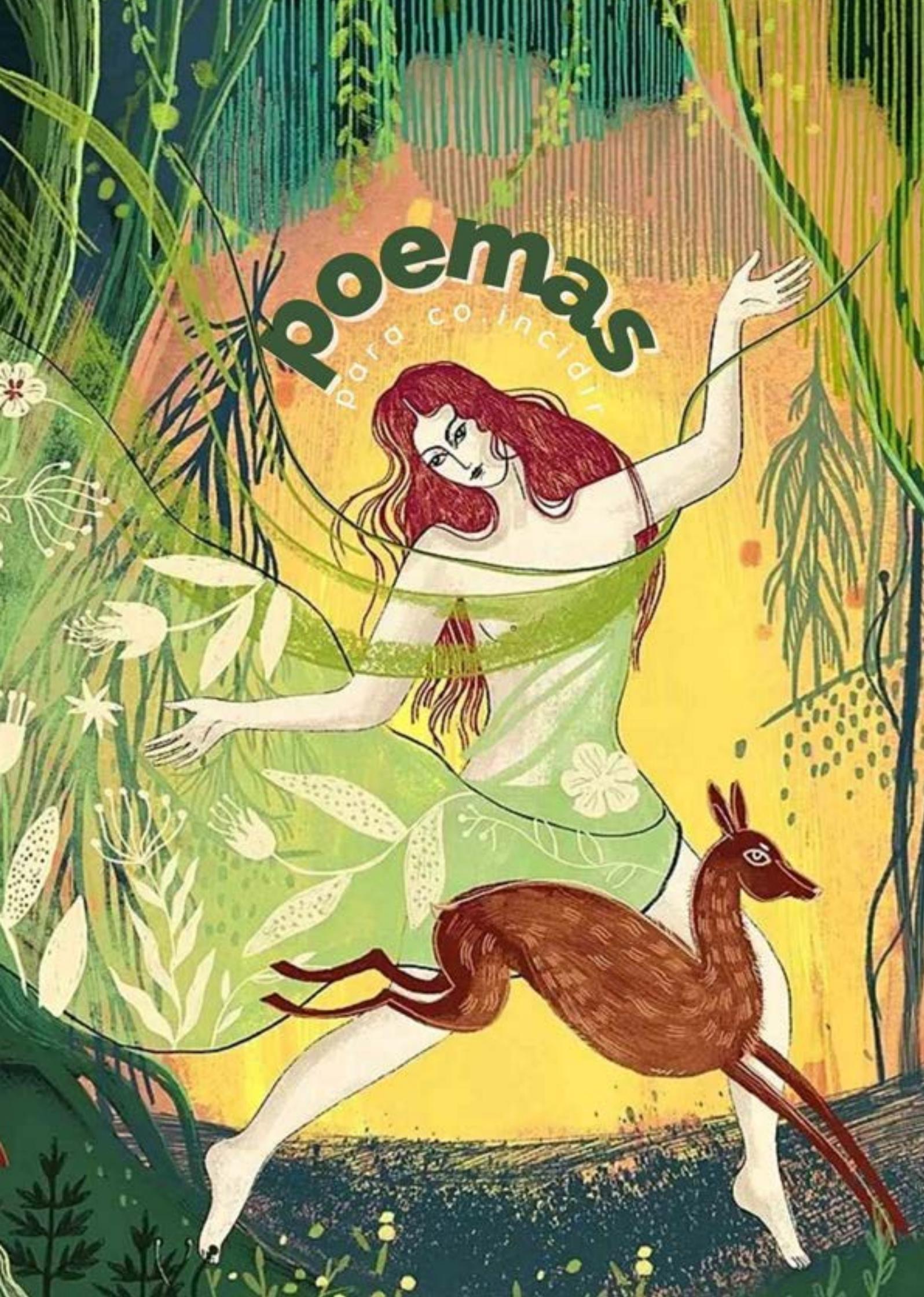
- 
- Que a veces, en medio de la acción, descubro que no me alcanza con la iluminación que tengo y debo improvisar alguna solución rápida que me permita mejorar la perspectiva.
  - Que cada etapa tiene un proceso que es importante entender y respetar
  - Que es posible encontrar herramientas que nos alivianen el proceso de ser necesario
  - Que de vez en cuando esta bueno detenerse un instante para volver a enfocar.
  - Que todo acto que hago con amor, me regala alegría y calma

Y así continuó, en este camino de aprendizaje, abierta a las señales que el universo me regala, en un estado de permanente asombro.

De este modo, toda la magia me abraza a diario.

# Poemas

para coincidir



# Luis Weinstein



## TRABAJADORES DEL SER

En el principio, el milagro.

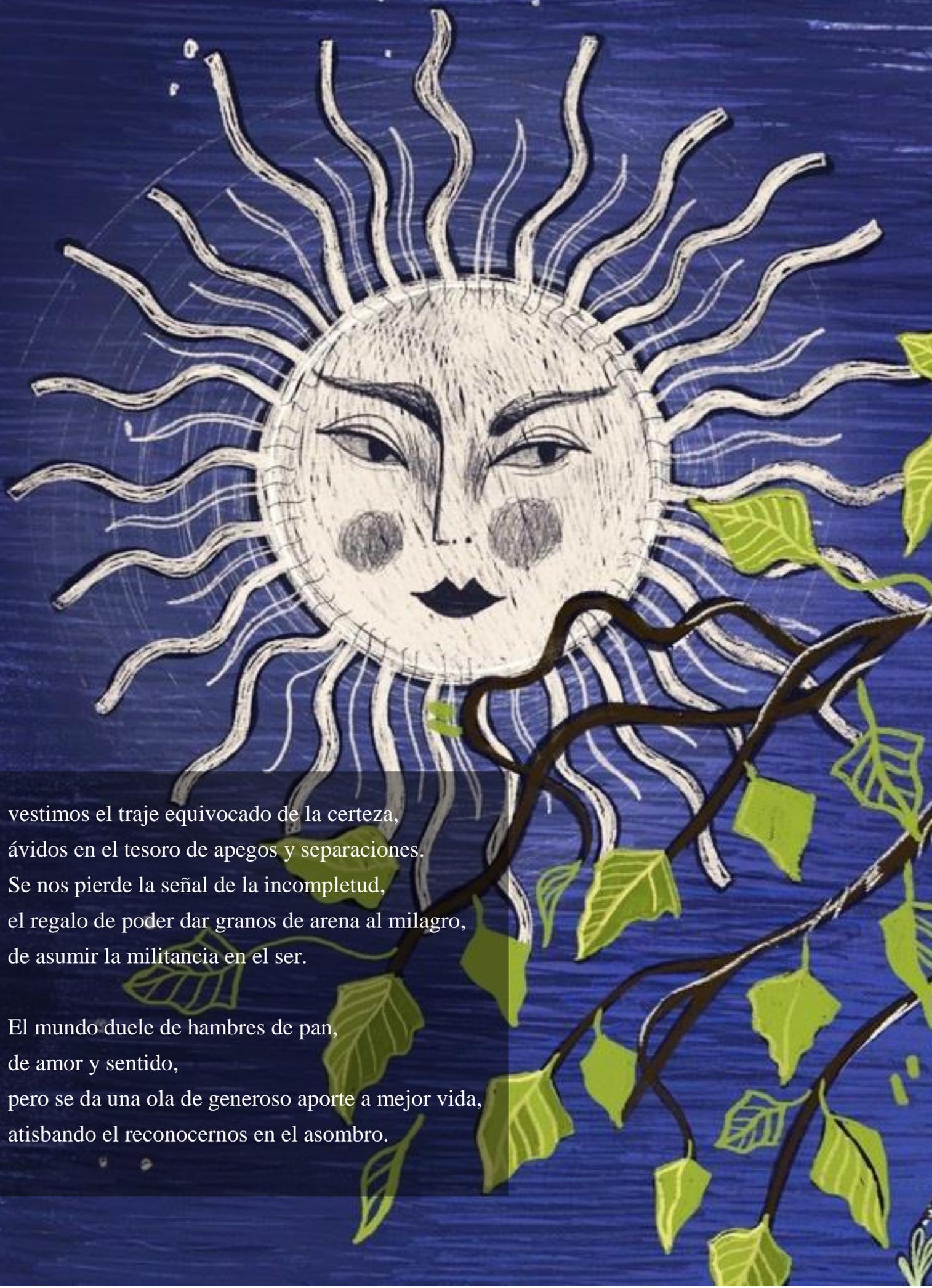
El milagro de la realidad, de que exista el ser.

El milagro, madre de todos los asombros,  
principio de los universos, de la vida, de nosotros.

El milagro, terreno último del ser,  
invisible, siempre.

Somos milagro, caminamos por el milagro.

Lo hemos olvidado,  
nos amurallamos en el palacio de la individualidad,



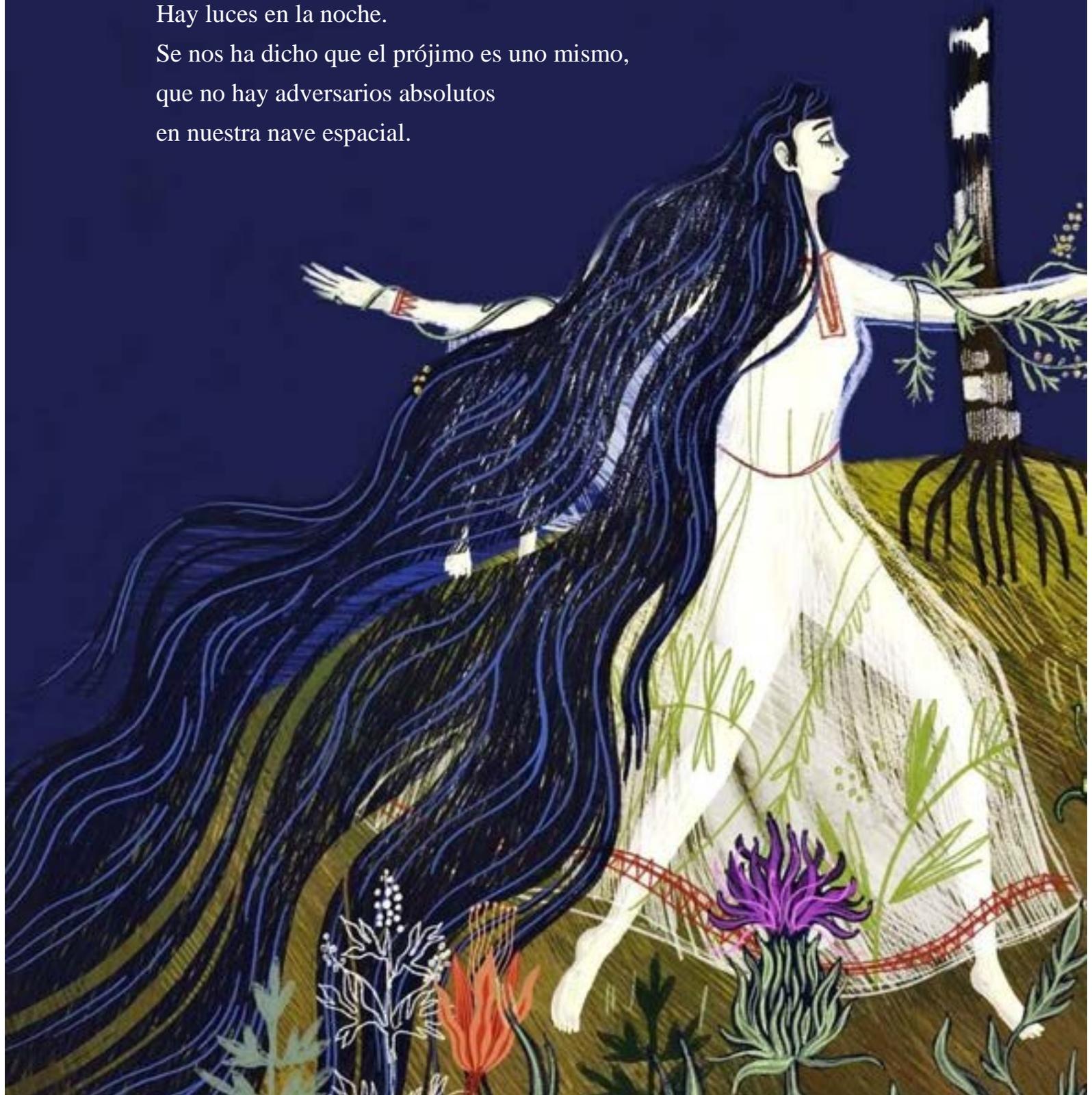
vestimos el traje equivocado de la certeza,  
ávidos en el tesoro de apegos y separaciones.  
Se nos pierde la señal de la incompletud,  
el regalo de poder dar granos de arena al milagro,  
de asumir la militancia en el ser.

El mundo duele de hambres de pan,  
de amor y sentido,  
pero se da una ola de generoso aporte a mejor vida,  
atisbando el reconocernos en el asombro.

Es hora de meditación y creación,  
de diálogo y ciencia,  
de la gran amistad del bien, la verdad y la belleza,  
de mirar la salida de nuestro laberinto,  
donde no saludamos el milagro,  
ver camino en las miradas de verdad,  
en la belleza estremecedora del encuentro,  
en la bondad del vínculo y de la sabiduría.



La noche ha sido larga,  
viene del primer ser humano,  
del desvaído fuego donde quedó el asombro.  
Hay luces en la noche.  
Se nos ha dicho que el prójimo es uno mismo,  
que no hay adversarios absolutos  
en nuestra nave espacial.





Hay leves, inseguras señales de amanecer,  
hoy es el momento de la unidad,  
unidad en la diversidad,  
la de la acción comunitaria y la poesía,  
la del trabajo interior y los vínculos,  
la del tú y el nosotros,  
la de la ciencia y la sabiduría,  
la del amor y el desapego,



la de nuestro mundo interior y la del mundo,  
la de la ecología integral  
y la economía humanizada,  
la de la historia universal y nuestro cotidiano,  
la de la espiritualidad y el arte de vivir,  
la del milagro de ser,



la de todos los asombros,  
la de los seres humanos mirándonos,  
abrazándonos.

La pregunta en una mano,  
el perdón en la otra.  
Muy adentro, agradecidos,  
militantes de la vida  
hermanando sentido y poesía,  
trabajadores del ser.

# Víctor Villegas



## LA POLÍTICA EPIGENÉTICA

El arte rupestre es expresión del alma y soma cromático humano encarnado en una caverna.

Su expresión es materia impresa en lo culto de cuarentaiseis gama hebras ácido enrolladas.

El principio nuclear de la epigenética adapta sin modificar su material, su orden generoso.

Un gen de un cromosoma expresa o suprime su hacer sin cambiar su constitución humana.

La política es un fenómeno de fachada actual, como grafiti de pared es expresión tipo mural.

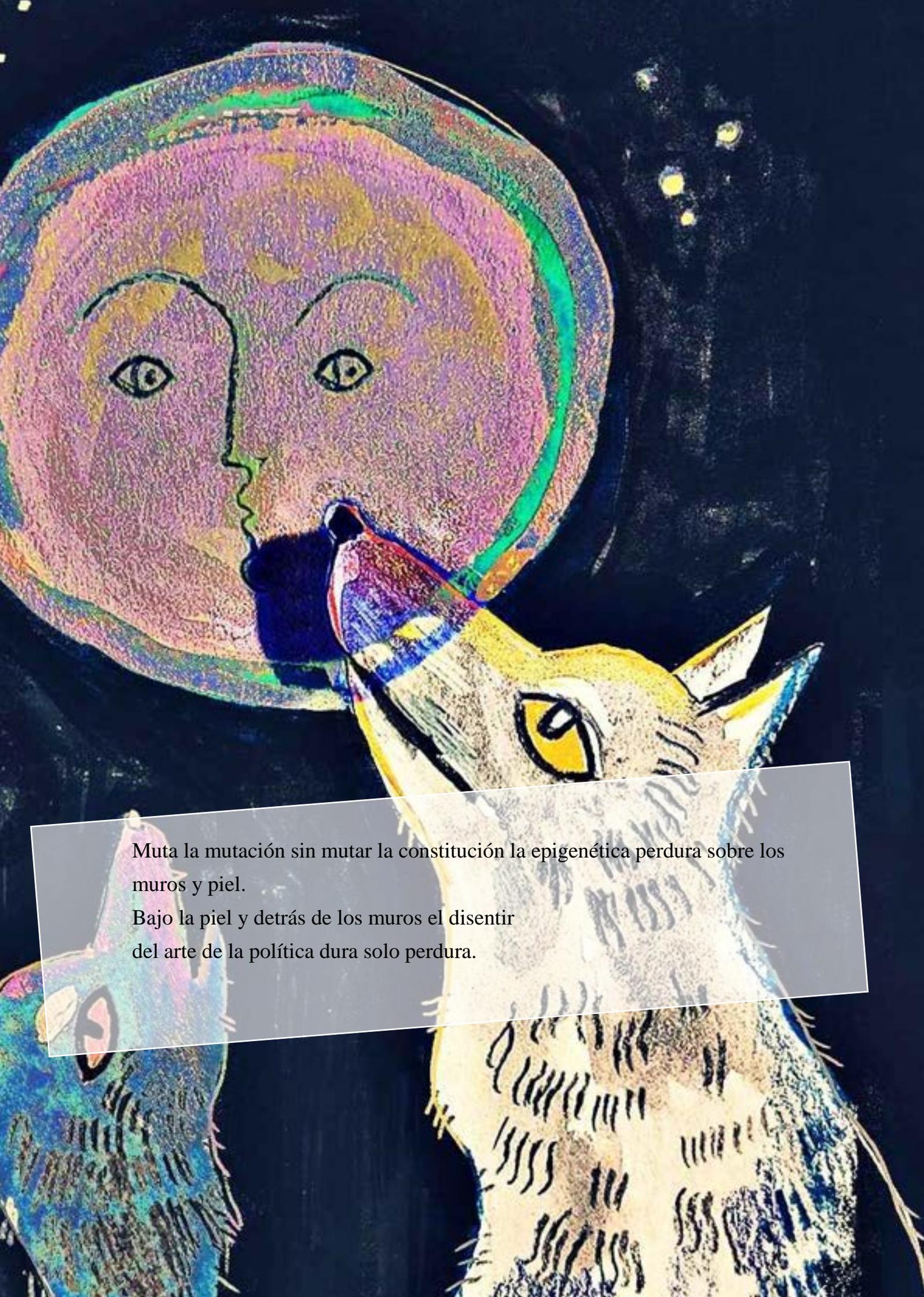


Muros y ventanas expresan la vida de ciudad, su cáscara urbana es dura como la política.

Un grafiti es la expresión impresionista de un disentir fenomenal sobre el arte del convivir.

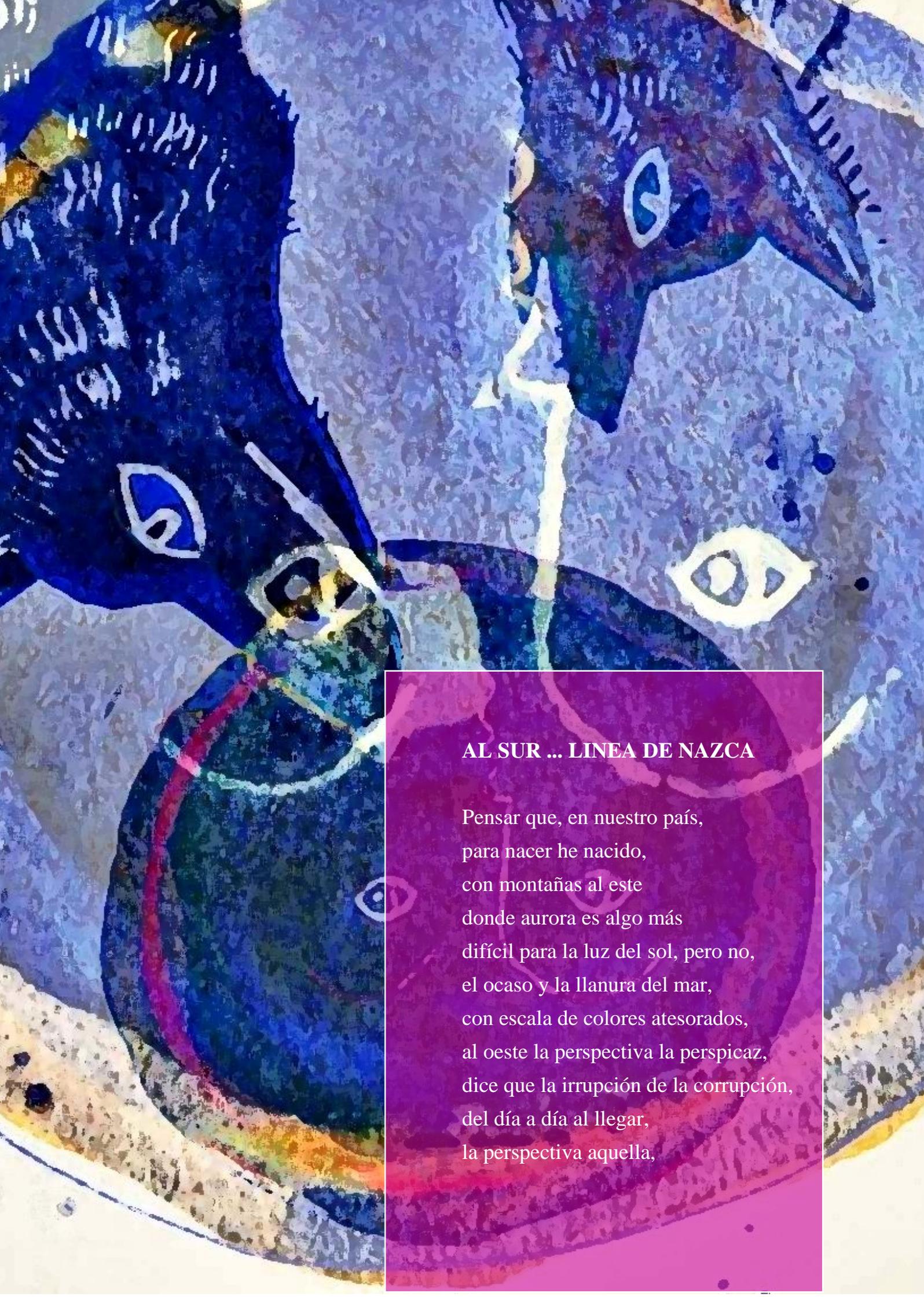
Un tatuaje cargado cargante impreso en la piel es una consigna signo mural de moral.





Muta la mutación sin mutar la constitución la epigenética perdura sobre los  
muros y piel.

Bajo la piel y detrás de los muros el disenter  
del arte de la política dura solo perdura.



### AL SUR ... LINEA DE NAZCA

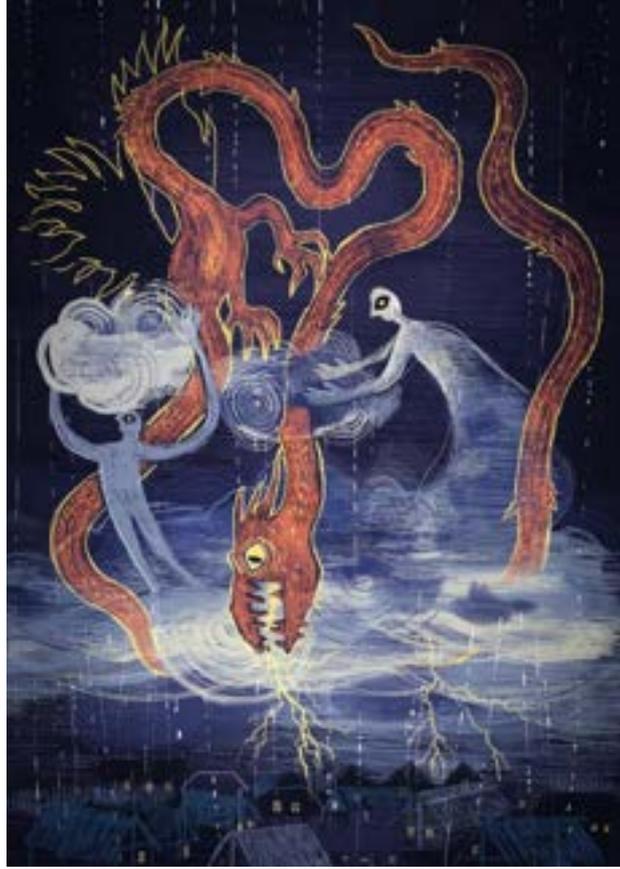
Pensar que, en nuestro país,  
para nacer he nacido,  
con montañas al este  
donde aurora es algo más  
difícil para la luz del sol, pero no,  
el ocaso y la llanura del mar,  
con escala de colores atesorados,  
al oeste la perspectiva la perspicaz,  
dice que la irrupción de la corrupción,  
del día a día al llegar,  
la perspectiva aquella,



es un clamor de la noche,  
la oscuridad del sentir el sentido,  
de la luz del tiempo en el tiempo,  
de la línea del tiempo de la vida,  
por la vida con amor por la vida,  
con aurora y ocaso como instante,  
ante la corruptela de la corrupción,  
de la perspectiva del tiempo de vida,  
la humana dentro de humanidad, eco,  
de la comunidad como sistema, lógico,  
cargado con las emociones lógicas,  
por ser solo parte del ecosistema,  
de la biodiversidad de la vida, su tiempo,  
en el tiempo que premia sin apremiar,  
sin trazar avanza y como nada,  
adivina lo del lenguaje divino,  
el éter de lo eterno.



# Juan Carlos Etcheverry Cristi



## EN LA HABITACIÓN QUE NO ES AMARILLA

Los días se inician de morado  
intentando transmutar la energía.

Los días son como los pinta Vallejo,  
son como todas las causas  
que no terminan de concluir  
que te obligan a permanecer  
en una misma parada.

Los días, señores,  
se asemejan a una pesadilla  
y las risas provienen de un payaso  
desdichado.



La rabia que se siente  
proviene de las entrañas,  
el llanto que se esconde  
para no mostrar  
debilidad.

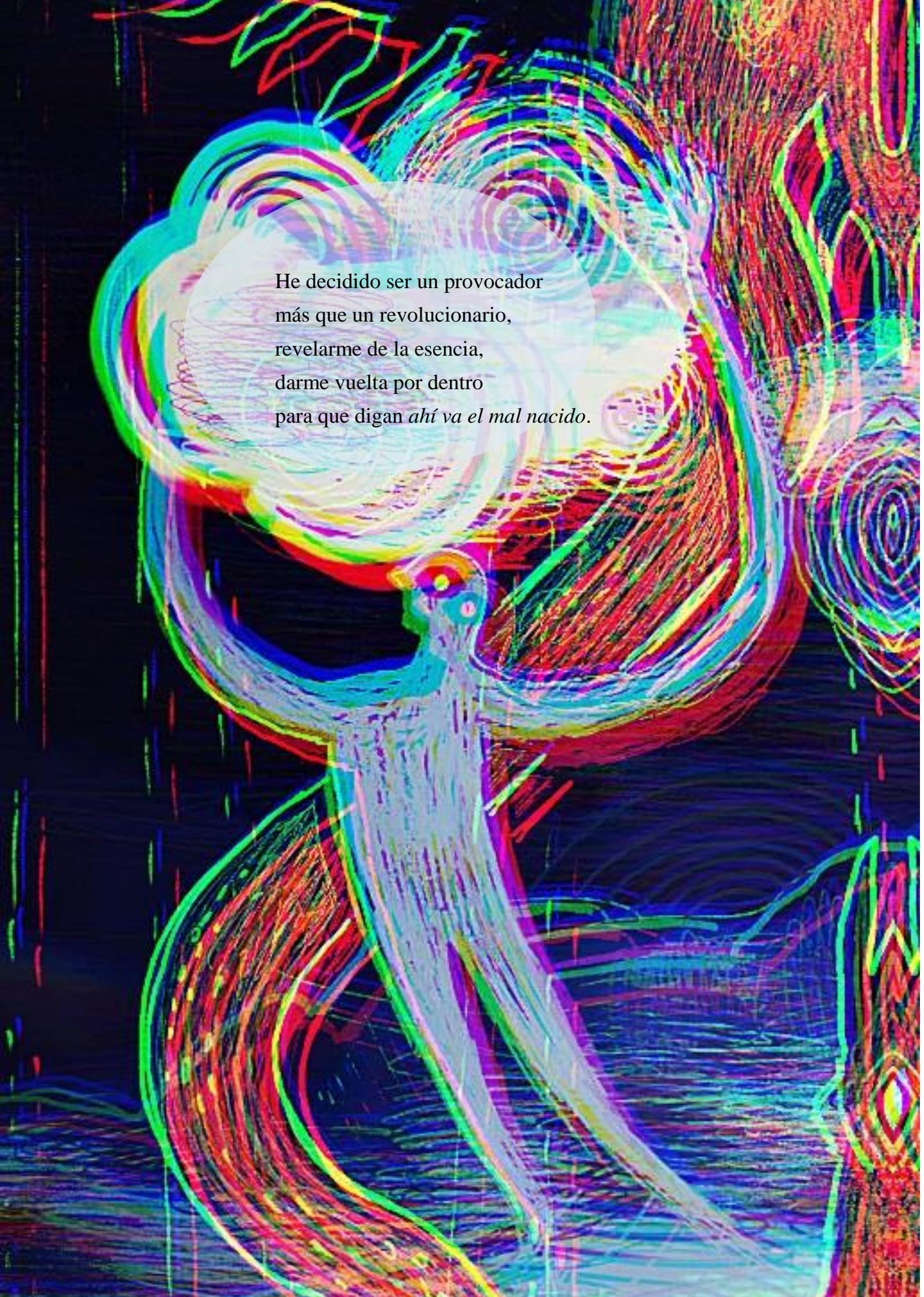
Dalí haces trazos en el cielo,  
los relojes se distorsionan,  
lo que menos dan son las horas,  
están para marcarnos  
que el tiempo  
es un concepto no resuelto.

Marcho irresuelto con el niño poeta,  
Rimbaud me acompaña en la cruzada,  
los límites fueron trastocados,  
la cultura y el amor han sido desestimados,  
y en este acto desesperado

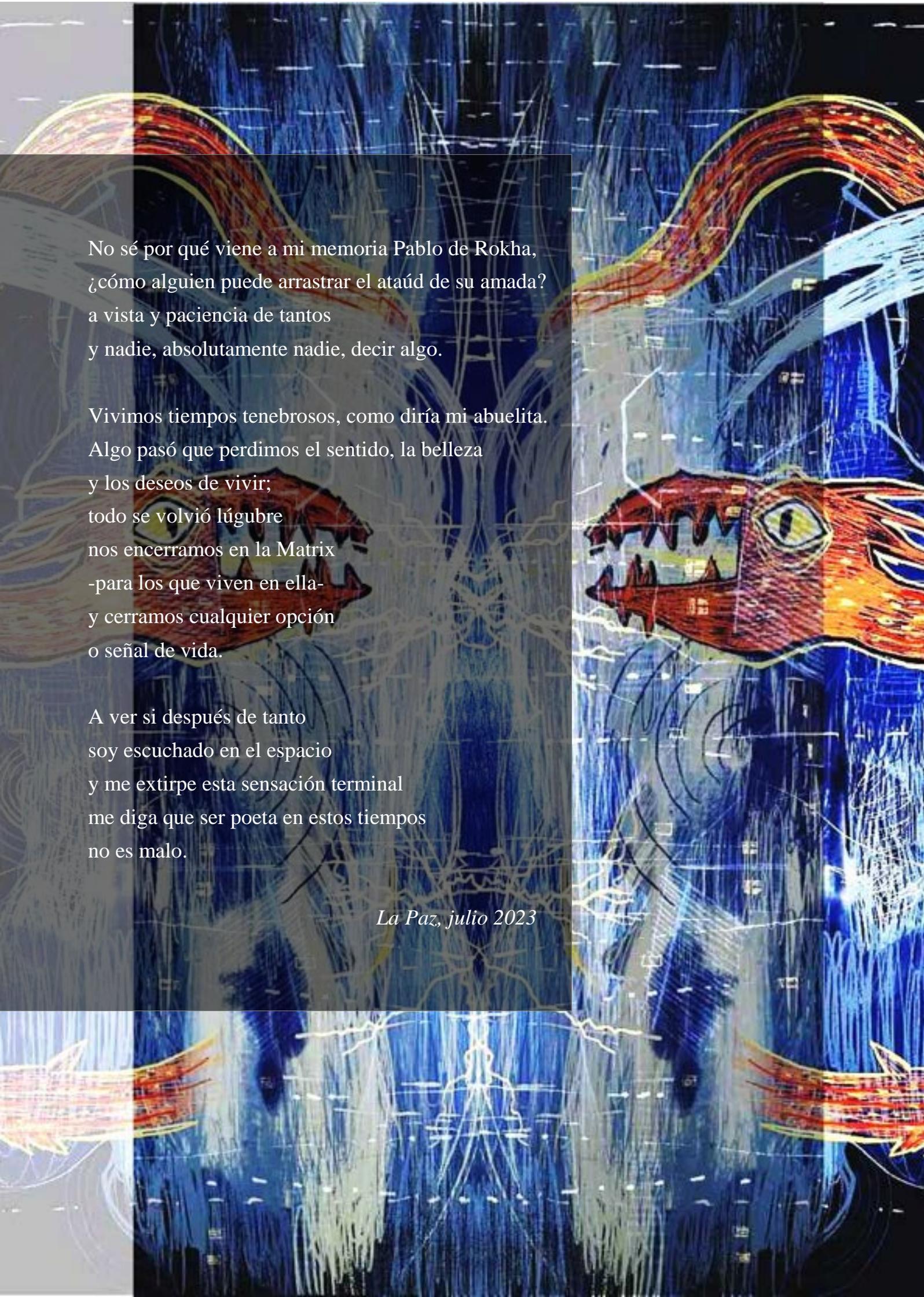


somos forajidos,  
despiadados.

De poeta, soy de pronto  
un fundamentalista,  
uno que lo quiere quemar todo,  
a ver si mediante este acto  
se puede purificar  
la maldad  
que habita en todos.  
He decidido ser el rebelde más rebelde  
salirme de mis cánones  
y buenas costumbres.

The background is a complex, abstract painting. It features a central figure that appears to be a person or a stylized form, rendered in a mix of colors like blue, purple, and white. The figure is surrounded by dense, swirling patterns of various colors, including red, green, yellow, and blue. The overall style is expressive and somewhat chaotic, with a lot of texture and movement. The colors are very bright and saturated, creating a sense of energy and intensity. The composition is dense and layered, with many overlapping lines and shapes. The central figure is the focal point, and the surrounding patterns seem to radiate outwards from it. The overall effect is one of a highly detailed and colorful abstract work.

He decidido ser un provocador  
más que un revolucionario,  
revelarme de la esencia,  
darme vuelta por dentro  
para que digan *ahí va el mal nacido*.



No sé por qué viene a mi memoria Pablo de Rokha,  
¿cómo alguien puede arrastrar el ataúd de su amada?  
a vista y paciencia de tantos  
y nadie, absolutamente nadie, decir algo.

Vivimos tiempos tenebrosos, como diría mi abuelita.  
Algo pasó que perdimos el sentido, la belleza  
y los deseos de vivir;  
todo se volvió lúgubre  
nos encerramos en la Matrix  
-para los que viven en ella-  
y cerramos cualquier opción  
o señal de vida.

A ver si después de tanto  
soy escuchado en el espacio  
y me extirpe esta sensación terminal  
me diga que ser poeta en estos tiempos  
no es malo.

*La Paz, julio 2023*



**relatos**  
para coincidir

# Marty Brito



## LA COMA

Alina paró de leer, y se quedó petrificada queriendo no sólo detener el tiempo, si no devolverlo hacia atrás.

¿Qué mierda hacía esa coma ahí? ¿Cómo sobrevivió a todas las incesantes y meticulosas correcciones?

Súbitamente la alegría del momento se tiñó con la nube gris del “Error”, una coma demás y ya el trabajo de largos meses de su Magister en literatura, tomaba otro color...

¿No habrá por ahí una tinta para borrar? Me dijo, queriendo encontrar una solución. Empezamos a mirar para todos lados, pero a las diez de la noche esa universidad alemana estaba vacía, era realmente difícil.

Era una situación Kafkiana... La miré y me dio risa, risa que ella no entendió ni yo tampoco, no supe responder porque me reía, pero tal vez era de nervios de que ese grandioso y tan esperado momento de entrega de su arduo trabajo no fuera tan feliz como esperábamos... por culpa de la coma.

Me río porque muestra lo humanas que somos, esa es una "schönheitsfehler" (error que embellece), le dije.

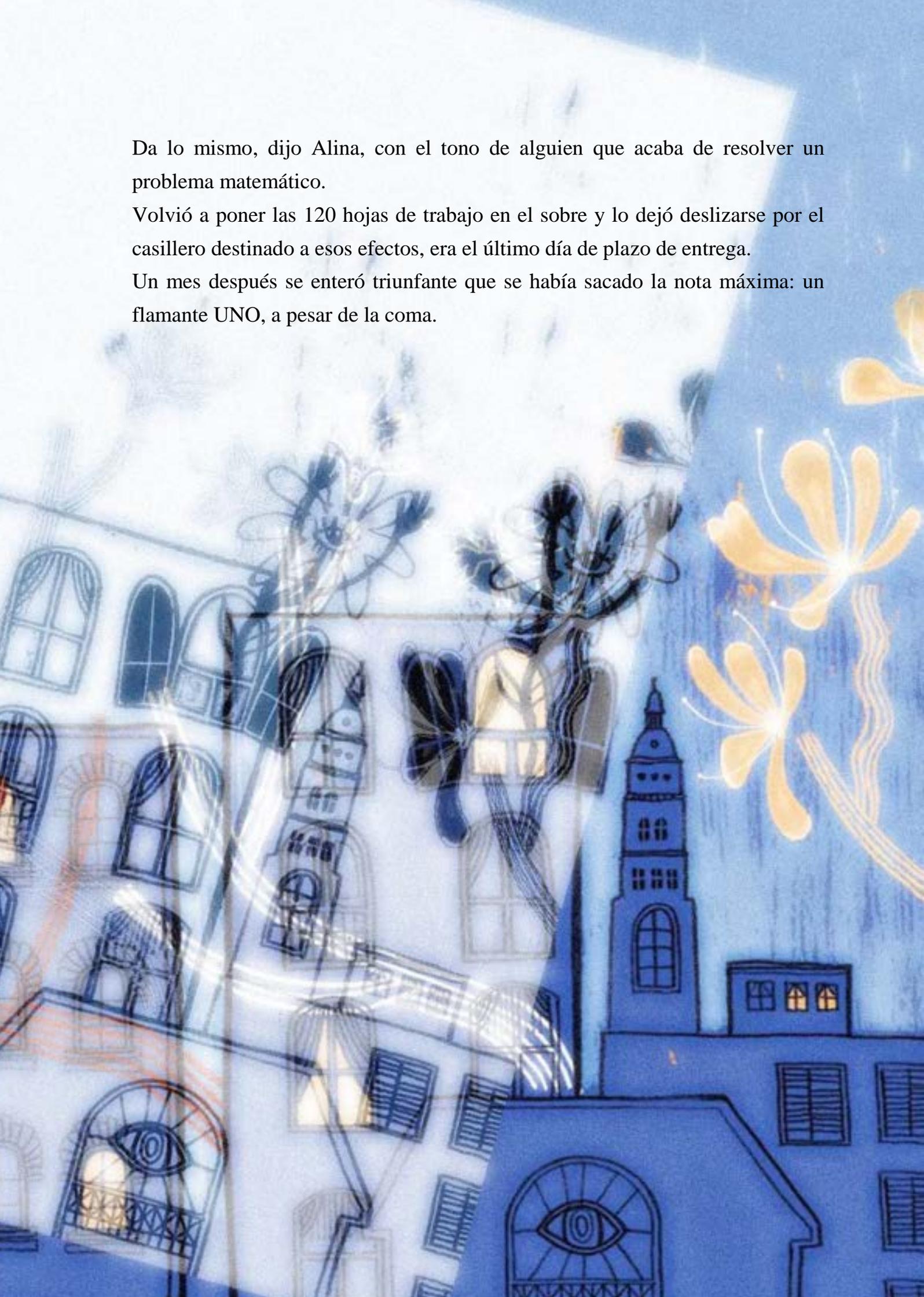
Fue un largo minuto de silencio, en que deseé profundamente que ganara la sabiduría y así fue.



Da lo mismo, dijo Alina, con el tono de alguien que acaba de resolver un problema matemático.

Volvió a poner las 120 hojas de trabajo en el sobre y lo dejó deslizarse por el casillero destinado a esos efectos, era el último día de plazo de entrega.

Un mes después se enteró triunfante que se había sacado la nota máxima: un flamante UNO, a pesar de la coma.



# Márcia Batista Ramos

BADRA



*“El pecado es que no fui una piedra  
Y los problemas del mundo me quitan el sueño  
Y me escudo con poesía  
Y me mantiene acompañada cuando estoy lejos de casa  
Y la poesía es mi mochila que siempre llevo conmigo”*

*Mbarka Mint al-Barra'*

Era un día entre mayo y julio y el harmatán del noreste, un viento polvoriento, soplaba aire caliente y seco. En el atardecer herido, Badra, a sus escasas quince primaveras dio a luz a su pequeña hija Lalla, que nació larguirucha y flaca; la partera, mujer alta, magra y experimentada, frunció el ceño y miró fijamente a la madre de Badra, mujer de treinta años, quien sostenía en sus manos regordetas

la mano, también regordeta, de su joven hija Badra, y, sin parar por ningún momento con sus quehaceres la partera le dijo:

–Tu nieta va a necesitar “gavage”, mucha “gavage”. No sé por qué seguimos así, en pleno siglo XXI. Sólo incrementamos las diferencias por género, aumentamos la brecha con estas costumbres anteriores a Mahoma.

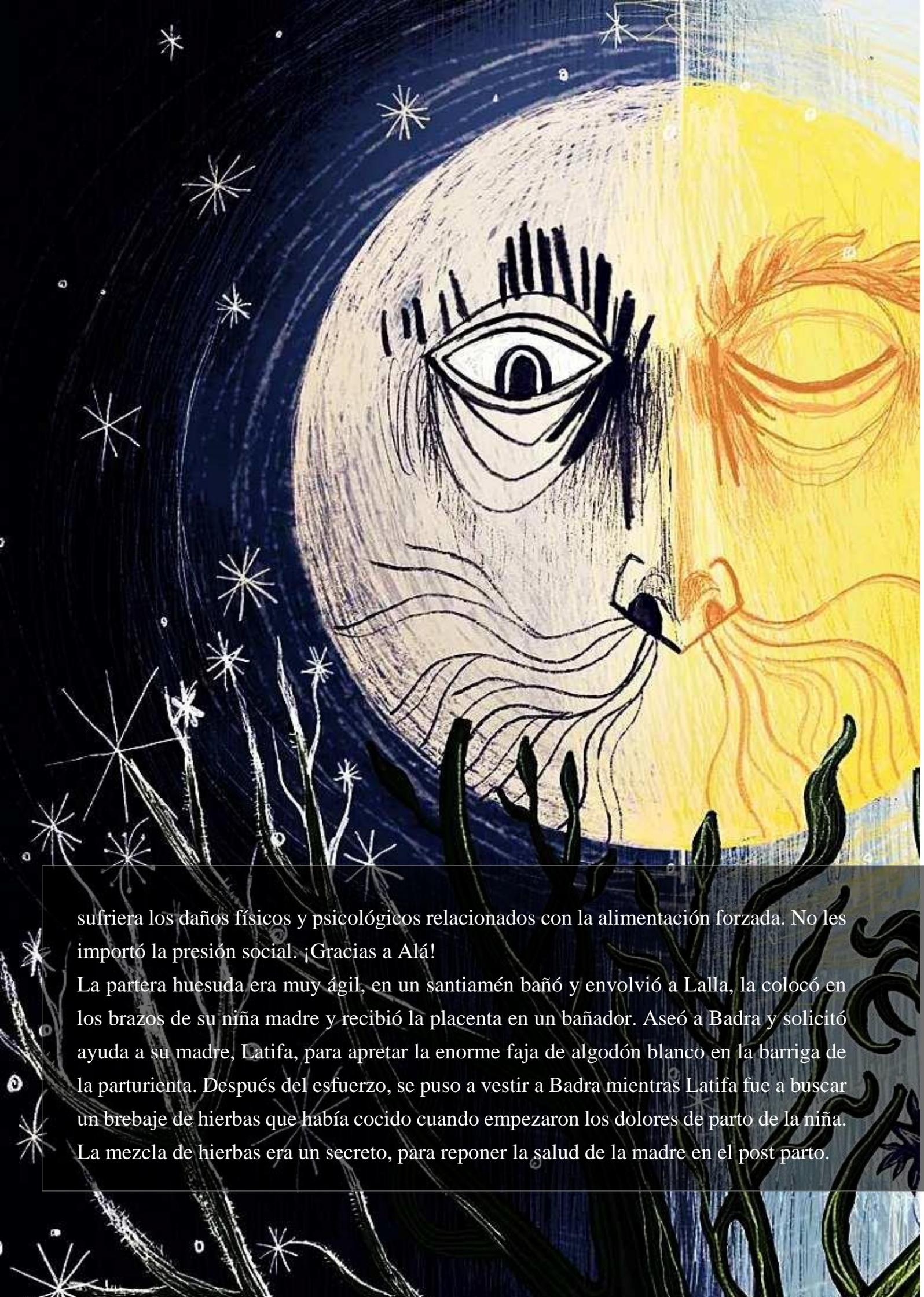
–Nuestra sociedad es tan tradicional, nos cuesta mucho que las mentalidades cambien. Es muy difícil erradicar estas prácticas porque descansan en la costumbre, en herencias culturales y en una concepción de sumisión de la mujer. Tanto es así, que te quedaste sola, haciendo nacer a tantos hijos ajenos, sin tener la bendición de Alá de parir a tus propios hijos.

–Los hijos no son un fruto necesario para todas las mujeres, no entiendo cuál la dificultad en comprender esto. Hay mucho que hacer en nuestro país, no se trata apenas de poblarlo con más pobres. Desde mi infancia, tuve la ocasión de ver mucha discriminación contra las mujeres en nuestro país, Mauritania. La dominación de los hombres en todos los sectores, y las mujeres en una situación recesiva. Nunca me gustó ver tanta diferencia.

–¿Y tus padres? ¿Acaso te apoyaron?

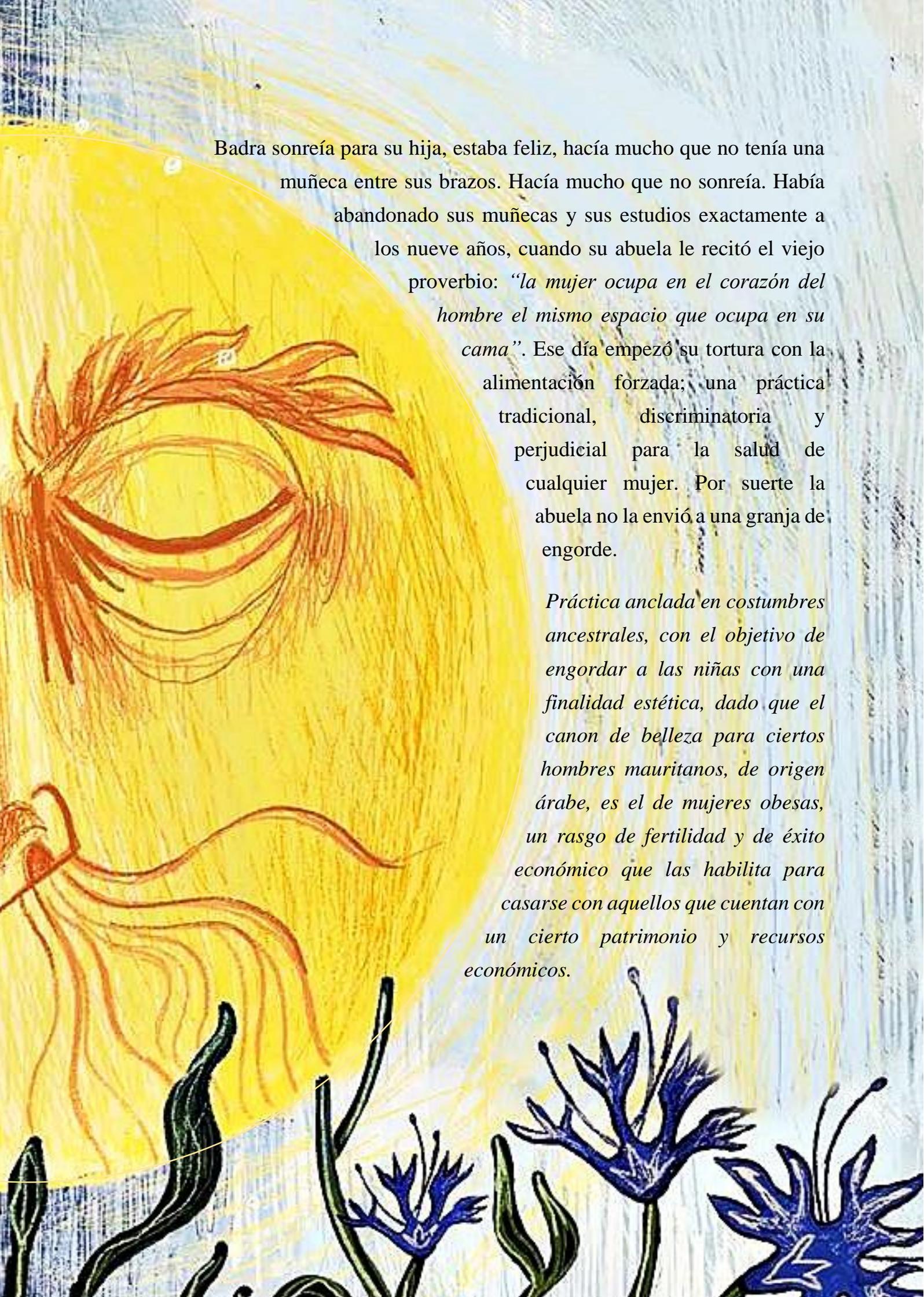
–Mi madre y mi padre siempre fueron muy abiertos, quizás porque mi padre estudió en un país extranjero y mi madre sufrió mucho con las imposiciones culturales, por supuesto, el ritmo de ingesta y la poca movilidad a las que son sometidas las mujeres, para evitar la quema calórica, se traduce en enfermedades gastrointestinales, cardiovasculares, hernias, vómitos y cefaleas. Mi madre alcanzó los ochenta kilos a los doce años; cumplió con esta tradición, su proceso de engorde fue exitoso y las secuelas le arruinaron la salud para el resto de sus días. Sí todo fuera natural y amable... Pero, ustedes saben que esta práctica incluye torturas para las niñas que no comen, tales como ingerir lo vomitado y apretarles las articulaciones de las manos o pies para causar mucho dolor, masajes con rodillos para romper los tejidos y acelerar el proceso de engorde en las piernas... Son prácticas que dejan huellas dolorosas. Tanto sufrimiento y dolor, mis padres no quisieron repetir el sufrimiento conmigo. Evitaron que yo





sufriera los daños físicos y psicológicos relacionados con la alimentación forzada. No les importó la presión social. ¡Gracias a Alá!

La partera huesuda era muy ágil, en un santiamén bañó y envolvió a Lalla, la colocó en los brazos de su niña madre y recibió la placenta en un bañador. Aseó a Badra y solicitó ayuda a su madre, Latifa, para apretar la enorme faja de algodón blanco en la barriga de la parturienta. Después del esfuerzo, se puso a vestir a Badra mientras Latifa fue a buscar un brebaje de hierbas que había cocido cuando empezaron los dolores de parto de la niña. La mezcla de hierbas era un secreto, para reponer la salud de la madre en el post parto.



Badra sonreía para su hija, estaba feliz, hacía mucho que no tenía una muñeca entre sus brazos. Hacía mucho que no sonreía. Había abandonado sus muñecas y sus estudios exactamente a los nueve años, cuando su abuela le recitó el viejo proverbio: *“la mujer ocupa en el corazón del hombre el mismo espacio que ocupa en su cama”*. Ese día empezó su tortura con la alimentación forzada; una práctica tradicional, discriminatoria y perjudicial para la salud de cualquier mujer. Por suerte la abuela no la envió a una granja de engorde.

*Práctica anclada en costumbres ancestrales, con el objetivo de engordar a las niñas con una finalidad estética, dado que el canon de belleza para ciertos hombres mauritanos, de origen árabe, es el de mujeres obesas, un rasgo de fertilidad y de éxito económico que las habilita para casarse con aquellos que cuentan con un cierto patrimonio y recursos económicos.*

*Precisamente, aquellos que luchan por sobrevivir en áridos desiertos, aprecian la gordura como un signo de bienestar. Infelizmente, gran parte de las mujeres, en todo el planeta, están sometidas a ideas culturales sobre lo que es anhelado y atractivo, siendo que esos conceptos tienen importantes implicaciones en el desarrollo de la imagen del cuerpo y pueden favorecer las prácticas que logran o mantienen esta particular imagen, sin priorizar la salud y el bienestar de las mujeres y niñas. En todas las latitudes del planeta azul, la mujer tiene que adaptarse a lo que se espera de ella. Realmente, en todo el mundo, la percepción de su propio cuerpo que tienen las mujeres viene dictada por la sociedad en la que viven. Ser obligada por sus familias a comer en exceso, es estar sometida a la violencia contra la mujer. La práctica del leblouh o gavage, comienza desde edades tempranas, cuando las niñas son sometidas a una dieta calórica muy elevada, de hasta dieciséis mil calorías al día.*

*Como los tiempos cambiaron y las mentalidades siguen fosilizadas, actualmente muchas familias llegan a utilizar la cortisona o los productos para el engorde del ganado para reforzar el gavage, lo que implica riesgos añadidos para la salud.*





Latifa, miró con ternura y lastima para su hija con tan pequeño retoño en los brazos, su emoción fue tal que no pudo contener sus lágrimas. Badra la miró y rompió el silencio:

-No entraré en esa espiral en la que nos perdemos en las imposiciones; que las cumplimos sin cuestionar. Eso destruye nuestra confianza. No quiero satisfacer todas las exigencias sacrificando a mi hija. Quiero estudiar y quiero que su vida sea diferente a la mía. No permitiré que mi hija transite un camino lleno de piedras, obstáculos y presiones. Nunca jamás haré eso. Ella no sufrirá las huellas de la desgracia que viví; esto del engorde es una forma de maltrato. ¡No fue tu culpa madre! Pero, me ayudarás a cambiar el futuro de mi hija y a dejar atrás la duna de ignorancia que nos aplasta.



Sus palabras fueron precisas e inteligentes. Seguramente el dolor del parto, que ella aguantó estoicamente, le permitieron sacar las palabras atascadas en su garganta. Su voz, firme, abrió un camino diferente para Lalla. Sin saber que ella empezaba a emitir los primeros destellos luminosos en un lugar sumido en profundas tinieblas.

La partera se demoró a escucharla parada en la puerta, con el bañador con la placenta en las manos.

Latifa, bañada en lágrimas, pensó que las palabras de Badra acababan de quitarle la ceguera. Tuvo la certeza de que jamás volvería a la oscuridad y que extendería la mano para sacar de las tinieblas a cuantas mujeres y niñas cruzasen por su camino.

Mientras en algún lugar del planeta una niña buscaba la sensatez del mundo a través de las palabras.

# María Alejandra Vidal Bracho



## TIEMPO PARA CADA MOMENTO

Darle tiempo a cada momento, ese es el secreto. Un momento a la vez; parece obvio, pero no lo es. En la experiencia diaria, vamos siempre con la mente, al menos un paso más allá del presente y, a veces, no sólo un paso, sino muchos pasos más allá y en todas las direcciones. Si nos centráramos en el momento en que nuestro cuerpo está sintiendo la vida y nada fuera más importante que la rebanada de pan que estamos cortando, que el calcetín que ayudamos a ajustarse en nuestro pie, que el peine positivo y animoso que cree que nos amoldará cuanto pelo insurrecto quiera rebelarse, la vida sería más plena y armoniosa. Los ejemplos son infinitos; pero el tema aquí es que generalmente estamos en tres



lugares al mismo tiempo, yendo de viaje al pasado, como si de un lugar al cual se pudiera ir de excursión se tratara. Esto puede ser una escala agradable, sí; puede ser, pero también puede ser un regreso al dolor, al infortunio, reviviendo cada tormento, autosometiéndonos a una tortura innecesaria y todo este paseo mental, mientras debemos vigilar la leche que hierve, el pan que tostamos o esperar el cambio de luz en el semáforo, etc. Luego... sin más, damos un gran salto al futuro y pensamos; ¿cómo será nuestro próximo verano? ¿Será buena nuestra vejez? Y los que hoy dicen amarnos, como dice una famosa canción, ¿nos amarán mañana?

Y así estamos absortos en el pasado, sufriendolo o añorándolo, mientras estamos con nuestro cuerpo en el presente, dejando que la ducha corra más de lo necesario, sorprendiéndonos al ver que se ha quemado la comida o ignorando algún gesto hermoso que han tenido hacia nosotros, porque además estamos, paralelamente, especulando sobre el futuro, que cuando llegue también será presente.

An illustration of a woman in profile, wearing a yellow hat and a purple dress with a yellow geometric pattern. She is reaching out with her right hand towards a large butterfly with orange and black wings. Another butterfly with pink and purple wings is visible in the upper right corner. The background is a light blue-green color with vertical brushstrokes.

Deberíamos tener conciencia de que estamos hechizados, nos guste o no, y este hechizo consiste en que vivimos en un eterno presente y todo es sólo cambio; cambio, cambio. Si pudiéramos hacer cosas mágicas, sería maravilloso guardar besos amados en un frasco, pegar sonrisas cariñosas en una libreta, rellenar nuestra almohada con lindos pensamientos y apoyar la cabeza en ella cada noche para descansar acurrucados por bellos sueños, pero no se puede; lamentablemente, es imposible, al menos en lo concreto, porque con la imaginación sí que podemos. La imaginación puede ser una gran aliada para evitar el dolor, o bien para llevar a nuestro cuerpo de visita a un lugar mejor, por un momento, y lograr calmar



la ansiedad provocada por querer estar en tres sitios simultáneamente, en el pasado, en el presente y en el futuro...trilogía de tiempo que, definitivamente, se ha dado y se dará siempre en el único espacio en el que puede existir, en “el aquí y el ahora”, lugar en el cual efectivamente sí contamos con el poder para hacer los cambios necesarios que requiera, para su bienestar, nuestro ser.

# Yvaín Eltit

Presidente Sociedad de Folclor Chileno

## LA MACHA

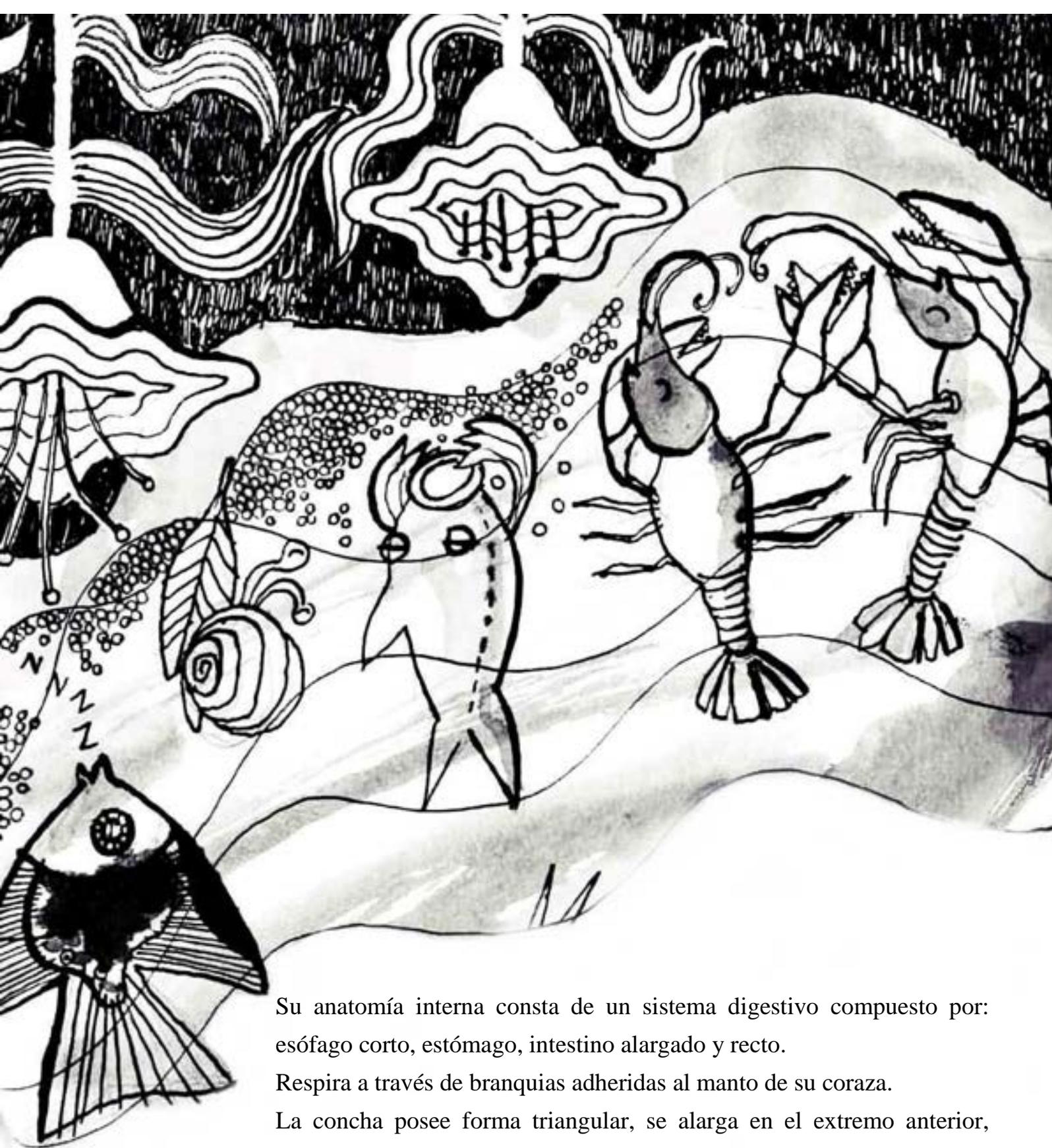


La macha es un molusco bivalvo (animal marino invertebrado, recubierto por un caparazón con dos valvas laterales, cerradas por acción de uno o dos músculos aductores, simétricos, idealmente unidos por una bisagra y ligamentos).

Su nombre científico es *Mesodesma donacium*, acuñado por el naturalista francés Jean Baptiste Lamarck (1818).

Habita exclusivamente desde la Bahía de Sechura, Departamento de Piura, Perú, hasta la ribera del río Inío, Archipiélago de Chiloé.

Su morada predilecta son las playas de abundante arena fina y fuerte oleaje, permaneciendo enterrados entre 5 a 20 cm, si son molestadas pueden llegar a 25 cm.



Su anatomía interna consta de un sistema digestivo compuesto por: esófago corto, estómago, intestino alargado y recto.

Respira a través de branquias adheridas al manto de su coraza.

La concha posee forma triangular, se alarga en el extremo anterior, truncada en el posterior, delgada y de color amarillo-paduzco.

Es una especie dioica o gonocórica (es la reproducción sexual por separado, ya sea como macho o hembra), externa. Su período reproductivo en el norte chileno va de noviembre a febrero; mientras que



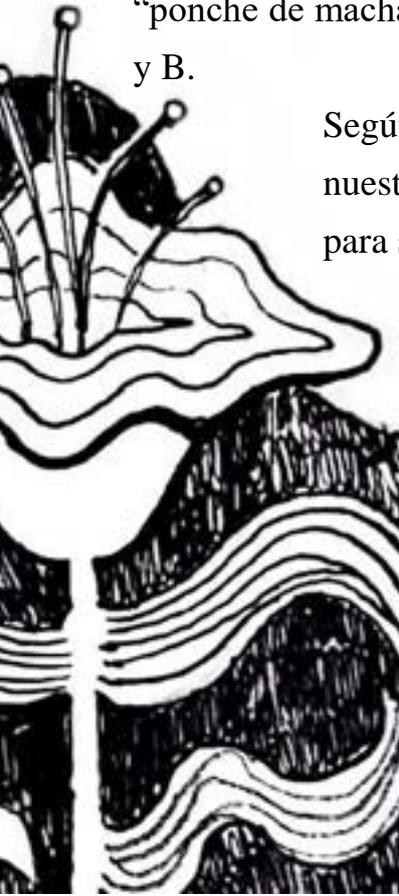
en el sur es entre mayo y agosto. Las larvas tienen un período de desarrollo inicial de 30 a 45 días antes de recalar en la costa.

La macha alcanza una altura máxima de 92 mm de longitud a los 9 años aproximadamente.

Se alimenta filtrando el agua del mar, consume plancton y diminutas partículas de materia orgánica.

Los principales depredadores son las gaviotas, y gasterópodos (moluscos terrestres o acuáticos, dotados de un pie carnoso con el que se arrastran, cabeza más o menos cilíndrica en cuya parte dorsal tiene uno o dos pares de tentáculos) como el caracol, la liebre de mar, la babosa terrestre, la babosa marina, o la lapa. A las personas que extraen este molusco se les conoce como “macheros”.

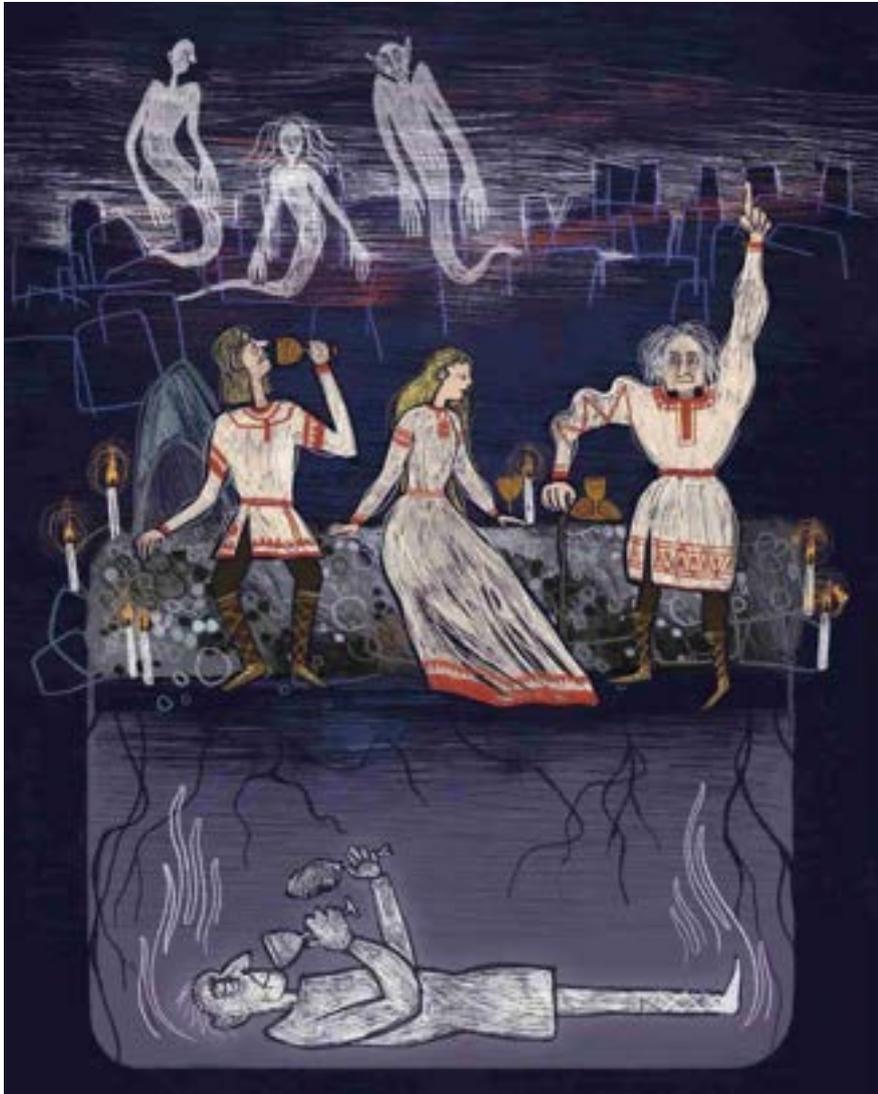
En la gastronomía nacional se preparan degustaciones como: machas a la parmesana, crema de machas, chorrillanas marinas, machas salsa verde, macha con piure, guiso de macha, pastel de machas, empanadas de macha queso, caldo de machas, o el innovador “ponche de machas”. Es una importante fuente proteica, contiene hierro, vitaminas A y B.



Según registros prehispánicos su pesca y recolección se produce en nuestras costas hace más de 11.000 años. Hoy existen leyes especiales para su captura, procesamiento y comercio para cuidar su preservación.



# Christopher T. Dabrowski



Buenos días.

Soy un escritor de Polonia y tengo muchos microcuentos de 100 palabras llamadas drabbles.

Creo que serían perfectos para su publicación. En cualquier caso, me sentiría honrado si existiera tal oportunidad.

## TAL JUEGO

Le odiaba. Él destruyó mi vida. Primero criticó, luego calumnió. Incluso creó una teoría de la conspiración y fabricó pruebas para etiquetarme públicamente como un monstruo.

Desafortunadamente, tuvo éxito: la gente, en su ingenuidad, creyó la mierda, independientemente de las afirmaciones de que la supuesta evidencia no se mantendría en ningún tribunal de justicia.

Él destruyó mi vida.

Me suicido.

En lugar de morir, sentí algo en mi cabeza.

Lo quité. Era un casco futurista.

De repente me di cuenta de que era un juego y mi amigo a mi lado estaba haciendo el papel de mi enemigo.



## LAS QUEJAS Y AGRAVIOS

"¿Cómo pudiste dejar que naciera con una enfermedad terminal?"

"¿Por qué me causaste tanto sufrimiento? ¿Tanta mala suerte y desgracia? ¡Bastardo!"

Estos son solo algunos de los miles de millones de quejas y reclamos que recibimos a diario.

Ellos, pobres ingenuos, creen que se están volviendo a Dios. Pero nos llega.

El jefe de todos los jefes tiene cosas más interesantes que hacer.

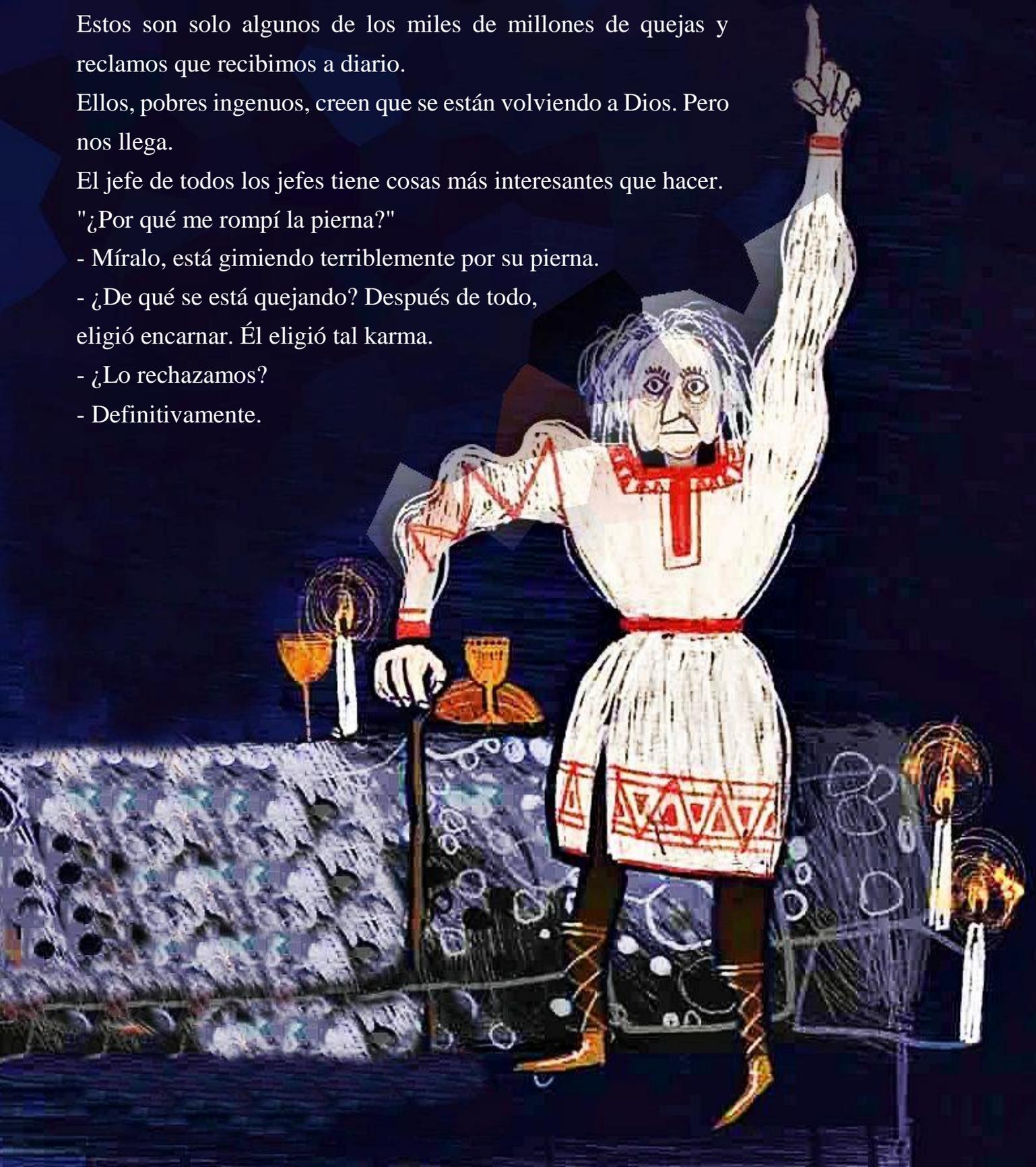
"¿Por qué me rompí la pierna?"

- Míralo, está gimiendo terriblemente por su pierna.

- ¿De qué se está quejando? Después de todo, eligió encarnar. Él eligió tal karma.

- ¿Lo rechazamos?

- Definitivamente.





## EL DESTINO DEL PERRO

Fafik se acerca a su dueño moviendo la cola. Su dueño no se fija en él. Como siempre. Solía ser una buena persona, jugaba con él, pero ya no.

Fafik escucha su nombre. El hombre se lleva algo a la oreja, dice al aire:

- Extraño a Fafik. Tienes razón, el fin del luto. Es hora de una nueva mascota.

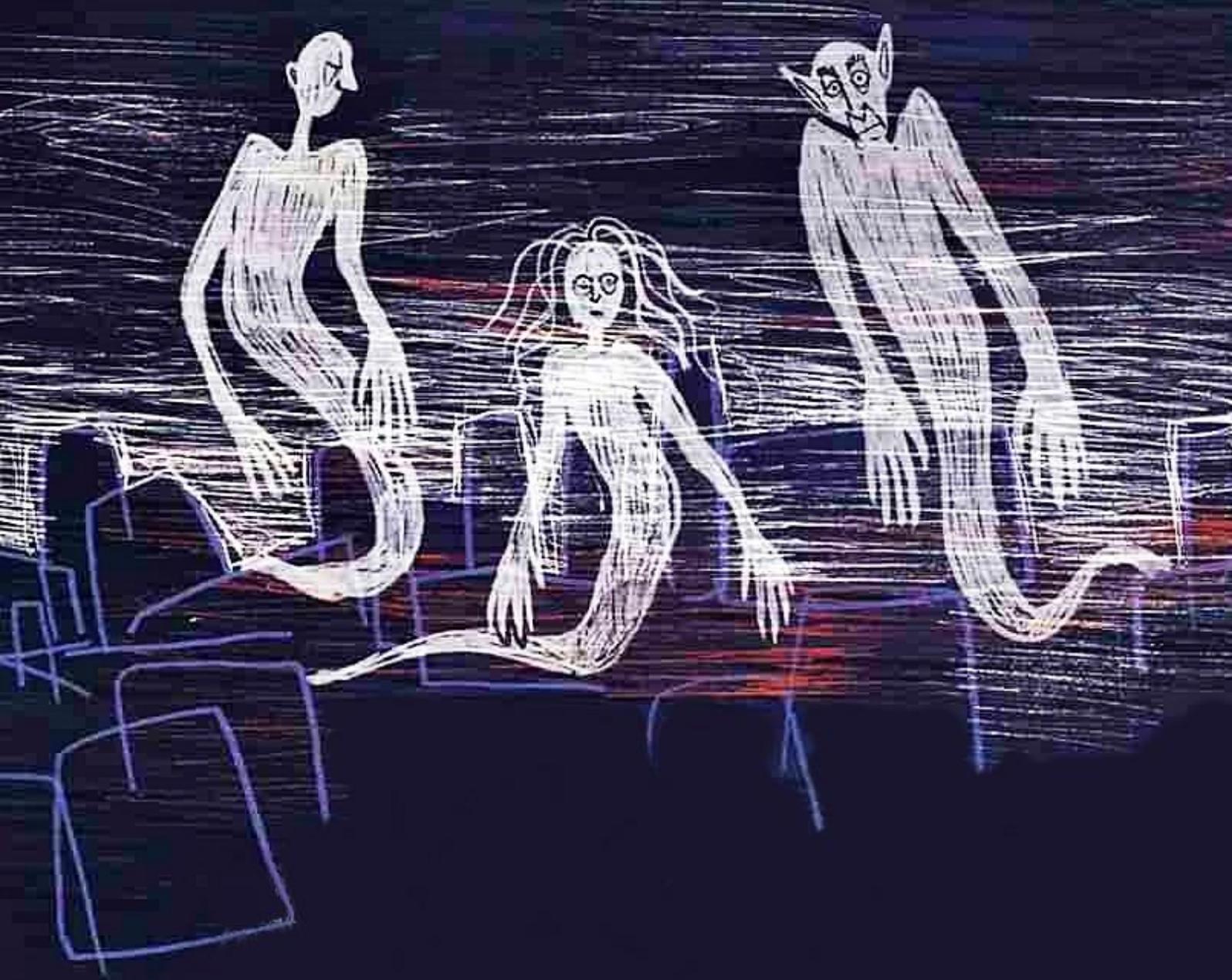
Va al refugio.

Fafik entra en el cuerpo de un perro de refugio y saluda a su antiguo dueño.

- Tomaré esta.

Volviendo, el hombre le dijo al nuevo perro:

- Sabes, realmente me recuerdas a alguien.



## EL ÚLTIMO VIAJE DE ADAM OGOREK

Adam Ogorek cumplió 30 años ayer. Tenía un doble motivo para celebrar. ¿Por qué? Porque también terminó de trabajar en una máquina para viajar en el tiempo.

Al día siguiente, diez años en el futuro, se encontró con un espectáculo dedicado a la memoria de un científico que inventó la máquina del tiempo. El genio murió de un ataque al corazón poco después de que se completara la invención.

Adam sintió un dolor fuerte y sin aliento en el pecho.

Se arrastró hasta la máquina con sus últimas fuerzas y volvió a su tiempo.

Salió de él y Adam Ogorek cayó muerto al suelo.

## LAS FRASCOS

Nos despertaron de la hibernación. Si nuestros padres estuvieran vivos tendríamos quinientos años. Mi esposa también. Ninguno de ellos está vivo ya.

Las lágrimas empañan la vista de varios viales. ¿Pero seguirán siendo ellos?

Sus memorias y redes neuronales fueron copiadas en discos...

Cuando los clonen, volverán como los llamados resurreccionistas.

No lo sabrán: se les cargarán recuerdos artificiales.

Esto es todo lo que se podría hacer. No había suficiente espacio en el barco para todos.

Se decidió salvar solo a la élite.

Tal vez yo soy uno para...





## NOSOTROS HEMOS GANADO

¡Qué país! ¡Un criadero de terroristas! ¡No más!

Las bombas han generado innumerables explosiones.

Aviones no tripulados dispararon contra los sobrevivientes con una serie de rifles.

¡Victoria! Ganamos. - tronó el orgulloso presidente.

Se enorgullecía de ser la potencia mundial invicta.

Los soldados violaron a mujeres indefensas. No importa, morirán de todos modos.

Torturaron a inocentes. ¿Evidencia? ¿Para qué? Todo el mundo es un terrorista.

Los heridos con extremidades arrancadas se desangraron durante horas.

Recién nacidos quemados vivos... el hospital fue bombardeado por error. Lo siento.

Cientos, miles de huérfanos. Se morirán de hambre.

Las calles se llenaron de restos de cuerpos...

Pero lo más importante es que... ¡HEMOS GANADO!

## **Sobre el Autor:**

Libros en EE. UU.: "Escape" (2019 - Royal Hawaiian Press), "Anomaly" (2020 Royal Hawaiian Press)

Libros en España: "La Fuga" (2019 - Royal Hawaiian Press), "Anomaly" (2019 - Royal Hawaiian Press)

Libros en Alemania: "Die Anomalie" (2020 - Der Romankiosk).

Libros en Canadá: "The Prisoner Of Infinity" (2022 - Ukiyoto Publishing), "And On Earth without Changes" (2022 - Ukiyoto Publishing), "The Worries Of A Not So Dead Man" (2022 - Ukiyoto Publishing)

Libros en Polonia: "Naśmierciny" (2008 - Armoryka), "Anima vilis" (2010 - Initium), "Grobbing" (2012 - Novae Res), "Naśmierciny i inne opowiadania" (2012 - Agharta / 2017 - Armoryka / 2022 - Saga Egmont), "Z życia Dr Abble" (2013 - Agharta), "Anomalia" (2016 - Forma), "Ucieczka" (2017 - Dom Horroru), "Nie w inność" (2019 - Waspos), "Nieznośna niewyraźność bytu" (2022 - Saga Egmont) & "Obyś żył w ciekawych czasach" (2023 - Św. Macieja)  
Audiolibros en Polonia: "Naśmierciny" (2008 - Armoryka), "Nie w inność" (2019 - Waspos / Saga Egmont), "Grobbing" (2022 - Empik Go), "Anima vilis" (2022 - Empik Go), "Ucieczka" (2022 - Empik Go) i "Naśmierciny i inne opowiadania" (2022 - Saga Egmont).

Publicaciones en antologías en países como: Polonia, USA, Canadá, Inglaterra, Australia, Portugal, India, Túnez, Bosnia & Herzegovina, Alemania, Rusia, Brasil y Bangladesh.

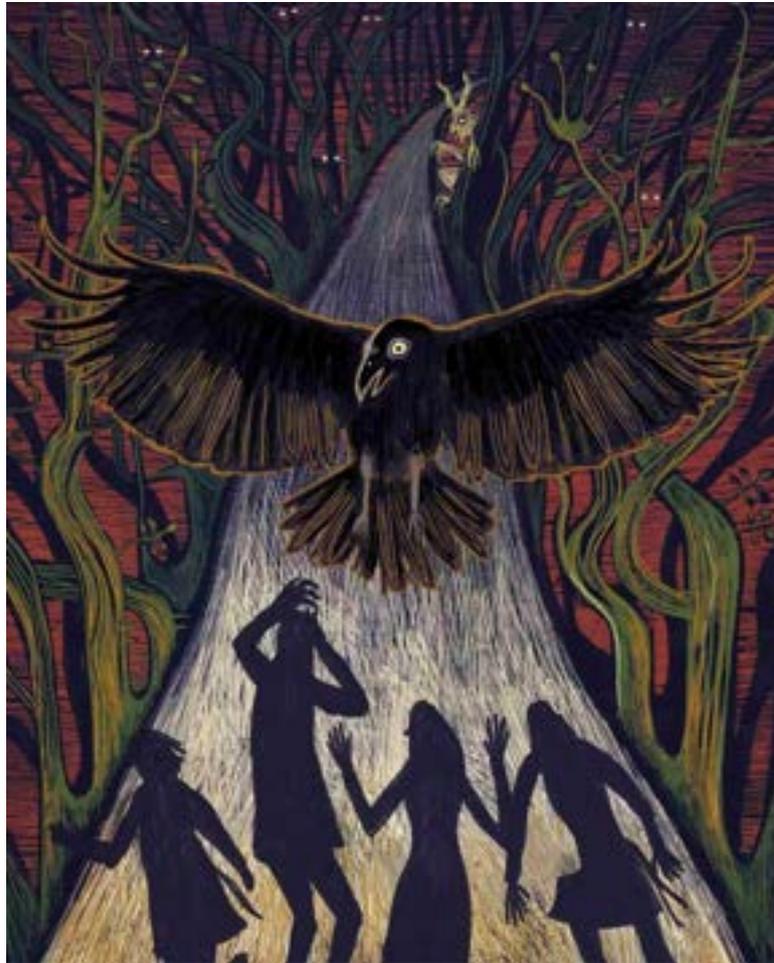
Publicaciones en revistas extranjeras en países como: Eslovaquia (PLAYBOY), EE. UU., Inglaterra, Canadá, India, República Checa, Rusia, Brasil, España, Argentina, Alemania, Italia, Israel, Hungría, Suecia, México, Albania, Nigeria, Botswana, Zimbabue, Tanzania, Uganda, Kenia, Costa Rica, Perú, Vietnam, Turquía, Ucrania, Rumania, Eslovenia, República Centroafricana, Corea del Sur, Egipto, Colombia, Nicaragua, Lituania, Irlanda, Indonesia, Dinamarca, Austria y Filipinas.

# Bienestar

para co. incidir



# Ps. Mariann Dávila Coggiola

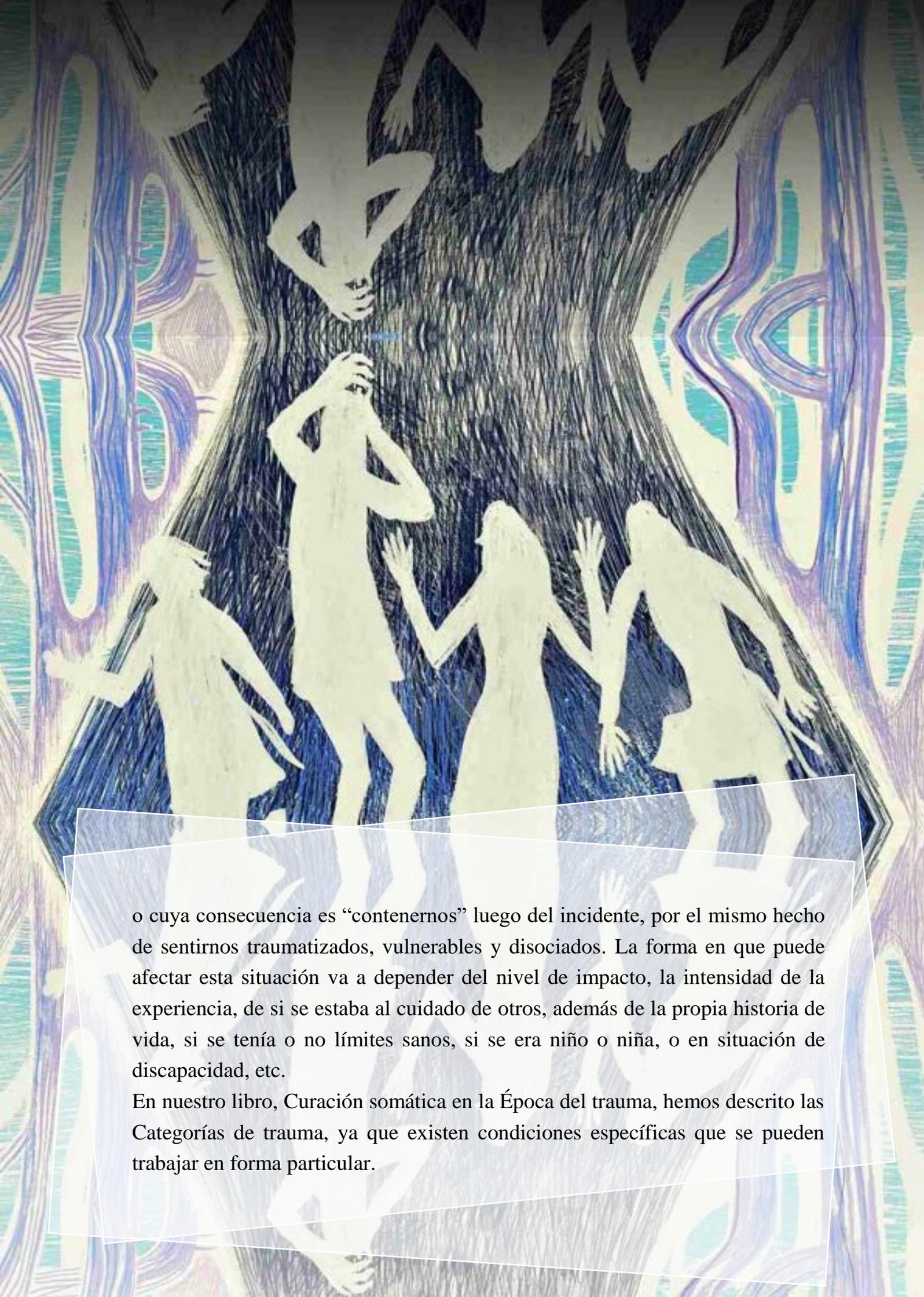


## TRAUMAS POR ATAQUES INESCAPABLES

Algunas veces nos encontramos ante situaciones de la vida donde no tenemos opciones sino enfrentarnos a una situación inescapable. Por ejemplo, ser atacados por un animal o vernos involucrados en un accidente donde somos impactados por un vehículo mientras conducíamos, sin poder huir.

En ambas ocasiones no podemos hacer nada para escapar. Esta experiencia de no poder realizar el acto de huir, provoca un alto grado de activación de estrés, miedo y ansiedad, ya que estamos condicionados genéticamente y fisiológicamente para atacar o defendernos o huir.

Desde el punto de vista de la Curación somática, podemos trabajar con estas respuestas incompletas, tanto aquellas donde no pudimos realizar defensa propia



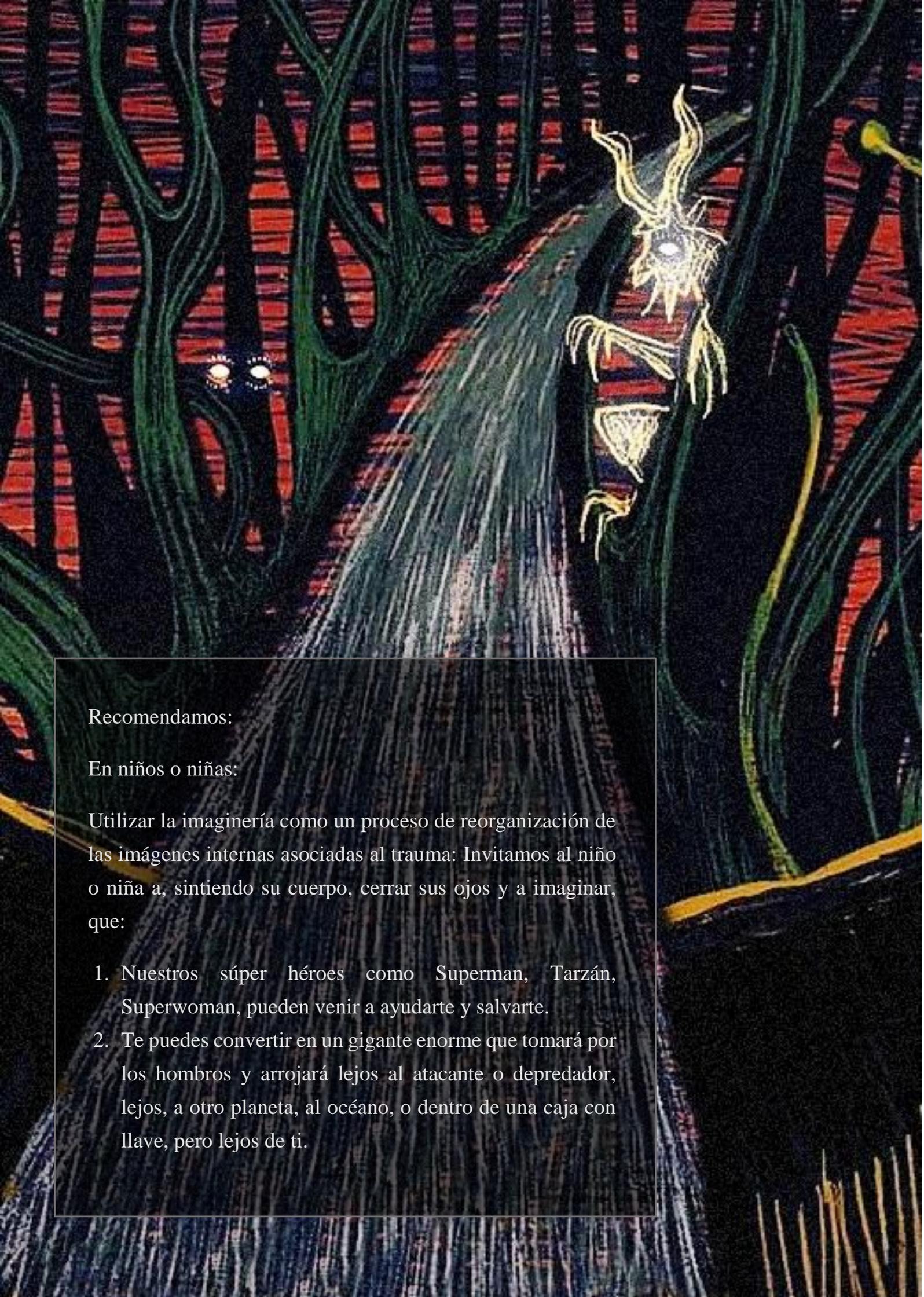
o cuya consecuencia es “contenernos” luego del incidente, por el mismo hecho de sentirnos traumatizados, vulnerables y disociados. La forma en que puede afectar esta situación va a depender del nivel de impacto, la intensidad de la experiencia, de si se estaba al cuidado de otros, además de la propia historia de vida, si se tenía o no límites sanos, si se era niño o niña, o en situación de discapacidad, etc.

En nuestro libro, *Curación somática en la Época del trauma*, hemos descrito las Categorías de trauma, ya que existen condiciones específicas que se pueden trabajar en forma particular.

### **Categoría Ataques inescapables:**

En ataques de animales, el miedo, la indefensión y muchas veces el daño físico generan una respuesta de disociación y congelamiento extremos. Luego de estos eventos no queremos salir a la calle, no podemos tener una mascota cerca porque nos sentimos angustiados, en peligro. Es importante estar conscientes que muchas veces estamos inhibidos socialmente de gritar, llorar, quedarnos en un momento de debilidad, en vez de tiritar y soltar el miedo y la rabia, que es la descarga del sistema nervioso y, por lo tanto, indispensable en la no traumatización. (Pág. 242)



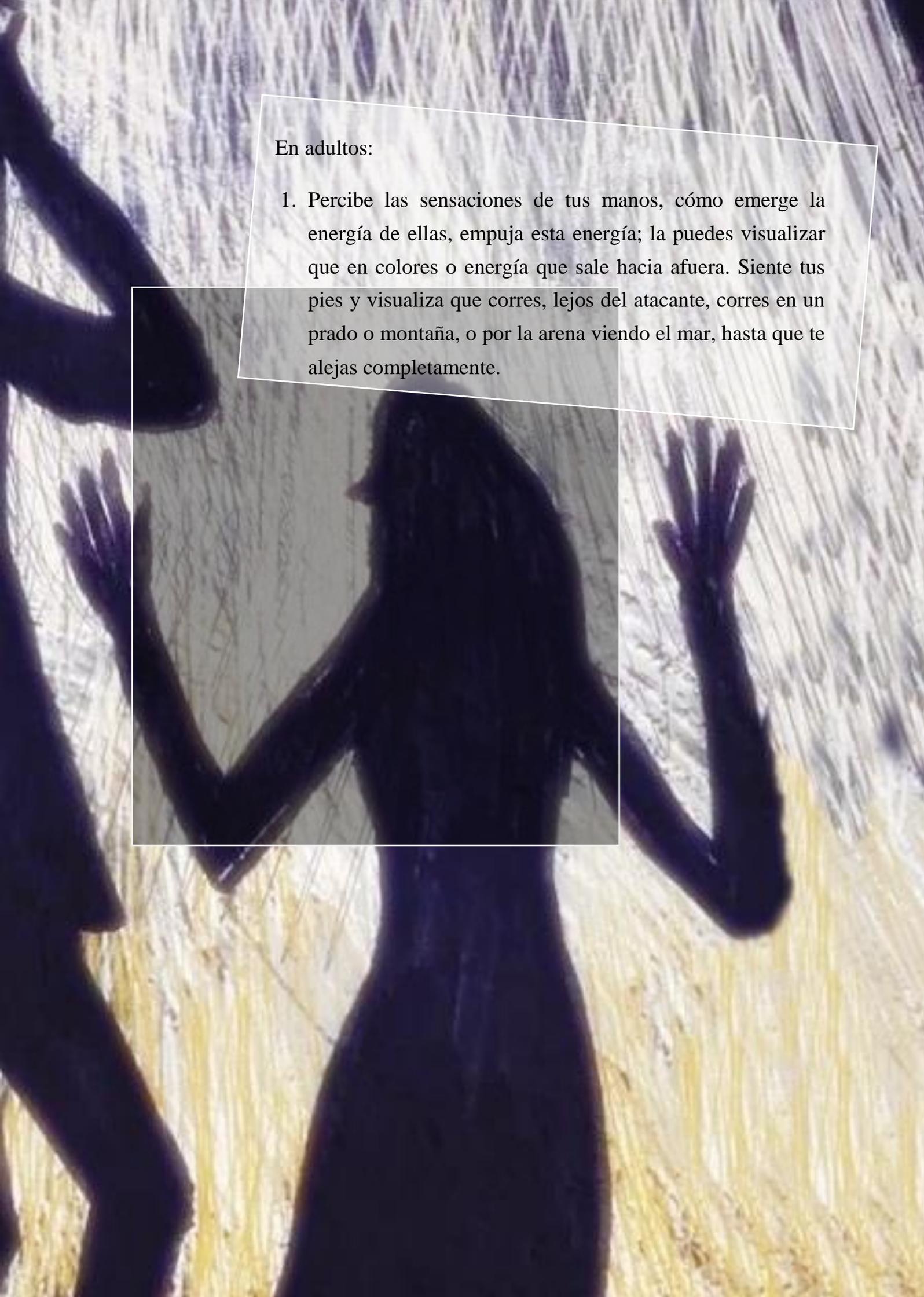


Recomendamos:

En niños o niñas:

Utilizar la imaginación como un proceso de reorganización de las imágenes internas asociadas al trauma: Invitamos al niño o niña a, sintiendo su cuerpo, cerrar sus ojos y a imaginar, que:

1. Nuestros súper héroes como Superman, Tarzán, Superwoman, pueden venir a ayudarte y salvarte.
2. Te puedes convertir en un gigante enorme que tomará por los hombros y arrojará lejos al atacante o depredador, lejos, a otro planeta, al océano, o dentro de una caja con llave, pero lejos de ti.

A photograph showing the silhouette of a person standing in a field of tall, golden-brown grass. The person's arms are raised, and their hands are spread out. The background is a bright, overexposed sky, creating a high-contrast scene. The person's shadow is cast on the grass in front of them.

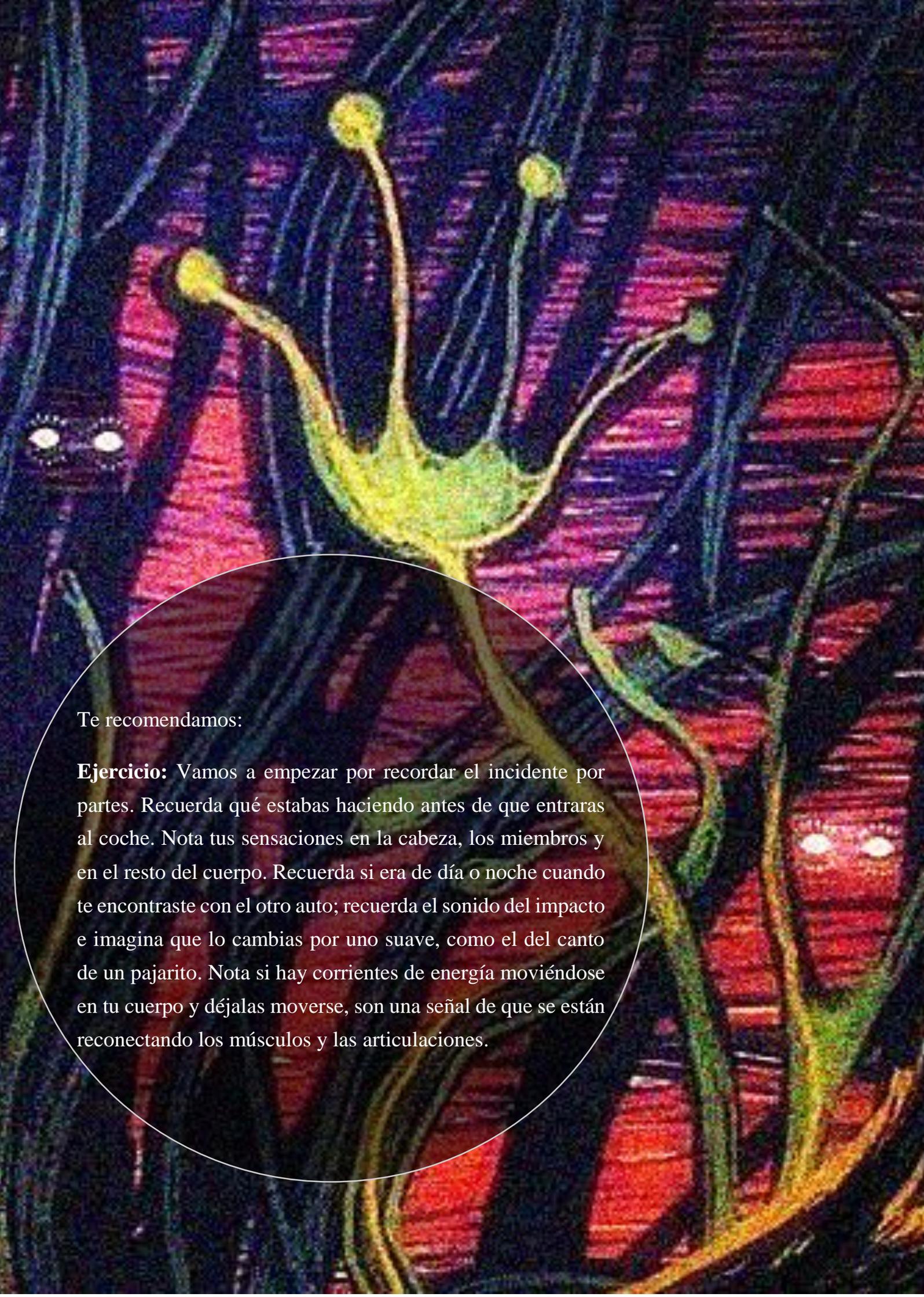
En adultos:

1. Percibe las sensaciones de tus manos, cómo emerge la energía de ellas, empuja esta energía; la puedes visualizar que en colores o energía que sale hacia afuera. Siente tus pies y visualiza que corres, lejos del atacante, corres en un prado o montaña, o por la arena viendo el mar, hasta que te alejas completamente.

### **Categoría Trauma por accidentes de auto:**

En algunos casos, frente a los accidentes, la persona está consciente de lo que está sucediendo y se da cuenta de que no puede escapar de la situación; en otras ocasiones todo es abrupto, inmediato, somos expulsados por el parabrisas, recibimos el impacto del airbag, perdemos conciencia de la realidad. El impacto nos puede llevar a lesiones, fracturas expuestas, daño físico múltiple, también podemos quedar atrapados en la carrocería. El impacto es rápido, a veces con sacudidas violentas, con un fuerte ruido; se pueden provocar volcamientos, pérdida del control del vehículo y pérdida de la conciencia. El daño va desde un susto a la muerte instantánea. (Pág. 254)





Te recomendamos:

**Ejercicio:** Vamos a empezar por recordar el incidente por partes. Recuerda qué estabas haciendo antes de que entraras al coche. Nota tus sensaciones en la cabeza, los miembros y en el resto del cuerpo. Recuerda si era de día o noche cuando te encontraste con el otro auto; recuerda el sonido del impacto e imagina que lo cambias por uno suave, como el del canto de un pajarito. Nota si hay corrientes de energía moviéndose en tu cuerpo y déjalas moverse, son una señal de que se están reconectando los músculos y las articulaciones.



Esperamos poder aportar con estos ejercicios. Si deseas aprender más, puedes encontrar en nuestro libro <sup>1</sup>30 ejercicios de regulación del Sistema Nervioso y el Nervio Vago, que han sido incorporados junto a la Terapia de Sostener Puntos (PHP). El libro incluye el aprendizaje de auto aplicación de puntos en el cuerpo de primeros auxilios y de liberación de traumas y de estrés.

---

<sup>1</sup> \*CURACIÓN SOMÁTICA EN LA ÉPOCA DEL TRAUMA, Proceso de sostener puntos – PHP y 30 ejercicios de autoayuda para el sistema nervioso y el nervio vago, obra escrita por Catalina Ureta y Mariann Dávila, Editorial Co. Incidir. Lo puedes adquirir contactando al wsp +56975694841 o por E-mail a: [mariann.davila@gmail.com](mailto:mariann.davila@gmail.com)

# Francisco Álvarez M.



## PENSANDO EN EL BIEN COMÚN

*Colectivo de Educadoras y Educadores Populares<sup>2</sup>*

¡Vivimos en un mundo de coincidencias!

En la primera semana de marzo de 2020, cuando los veraneantes iniciaban el abandono de las zonas costeras para volver a la ciudad, con mi hija y mi nieta de dos años nos instalábamos en nuestra casa de Algarrobo, acompañados de un sobrino que venía del sur para ayudarnos a pintar la casa y realizar algunos arreglos. La idea era pasar allí dos meses de descanso y relajación. Pero la llegada

---

<sup>2</sup> [materialeseducativospopulares@gmail.com](mailto:materialeseducativospopulares@gmail.com)

Este Colectivo está integrado por profesionales que trabajamos en distintos Programas de Educación Popular desarrollados en el Centro de Investigación y Desarrollo de la Educación (CIDE) en las décadas de 1980 y 1990. Desde diciembre de 2021 nos hemos unido a profesionales más jóvenes que comparten la motivación por generar espacios de participación y educación cívica mediante la creación de materiales educativos que permitan tomar decisiones informadas y responsables que nos ayuden a reforzar nuestra vida democrática.



de la pandemia nos obligaría a permanecer en el lugar un tiempo mucho más largo. Más de un año.

En un primer momento sentí temor de estar aislado, sin posibilidades de dar mis paseos por la orilla del mar y sin muchas posibilidades de entretenerme con mi pintura, pues estaba escaso de materiales (oleos y telas) y sin posibilidades de comprarlas. Pero me llegó una invitación de un amigo mío para unirme a la participación de los talleres que sobre “desarrollo personal” se realizaban en Isla Negra con el doctor Luis Weinstein y que se estaban desarrollando, de manera virtual, semanalmente, a través del correo electrónico.

Integrarme a este grupo, sin conocer a ninguno de los 14 participantes, salvo al amigo que me hizo la invitación, me permitió, no solamente pasar el periodo de pandemia ocupado, sino, y, sobre todo, redescubrir el sentido de mi existencia al llegar a los 80 años y el deseo de comunicar a otros las ganas de vivir y colaborar, de manera más consciente, en los cambios sociales y culturales del país.



Animado por el doctor Weinstein a convertirme en facilitador de otros grupos que abordaran el tema del desarrollo personal y el cambio social, decidí invitar a amigos y conocidos, que podrían estar interesados en abordar este tema, a reunirnos, quincenalmente de manera virtual, vía gmail, en una conversación sobre el tema y llevar adelante una experiencia de taller, que titulamos CONVERSEMOS. En conjunto con otros miembros de los participantes de Isla Negra, y con el asesoramiento del doctor Weinstein, programamos un taller para desarrollar en 12 o 14 sesiones, experiencia que fue bien acogida por las personas a las que invitamos y que hasta el presente estamos realizando y a ella se han incorporado, este año 2023, nuevas personas integrantes.

Pero la experiencia de taller vivida con el grupo de Isla Negra, también me animó a convocar a educadores a los que me unía una experiencia anterior de trabajo, todos ellos sensibles y preocupados por la carencia de espacios de educación cívica y el desafío de los cambios que el país enfrentaba. La idea de esta convocatoria era de armar un colectivo para elaborar materiales educativos que contribuyeran a que el proceso de toma de decisiones respecto a la propuesta de nueva Constitución fuese educativo y generador de un espíritu de alta participación ciudadana. Nos asistía la convicción, por nuestra experiencia de trabajo educativo en los años 90, de que la educación popular y el uso de materiales educativos que promueven el diálogo entre las y los participantes del proceso educativo, permiten tomar decisiones informadas y responsables que ayudan a fortalecer la vida democrática.



Al mismo tiempo que nos dedicamos a la elaboración de materiales, también nos propusimos organizar encuentros para su difusión. En un primer encuentro asistieron personas de variados grupos y movimientos sociales: Colectivo el Braseró, Escuela Comunitaria y Popular Kimun, Vicaría de la Educación, Dirección Derecho Público ABOFEM, Friday for Future, Junta de Vecinos Lo Valledor, Colectivo Caja de Herramientas, El Canelo de Nos y Docentes de San Bernardo. En cada encuentro había la posibilidad de experimentar algún nuevo material y cada asistente se iba con un set de los materiales experimentados para poderlos utilizar en sus respectivas organizaciones grupales y/o vecinales. Posteriormente, en un segundo encuentro (agosto 2022) se invitó a nuevos grupos pensando en habilitar, a través de la experiencia del uso del material, a facilitadores para el uso de estos en otros grupos a fin de multiplicar esta experiencia con otros actores sociales.

Después de haber asumido la crisis de lo que significó para muchos el resultado del plebiscito (septiembre de 2022), decidimos hacer otro encuentro para compartir entre nosotros, como colectivo, y nuestros amigos invitados, el proceso de reflexión vivido post plebiscito y preguntarnos ¿Y ahora, ¿qué? Para esa ocasión preparamos un material que invitaba a una reflexión crítica sobre nuestro proyecto de continuidad.





Esta actividad se realizó en enero de 2023 y concluyó con la entrega del nuevo material que los participantes se llevaron para difundirlo entre los integrantes de sus diferentes grupos. Y posteriormente, observando el desinterés por el nuevo proceso constitucional y preocupados por motivar a una mayor participación ciudadana en este contexto elaboramos un nuevo material que llamamos “Conversemos Sobre la Participación Ciudadana” con el que trabajamos en un nuevo Encuentro que tuvo lugar el 15 de abril en el Canelo de Nos y donde pudimos establecer un conjunto de acciones que nos interesaría desarrollar en el futuro.

Últimamente, en el mes de mayo, fuimos invitados por la Fundación Chileufu para organizar un encuentro y reflexión sobre el tema “Educación Popular” al que asistieron 35 personas.



En la actualidad estamos trabajando en la elaboración de próximos encuentros fijados para los meses de julio, agosto y octubre, orientados a elaborar materiales desde la mirada de educación popular y enfocados en los siguientes temas:

- Ciudadanía, Democracia y Participación;
- Derechos económicos sociales y culturales: Educación, Salud, Previsión, Trabajo, Derechos Humanos;
- Formación de formadores/animadores en educación de jóvenes y adultos: y
- Desarrollo personal, afectividad, comunicación

*Santiago, 13, julio 2023*





# secciones

para co. incidir

# Luis Weinstein



## HACERSE CARGO DE UNA PARTE DE LA VIDA Y DE SER PARTE DE LA VIDA

¿Recuerdas ese día cuando, a solicitud de tus padres, te hiciste cargo, por primera vez, por algunas horas, del cuidado de tu hermano menor?

¿Lo recuerdas? Lo sentiste natural, no preguntaste detalles, era comprensible, justo, adecuado.

Tus padres se aventuraban a salir dejando a tu hermano menor bajo tu responsabilidad. Podría sentirse solo, aburrirse, tener miedo, necesitar comer o beber...

Tú eras mayor, madura, estabas en condiciones de ser autosuficiente y responsable de otro, capaz de discriminar en emociones, sensaciones y riesgos.



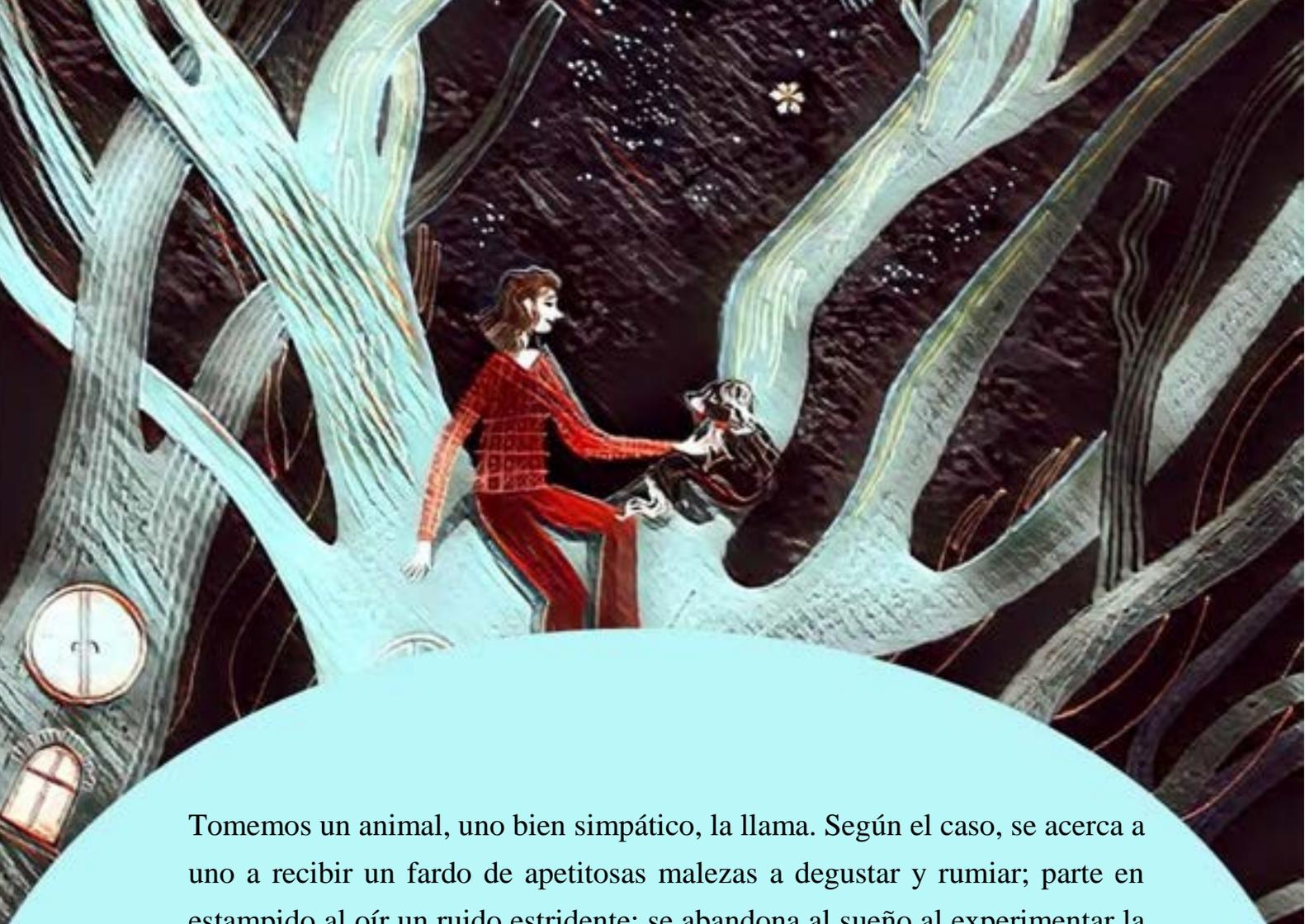
Te hiciste cargo de un lugar, la casa; de otra persona, tu hermano; de tus propios estados psicológicos y decisiones. Fue el primer pedido expreso que recibiste en este sentido, pero no te tensionó en lo más mínimo, era la continuación orgánica, natural, de muchas situaciones.

De un estar sola mientras tus padres salían con tu hermano, de las veces en que guiabas a éste por senderos entre las rocas o en recorridos por anaqueles para disponer las tazas para el desayuno.

Ahora te llega una pregunta. Se te presentó, de improviso, en la clase de filosofía. Escuchaste decir al profesor “los seres humanos tenemos que hacernos cargo de la vida” Distraída-distraído, como estabas, no te pareció oportuno intervenir, interrumpir, implicar a otros en tus inquietudes. Divagaste, motivada-motivado. Cuando nos encontramos, me regalaste tus reflexiones, tu modo particular de apropiarte del tema. Quiero devolverte un resumen de lo que me dijiste. Admito mi dificultad para recordar tus palabras y tus ejemplos... Las palabras se nos empapan de emociones y de imágenes muy personales; nunca se las transfiere completamente. Te daré mi versión de lo que tú elaboraste...

Tenemos que hacernos cargo de la vida...

A otros seres vivos no les ocurre lo mismo. Viven, les transita la vida, está en ellos, sin necesidad, sin posibilidad de realizar ese “hacerse cargo”, del adentrarse en ella, diferenciándose, separándose, como viéndola desde fuera. Con mirada propia.



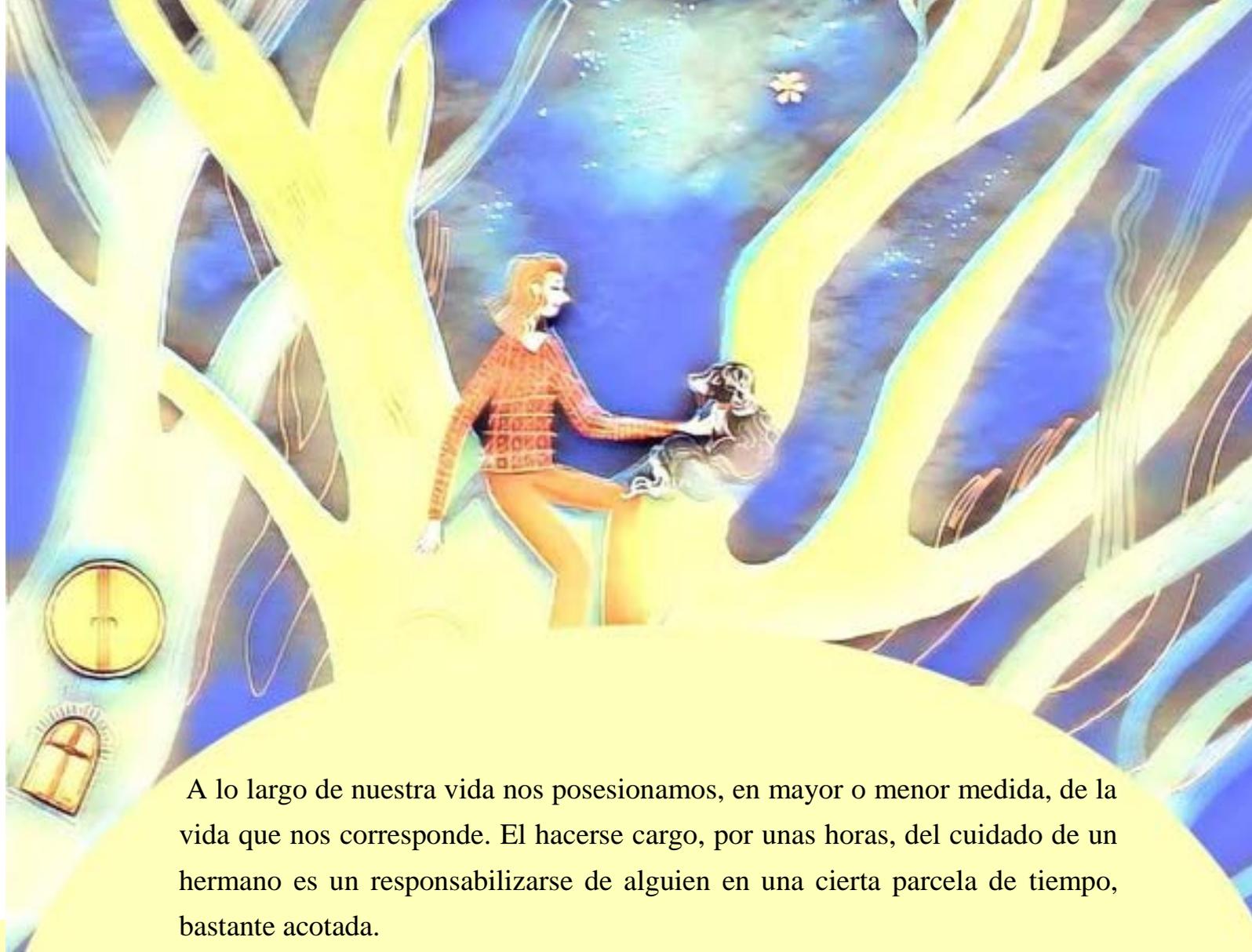
Tomemos un animal, uno bien simpático, la llama. Según el caso, se acerca a uno a recibir un fardo de apetitosas malezas a degustar y rumiar; parte en estampido al oír un ruido estridente; se abandona al sueño al experimentar la necesidad de hacerlo, acostándose en el suelo. Fluye, no tiene preguntas, no se desdobra planteándose alternativas o disyuntivas sobre si conviene acercarse al ser humano, arrancar, acostarse...

Los humanos nos hacemos preguntas, no sólo nos “damos cuenta” de lo que está ocurriendo, también nos percibimos a nosotros mismos como sujetos conscientes, con un centro de este “darse cuenta”.

Experimentamos la vida. Tomamos consciencia de ella. Al mismo tiempo, debemos participar en su realización, hacer lo nuestro, decidir.

A diferencia de la llama, vacilamos, pensamos, tenemos que optar. La vida no se da por sí sola, pasa por nosotros. Tenemos que tratar con ella en unas condiciones, siempre cambiantes, donde se pone en juego nuestra libertad. Tenías responsabilidad sobre tu hermano, en el sentido de un cuidado “respetuoso”, respaldando su identidad, su yo.

A través de esa acción te hiciste cargo de una parte de la vida.



A lo largo de nuestra vida nos posesionamos, en mayor o menor medida, de la vida que nos corresponde. El hacerse cargo, por unas horas, del cuidado de un hermano es un responsabilizarse de alguien en una cierta parcela de tiempo, bastante acotada.

La “órbita” abarcada es mucho más amplia cuando los padres asumen su papel de tales y “responden”, algunos años – o toda la existencia -, por el cuidado de sus hijos.

El involucramiento se hace más central cuando se parte del yo, cuando la persona se “abarca” a sí misma, se hace cargo de esa vida que es ella misma.

El responsabilizarse por el cuidado de un hermano, de un hijo o de nosotros mismos no obsta a que reconozcamos nuestros límites, nuestra condición de seres que no pueden “responder” venciendo cualquier obstáculo, realizando todas las fantasías. Tenemos esta capacidad “reflexiva” con la que no cuentan los animales, pero, de todos modos, somos seres finitos, limitados. Nos hacemos cargo desde nuestra condición humana, no más allá o más acá de ella. Cuando nos responsabilizamos de un hermano o de un hijo “desbordamos” el ámbito estrictamente personal, nos hacemos “cargo” de lo que nos es significativo, de un “más allá” de cada uno de nosotros.



¿Hasta dónde llega lo significativo para cada persona? Los “desbordes” son muy variados. Dependen de las culturas vigentes, tienen relación con las definiciones personales. Cuando hablamos de “hacerse cargo de la vida” podemos estar pensando en forma muy restringida, en un compromiso personal, en un pequeño grupo – yo y mi familia – o, también, es dable estar abiertos, implicados con una entidad mayor, un movimiento, una comunidad, un país, la humanidad, la vida... ¿Te pareció complicado? Claro que lo es. No sé si te lo voy a hacer más complejo. Hablábamos de nuestra hermana menor. La ciencia, al mostrarnos que el universo conocido, incluyendo la vida en nuestro planeta, continúa, desciende, es hijo, de un misterioso “acontecimiento” germinal, la llamarada de inicio de esta gran entidad en expansión y complejización, ocurrida hace unos quince mil millones de años, nos está mostrando a la vida como una gran hermana mayor... Los miles de millones de seres humanos somos una gran familia, descendemos del misterio y de la “explosión” (“big bang”), donde nacieron, aparentemente, el tiempo y el espacio. Todos tenemos unos hermanos, especiales, por sangre o por opción.

Para todos hay una gran hermana mayor, que en cierto modo hace las veces de madre, como tú con tu hermano pequeño en esa ocasión.



Hacernos cargo de la vida significa responsabilizarnos por nosotros y por nuestros hermanos. De eso podemos estar seguros. Vamos a conversar sobre nuestra relación con nuestra hermana mayor primordial. Con la vida.

Tengo mi propia definición. Mi proyecto sobre la vida es la militancia en la vida. Un poeta adolescente habló de “cambiar la vida”. Tuvo, también, la sutileza y la transparencia de reconocer que “por delicadeza” había perdido la vida.

Querer cambiar nuestra suerte como seres humanos y reconocer que existe la muerte, que, en definitiva, perdemos la vida, es el tema de mi opción por la Militancia en la Vida.

“No sé si lo piensas tú

el proyecto de vida

se hace militancia

en la honradez del borrador esforzado,

en la guerra infinita por comer, por mantenernos vivos, guerra prolongada por llegar a regalarnos mutuamente nuestros sueños, insurrección hasta no

avergonzarnos, sectarios, si la historia sigue más allá del hombre. Estamos

hablando de dos tareas por articular: hacerse cargo de una parte, más o menos grande, de la vida, de consuno con reconocer nuestra condición de partes de la

vida.



Requerimos la autonomía indispensable para asumir nuestro centro, nuestro radio de acción. Al mismo tiempo, necesitamos apropiarnos de nuestra condición de partes de un todo más grande, con un centro más allá de nosotros. Ponemos en aprietos a la lógica clásica. Autonomía y pertenencia.

Somos la una y la otra. Rompemos con el principio de no contradicción.

La mirada de la modernidad afirma la autonomía; excluye, en gran medida, la pertenencia. Somos individuos, nuestro mundo es el de “las cosas claras y distintas”, todo es analizable.

El amenazante fundamentalismo niega las autonomías, exige la gran fusión en el todo.

Estamos afirmando la necesidad de que las ciudadanas y los ciudadanos se orienten por otra mirada, otro gran referente, paradigma cultural, el de la integración, diferente del integrismo; el de la individualización; distinguible, también, del individualismo, por asumir la realidad de los nexos.

Autónomos y partícipes. Asumir ciertas partes de la vida siendo, en sí, partes de la vida como un todo.

Es hermanar la salud integral y la evolución.

Es un avance en el camino a ser homo sapiens.

# Equipo coordinador 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? ¿Cuándo 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!!”*

**JULIO MONSALVO**

# el rincón de la magia

... con la Alegremia en mi Magia  
por Matías Andrés Cepeda Monsalvo

## ALQUIMIAS DEL ALMA: “Sintiendo la semilla”

La ternura y la caricia arrullaban la semilla;  
el amor prevalece cuando de vida se trata.  
Sencilla, pequeña, ella gozaba,  
aquellas eran manos con conciencia.

Lejos de allí, otra semilla sufría,  
manos sin amor sostenían su existir,  
abría su corazón, pero nadie escuchaba.  
¡Ay, qué tristeza la de aquella semilla!

De manos se trataba, con poder inmenso para facilitar la vida,  
sin abrir su corazón o entendiendo de alma y amor.

Ambas tenían semillas en sus palmas  
pero cada semilla gozaba o sufría según fuera el caso.  
La vida posiblemente surgirá igual,  
pero la planta, seguro tendrá su memoria.

Nada es igual en esa realidad,  
el recuerdo tiñe el color de la semilla.  
Pero aún allí, el poder del amor transforma  
y sana con un abrazo su dolor.

Sería sencillo, o quizás no, encontrar el alma de cada ser,  
seguro que así, un mundo mejor sería.

# el bosquecillo de las notialegrémicas

*... donde se cuentan gestos, acciones y sentipensares que visibilizan y anuncian un Mundo Saludable con Alegremia y Amistosofía.*

Queridos alegremicos y coincidentes: este espacio promueve la vida, la esperanza, el amor, la alegría, la amistosofía y está unido por la certeza absoluta de un camino posible de transitar celebrando la VIDA.

Como equipo editor de las conocidas y difundidas GACETILLAS ALEGREMICAS que como legado de Julio Monsalvo procuramos continuar, tenemos para ustedes una nueva propuesta: continuar este espacio sosteniendo la misma mirada con el título de ALEGREMICOS COMPARTIRES.

Este espacio y la página están a disposición de quienes quieran compartir sentires, ideas, vivencias y toda expresión que aporte a construir y visibilizar el amanecer de mundos mejores. Los invitamos a navegar y ocupar este mágico espacio que nos permite abrazarnos a través de las imágenes y las palabras, evidenciando los lazos que nos unen.



Como Equipo editor de los Alegrémicos Compartires, celebramos la existencia de espacios de solidaridad y encuentro para la salud, que además de responder a malestares personales mediante la atención médica, tienen como horizonte el bienestar de toda la Humanidad. Por eso, con alta alegría presentamos la nota de nuestra hermana amiga Nancy Lliteras, quien, en primera persona, comparte esta experiencia:

## Caravana Sintergética



Desde la Medicina Sintergética se organizan encuentros regionales en países de América Latina, en los que se exponen talleres sobre varias áreas de la salud, así como también se brinda atención en consultas gratuitas presenciales o virtuales. Esta última modalidad comenzó a causa de la pandemia y se

implementa en casos de pacientes que se encuentran en lugares muy distantes o a los que no les es posible trasladarse físicamente.

En estos Encuentros, realizados generalmente un fin de semana cada 4 o 6 meses, se acercan profesionales de la región, médicos, de nutrición y terapeutas, quienes además

intercambian experiencias a nivel de salud, novedades de la ciencia médica y el compartir cordial que se da en el total de la concurrencia.

Nosotros nos encontramos en el centro sur de la Argentina, y el lugar del Encuentro abarca invitados de Capital, provincia de Buenos Aires y toda la Patagonia.

Los organizadores son el Dr. Sergio Gioaninni y la Psicóloga y Consteladora Mariana Waiman. Acompañados de un equipo de colaboradores terapeutas, realizan ese fin de semana el Encuentro, en el que

se comparten talleres, consultas, sanaciones, meditaciones, ascenso a cerros y comidas con alimentos naturales.

Los días de sanación, médicos y terapeutas se alinean energéticamente desde el amanecer, con meditación y luego se dividen en pequeños grupos, que de nuevo se alinean formando rueda. Se atiende a cada persona que llega, quien cuenta su problemática, la cual es volcada en una ficha de paciente. El tiempo de atención es de 45 minutos a 1 hora.



Algunos de los profesionales de Sintergética son: Dr Jorge Carvajal de Colombia, Dr Claudio Méndez de Chile, Dr Baltazar Mejías de Ecuador, Dra Dora C Roza de Col/Arg, Dr Jorge Iván Arango de España, Dr Juan José Lopera y Dr Sergio Gioannini de Argentina.

La medicina Sintergética usa métodos NO invasivos



sistemas RAM

Basados en la concepción de Sheldrake (bio-circuitos y bio-resonancias)

Promueven "desbloqueo de informaciones del inconsciente" y.....

**Qué métodos?**



Según esta medicina, los procesos de salud y enfermedad se relacionan con flujos de electrones generados por diferencias de potencial celular y entre diferentes órganos y sistemas. Las neuronas están polarizadas eléctricamente para permitir el flujo de la energía. La cantidad y calidad de la energía y su distribución determinan también la



calidad de la salud y la de la vida. Así como tenemos hemorragias o fugas de sangre, podemos tener fugas energéticas.

En el organismo, que es un sistema controlado por campos y señales eléctricas, se presentan también perturbaciones o interferencias al flujo de energía, que evidencian la existencia de cortocircuitos orgánicos.

*Nancy Lliteras; [nancylliteras@hotmail.com](mailto:nancylliteras@hotmail.com);*

*Pigüé, Argentina*

## **Edición General**

**Luis** Weinstein

## **Edición final, diseño y diagramación**

**María Alicia** Pino (Malicia)

**Luciano** Prella Pino

## **Comité Coordinador**

**Julio** Monsalvo

**María Alicia** Pino

**Luis** Weinstein

## **Comité Editorial**

### **ALEMANIA**

**Karlsruhé**

**Sergio** Quintana

### **ARGENTINA**

**Bariloche**

**Gabriela** Valente

**Buenos Aires**

**Alberto** Valente

**Elena** de la Aldea

**Bibi** Albert

**Corina** Couso

**Marta Beatriz** Mucarzel

**Chaco**

**Marcos** Monsalvo

**Wichi**-El Pintado

**Vanesa** Fernández

**Martín** Pelegrín

**Córdoba**

**Jorge** Pronsato

**Teresa** Ferlt

**Formosa**

**Julio** Monsalvo

**Sandra Isabel** Payán

**Elizabeth** Molina

**María Carmen** Tessio

**La Plata**

**Daniela** Ancich

**Misiones**

**Gerardo** Segovia

**Rosario**

**Jesica** Lorenzán

**Cristina** Ruiz H.

**Quilmes**

**Carlos** Crosa

**Villa Ángela**

**Matías Andrés** Cepeda

**Liliana** Monsalvo

**AUSTRALIA**

**Melbourne**

**Bryan** Phillips

**Sarita** Gálvez

**BOLIVIA**

**Cochabamba**

**Vivian** Camacho

**La Paz**

**Juan Carlos** Etcheverry

**Santa Cruz**

**Homero** Carvalho

**BRASIL**

**Vera** Dantas

**Vanderleia** Pulga

**Cruz Alto**

**Janete** Schubert

**Porto alegre**

**Marcia** Batista Ramos

**CANADA**

**Vancouver**

**Jorge** Álvarez

**CHILE****Ancud****Katia** Velásquez**Cartagena****Millaray** Arnal**Concepción****Marcela** Parra**Constitución****Genoveva** de la O**Chiguayante****Mauricio** Massone**El Quisco****Claudio** Carvacho**Yerko** Beltrán**Ricardo** Tapia**Isla Negra****Alfred** Asís**Cristina** Pizarro**José Enrique** Cayuela**Hilda** Arenas**Luis** Morales**Enrique** Jenquin

**Roberto** Pizarro

**Bárbara** Salinas

**Guillermo** Zavala

**La Serena**

**Carlos** Calvo

**Fernando** Retuert

**Silvia** López de Maturana

**Las Cruces**

**Jean Jacques** Pierre Paul

**María Teresa** Quintino

**Mirencu** Pinto

**Texia** Roe

**Olmué**

**Andrea** Markovitz

**Agüita** Santelices

**Pichidanguí**

**Pablo** Ureta

**Pucón**

**Iris** Leal

**Punta de Tralca**

**Antonio** Vergara

**Mónica** Rodríguez

**Felipe** Vargas

**Pastora** Cifuentes

**Punta Arenas**

**Ángeles** Estévez

**Claudia** Bahamonde

**María Alejandra** Vidal

**Quillota**

**Carlos** Cortés

**Gabriel** Villalobos

**Karen** Fuentealba

**Paola** Pardo

**Paola** Pizarro

**Sylvana** Sandoval

**Verónica** Garay

**Fritz** Demuth

**Carolina** Carvajal

**César** López

**Esteban** Flores

**Mirta** Paredes

**Quilpué**

**Paula Andrea** Rau Andrade

**Rancagua**

**Catherine** Fieldhouse

**Mireya** Machi

**Mario Hernán** Latorre

**Enrique** Escobar

**Rocas Santo Domingo**

**Carmen Gloria** Rojas

**Santiago**

**Adriana**Beale **Alejandro**Illanes **Alonso**Escobar **André**Fassler  
**Anita**Isla **Berta**García **Brigitte**Aubel **Camila**Troncoso  
**Camila** Ovalle **Carmen**Ibarra **Carolina**Rizo **Cecilia**González  
**Cecilia** Montero **Claudio**Sepúlveda **Consuelo**Riedel  
**Danae**García **David**Órdenes **Diego**Weinstein **Eduardo**Acevedo  
**Eduardo**Yentzen **Eliana**Corona **Flor**Rodríguez **Felipe**Alliende  
**Felipe**Vargas **Germán**Díaz **Jorge**Flores **Elle** Steward  
**Jorgelina**Martin **Judith**Rees **Luis**Arias **Luis**Weinstein **María**  
**Alicia**Pino **María Teresa**Pozzoli **Marina**Zolotoochin  
**Margarita**Espinoza **Margarita**Ovalle **Marta**Román **Mary**  
**Carmen**Jaramillo **Mauricio** Tolosa **Miguel**Seguel **Nicole** Vásquez  
**Pablo** Porcel **Pastora**Cifuentes **Patricia**Arias **Patricio**Alarcón  
**Raúl**Martínez **Rodrigo**Sepúlveda **Reinaldo**Bustos **Sebastián**Claro  
**Sofía**Orellana **Valeria**Carranza **Vicente**Ortíz **Victoria**Deelmar  
**Alicia**Cabello **Gloria**Palma **Macarena**Kaempffer **Flor**Rodríguez  
**Tomás**Weinstein **Erhio**Mandiola **Pato**Madera **Claudia**Neumann  
**Mariann**Dávila **Isabel**Barros **Jorge**Basualto,  
**Isis**Sujey **Raúl**Aranguiz Alfieri **Carmen**Troncoso **Mario**Lorca  
**Andrés**Pfiffer **Marta**Castillo **Bernardita**Fernández **Andrea**García  
**Alicia**Pozo

**Talagante**

**Mónica** Gavilán

**Talca**

**Claudio** Ortega

**Tierra del Fuego**  
**Alexander** Santander

**Valparaíso**  
**Jorge** Osorio

**Eduardo** Vergara

**Patricio** Donaire

**Matías** Casanova

**Víctor** Herrero

**Viña del Mar**  
**Ety** Hernández

**Nelson** Arellano

**Inés** Zeiss

**Yerka** Luksic

**Víctor** Villegas

**Melipilla**  
**Luis** Arias

**Verónica** Horta

**Andrea** Arrieta

**Maggy** Gómez

**Djana** D'Ottone

**CUBA**

**La Habana**  
**Marthica** Pérez Viñas  
**Jorge Daniel** García  
**Yuleisy** Cruz Lezcano

**ECUADOR**

**Cuenca**

**Kléver** Calle

**EL SALVADOR**

**San Salvador**

**Fidel** Santacruz

**ESPAÑA**

**Barcelona**

**Leonardo** Cayuela

**Marcelo** Valente

**Sandra** Enrique

**Claudia** Vásquez

**Georgina** Mercader

**Madrid**

**María** Novo

**Pamela** Piel

**Islas Canarias**

**Albertine** de Orleans

**ESTADOS UNIDOS**

**San Francisco**

**Inés** Gómez

**FRANCIA**

**Paris**

**Ximena** Gautier

**Esteban** Dupré

**Gabriel** Morales

**GUATEMALA**

**Ciudad de Guatemala**

**Amy Castro** de Reyes

**Ana Evelyn** Masariego

**Blanca** González de Ochaeta

**Juan Francisco** Serrano

**Lunia** Castillo

**MÉXICO**

**Guadalajara**

**Carolina** Rizo

**Ciudad de México**

**Laila** Soto Enríquez

**Culiaicair**

**Ricardo** Tapia

**Tapachula**

**Laura** Carabantes

**Cancún**

**Hagen** David

**PANAMÁ**

**Roberto** Rodríguez

**PARAGUAY**

**Asunción**

**Agustín** Barúa Caffarena

**PERÚ**

**Lima**

**Daniel Enrique** Rojas Bolívar

**Humberto** Guerra

**URUGUAY**

**Montevideo**

**Ángeles** Núñez

**Nancy** Ruiz

**Clara** Fassler

**Adriana** Antognazza

**VENEZUELA**

**Caracas**

**Ildemaro** Torres

**Isabel Cristina** Villarte

**Sonia** Hecker

**VIETNÁM**

**Ciudad Hochiminh**

**Claudio** Schuffan

**ZAMBIA**  
Livingstone

**Catalina** Taca

**VIAJEROS**  
**Esteban** Dupré

### **Redes y agrupaciones Co.incidentes**

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

#### **Las Revistas**

Insomnio, Monde Diplomatique, Occidente, Polis, Mensaje, Aquí Las Cruces, Iniciativa Laicista, la Revista de Educación de Adultos y Procesos Formativos de la Universidad de Playa Ancha, la Publicación Periódica Reportaje a la Cultura Contemporánea de Oscar Román y Silvio Roncone, las publicaciones virtuales Algarrobo al día.

¡A completar!

#### **Las Editoriales**

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

¡A completar!

#### **Las agrupaciones**

Agrupación Cultural de Las Cruces, las múltiples iniciativas Alegrémicas, La Municipalidad y diversos grupos de trabajo de

Quillota, El Proyecto Aurora, la Casa Museo Pablo Neruda de Isla Negra, la Casa Museo La Sebastiana, Valparaíso, La fundación Vicente Huidobro de Cartagena, el Centro Huara de medicinas integrativas, Centro Índigo, Corporación Arte y Ecología, El Canelo de Nos, Instituto del Bienestar, Las Coincidencias, Los Azules, Artesanos de la Plaza Eladio Sobrino de Isla Negra, Chile Inteligente, Centro de Estudios para la Calidad de Vida, Conspirando, Departamento de Cultura del Colegio Médico de Rancagua, el Departamento de Cultura del Colegio Médico de Santiago, el Instituto del Pensamiento Complejo, Líderes Culturales, Poetas del Mundo, Grupo Sueños (de médicos poetas), Universidad de Chile, Universidad de Valparaíso, Usach, Yohanan (Centro de Medicina Antroposófica), La Nave Imaginaria de Isla Negra, Grupo La Runfla, Grupo Matices, Grupo Educación para el Desarrollo Humano, Grupo Desarrollo Espiritual, de Pucón, Grupo Paranormales, Programa 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, AICEM Proyecto de agrupación de médicos escritores latinoamericanos, Amistad Esquina de Pucuro con República de Cuba de Santiago, Grupo de Gerontología del Hospital Piñero de Buenos Aires, La Caleta y sus redes, Municipalidad de El Quisco, Municipalidad de Recoleta, Municipalidad de Quillota, Centro de Apoyo Integral para Personas con Limitación Visual de Quillota (CEALIVI), Taller Literario con Malicia. Centro de Estudios Jaime Galté. Sociedad de Escritores de Chile (SECH). Escuela Popular Paulo Freire, Grupo Las Emocionales, Grupo Azul educa, Grupo Multiversidad en acción Melipilla.

¡A completar!

## Movimientos Internacionales

Poetas del Mundo, Alegremia, Internacional de la Esperanza

¡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.

