

Cuadernos
de la internacional **de la**
esperanza

Tomo XIV

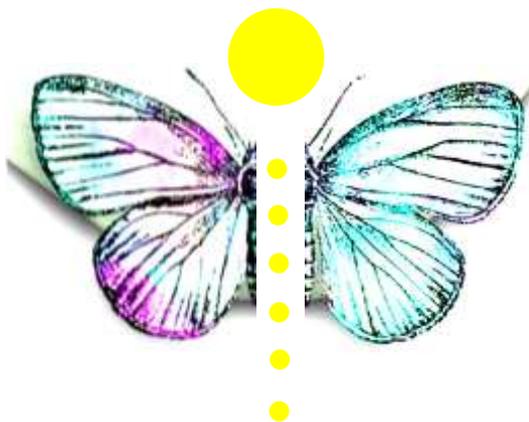




martha
pérezviñas



CAMINO HACIA LA GRAN INTEGRACION



*Hace 13 años, uno de mis profesores de Acupuntura,
el pedagogo Ralph Allan Dale -que ahora habita el
país de los ausentes*- me regaló un libro del I Ching.*

Allí había una dedicatoria que decía:

*Gracias por pertenecer a la **Gran Integración**.*

*Ahora comprendo mucho mejor de que se trata... a
su memoria va este trabajo.*

** Según la cosmogonía indígena cubana, Coay-Bay, el
país de los ausentes, donde van los opías después de la
muerte. (Thelvia Marín).*

BREVE INTRODUCCION A LA LECTURA, UN MISTERIO

Estaré a solas con quien me lea.

La lectura generalmente es entre dos: quien escribió y quien lee.

A ti, que me lees, compañía silenciosa y misteriosa, no te conozco. Somos como dos estrellas alejadas por años luz, digo kilómetros luz. No nos importará el tiempo, nos encontramos. Cuando tú me leas no veré tu rostro, ni podré leer por tus cejas o labios qué crees de lo que digo... es un reto lograr llegar a ti, y tú tampoco verás mi cara, irás directo a mi mente y mi alma, así que ocurrirá el misterio de que aunque no te conozca abriré una puerta para compartirte mi alma; es un desafío.

Por eso desde ya, quien sea que esté leyendo mis letricas, será mi compañía y yo la de ella o él. Ya somos un equipo y si nuestras ondas cerebrales

juntas implicaran movimientos ondulatorios en la organización de la materia... pues allá vamos juntos....

Las nubes nos dan sus formas, las estrellas sus destellos, los árboles nos entregan sus dones y tampoco nos conocen ciertamente, pero ellos y otros elementos naturales, son maestros del arte de dar y equilibrar, y yo pertenezco a la especie humana, y no sabré ciertamente parecerme a tamaña manera de cuidar la vida, será mi conversación desde ya, llena de incertidumbres y pequeñeces, por eso te pido que me des la mano y acompañes en el camino. ¿Lo harías?

Gracias.



UN TEMA QUE NOS PREOCUPA

Gran parte del deterioro medioambiental actual tiene orígenes y causas relacionadas con la actividad humana que hace prevalecer las ganancias económicas por encima del costo planetario. Estas razones son multicausales, pero en cada una de ellas yace en el fondo una razón filosófica de comportamiento.

Muchas veces buscamos el camino para detener la ruptura paulatina y creciente del equilibrio logrado por los ecosistemas a través de millones de años de evolución. Desequilibrio, es la palabra con que mejor resumimos y contamos la historia de la humanidad de los últimos 500 años, dando mucho valor en la historia, a las guerras y poco a los tiempos de paz, más valor a los hombres que a las mujeres, más a la juventud que a la vejez, a lo material que a lo espiritual, y esta es una filosofía

que se reproduce en el enfoque de las Ciencias y también en el de la medicina y la educación.

Nos preguntamos por qué tanta guerra, tanta extinción, explotación, depredación y si es necesario vivir de esa manera. Esos tristes momentos son en los que vemos el pasaje inseguro y dudamos.

Sabemos que las extinciones de las especies, la contaminación y las guerras no pueden garantizar la sobrevivencia de las especies en red. Por eso, ser conscientes de la necesidad que tienen las especies incluida la humana de sobrevivir admirando la vida es el primer peldaño. El cambio está en ti, el camino y la elección es tuya.

De ello José Martí el apóstol de Cuba dijo *“los hombres se dividen en dos bandos: los que aman y crean y los que odian y destruyen”*.

Cómo pertenecer conscientemente a los primeros, es confusa tarea pues en los tiempos

actuales queda entre ambos bandos un débil y difuso espacio. La enseñanza incluye información que se alberga en las profundidades de nuestra mente y llega a instalarse de forma tal que aún los que ansían hacer las cosas lo más cercano posible al respeto del biocentrismo, no encuentran el camino fácilmente.

A veces parece que estamos confinados a una jaula: las rejas son las leyes excluyentes, los postulados positivistas, las relaciones humanas competitivas y deformes, la violencia, de la que no podemos emigrar. Pero eso no es cierto; si alguna vez te has sentido así, la puerta está abierta... podemos salirnos.

La Tierra es una sola, en ella vivimos todos, la biota y su medio ambiente co-evolucionan simultáneamente. De hecho la Tierra se adapta a las agresiones y se enferma y trata de sobrevivir, los humanos también.

Porque tenemos un medio social que propicia el comportamiento propio de la cultura de la muerte y no están creados los caminos de manera fácil para transitar hacia el biocentrismo, es que necesitamos caminar de la mano, por eso pido tu mano, y muchas manos...

De eso se tratará este trabajo, de aportar algunas pautas para este tránsito del cual todos somos aprendices.



EDUCACION SOBRE ECOSISTEMAS Y CUERPOS SALUDABLES

Hubo mucha información que se quedó en el camino, rescatarla es importante. Hace unos años aprendí la técnica de quitar los empachos o indigestiones, que proviene de la tradición antigua y se emplea para ello las medidas individuales de las personas y ciertas maniobras que son secretas.

Esa tradición sólo puede ser enseñada de boca en boca y los viernes santos; cuando lo aprendí, me di cuenta de que era de las pocas técnicas que sobrevivieron al medioevo donde las mujeres eran llevadas a la hoguera por practicar maniobras curativas o de adivinación. Las incomprendiones y limitaciones derivadas de la manera de ver e interpretar el mundo han y obstruyen aún hoy, la práctica de técnicas curativas bioenergéticas y cuánticas que trabajan con la información.

Actualmente hay niños que creen que los vegetales nacieron en el supermercado y que no se puede vivir sin computadora.

Por eso trabajar el gran desaprendizaje según nos enseña el pensador Monsalvo es una premisa. Del mismo surge la Alegremia como un constructo colectivo de aprender a cuidar los ecosistemas.

La educación consciente incluye el aprendizaje y cuidado de la salud del aire, el agua, el alimento, albergue-tierra albergue-cuerpo, amor, amistad, y

el respeto a los ancestros y sus sabidurías como alma.

También debe incluir las propias necesidades humanas desde la inteligencia emocional.

Y la práctica de la amistosofía del referente Luis Weinstein es una premisa educativa de las generaciones futuras. La reeducación es una responsabilidad de quienes ya han transitado por el desaprendizaje del positivismo antropocéntrico hacia el biocentrismo; hay que hacerla desde los caminos cotidianos. Esa sutil diferencia es percibida e imitada por los otros. Nos transformamos en personas que cuidan la naturaleza, que saben escuchar, que se preocupan por el resto y eso marca la diferencia. De pronto, hay niños y personas que se acercan... ellos quieren saber cómo se logra.

APRECIACION DE LA BELLEZA

La apreciación de la belleza y ser responsables con lo que nutrimos nuestro espíritu, es parte del molde de nuestra espiritualidad.

La belleza está a nuestro alrededor en las mariposas, las flores, el viento moviendo una falda, una ondeante cabellera de una niña rubia o en el entramado de cabello negro de una niña negra.

La belleza está en las huellas en la arena, en el mar, la belleza está en la venas de las piernas de una abuela asombrándonos de cómo llegó a fabricar ríos azules, y en los lunares de la piel envejecida pues ha fabricado silenciosamente constelaciones de estrellas enanas rojas pardas y moradas.

Está en una vieja casa despintada: el tiempo hizo dibujos abstractos que Kandinsky envidiaría.



En cada movimiento del caminar hay música, la danza de los pies cansados, apurados, deformes, hermosos, piecitos de pequeños aprendices de caminantes, el vacío silencioso de los pasos que no llegaron a nacer y el eco misterioso de los pasos que se fueron a otros lugares. Todos juntos forman una sinfonía que se graba en la tierra.

Por eso Vandana Shiva dice que es importante hacer un paso suave por la Tierra. Ella habla del daño ecológico, y da pasos suaves. Di no al fracking y a la extracción de recursos, desde joyas hasta petróleo, no digas no, desde el sentimiento de desgracia que supone ser consiente y despierto, di no desde la imagen de un mundo donde se respeta la Tierra, fábrícalo chiquitico desde donde puedes y sabes, en silencio. Verás cómo el Universo te responde.

No se trata de un rigor de vida, sino de lo contrario. Se trata de disfrutar.

 SER UNO MISMO 

Las modas imponen un estilo del peso, altura, peinados y pelados, colores que se deben usar y qué ropas o tejidos emplear, así vestir se convierte en una obligación para muchos y es causa de estrés no poder cumplir una expectativa, sobre todo en adolescentes y mujeres jóvenes.

El camino de ser uno mismo debe tener primero momentos de silencio para vernos y aprender a amarnos como somos, toda una prueba en los tiempos actuales. Significa renunciar a un porcentaje grande de noticias y relaciones de personas tóxicas a quienes debemos educar.

Meditaremos, buscándonos interiormente. Tendremos momentos de nuestras músicas favoritas pues ellas nos harán indivisibles con nuestro propio tempo.

Desde lo espontáneo, compones tu propia música, la interpretas desde los movimientos que

realizan tus manos y pies, tus ojos, hasta tu sonrisa deja huellas, y eso es tu propia danza en el espacio.

Ser uno mismo es un largo camino, cuando las vocaciones han sido suplantadas por deseos paternos, maternos o necesidades sociales, cuando la mano izquierda ha sido trocada por la derecha, y cuando las desigualdades cambian el pensar y el ser, por el sobrevivir, eso lo he visto bastante a menudo.

Pero cualquier vivencia puede ser el resonante para que se presente ese niño o niña interior jugando.

Ahh, jugar!!!!

Esa capacidad nos permite saber quiénes somos; en cada ser humano se esconde un músico, un pintor, una costurera, un labrador, un alquimista, un farmacéutico; une los deseos de tu niño interior con lo que sientes habilidad especial por hacer y hazlo, si te lo propones el Universo te lo va

proporcionar. No esperes dinero ni recompensas de fama y lucro, no esperes nada, no esperes ni tan siquiera tu vergüenza, no anheles, porque tu ser lleva tiempo esperando para ser, y cuando lo hagas vas a sentir que el espíritu se alimenta de vivencias que llenan el camino, esos instantes del ser, son tus flores y el aroma y colores, te dirán el siguiente paso.

Y como dice mi amigo Matías Cepeda:

“el entusiasmo de vivir se encuentra cuando uno sabe para que vive”

Por eso para tu realización se aparecerán ángeles, no ángeles con alas, (he tenido en cada viaje caminantes que me han tendido las manos y hasta han salvado mi vida, y se han ido así, silenciosos, anónimos), busca esos ángeles disfrazados de maestros, mendigos, padres, abuelos, amigos vecinos... verás cuántos ángeles te han acompañado. Estarás curioso y atento a los próximos ángeles que llegarán.

Ser uno y sentirse parte de todos.

ME AMO Y TE AMO EN MI

En la hora de contemplar un ser vivo, este debe ser reconsiderado como un recinto en el cual se ha de dejar una huella a nivel atómico, molecular, a nivel de información que llevará y guardará en sus células, como parte de todo su sistema viviente, y una vez que no exista como ser, esas mismas partículas serán de otra forma de movimiento y vida, y llevarán consigo esa huella imperecedera de acciones pacíficas y equilibrantes que llevó consigo o no.

Existe diferencia entre amar algo o alguien a vivir en estado de amor.



Vivir en estado de amor significa amarlo todo, las piedras, las calles, quienes son olvidados, o no son de nuestro agrado, y amar lo que amamos por cercano y afín también.

La esfera de los sentimientos no tiene límites. Se puede amar sin territorios ni fronteras; el ejercicio del amor no necesita los sentidos del tacto ni del gusto o el habla, ni el olfato, se ama desde un lugar indescriptible, por eso en mi opinión amar nos acerca a lo desconocido y a lo intangible también.

La libertad del amor no puede verse limitada por cadenas, a veces ellas son groseramente visibles, pero otras veces las ataduras se esconden en las dependencias de manera tan sutil que no las vemos. Las adicciones son más comunes de lo que creemos. Además del alcohol, el tabaco y las drogas, están las dependencias alimenticias hacia los dulces, las harinas, hacia las posesiones materiales y hasta al trabajo. Todo lo que veamos

que nos ata, debemos darle el espacio necesario para que se marche y nos deje en libertad de ser.

Esa experiencia, la del amor, es silenciosa, infinita e indivisible.

El amor ayuda en la evolución planetaria.



LA SALUD DEL TEMPLO QUE HABITO

El equilibrio en los seres humanos por ser un sistema autorregulado y complejo, los parámetros que determinan su estado de equilibrio, varían dentro de límites más o menos amplios en dependencia de la capacidad de compensación del sistema, de sus propios mecanismos de regulación y autorregulación en un momento determinado. El organismo humano se adapta al frío y al calor



extremo, al ayuno prolongado, a la falta de sueño.

La vida fluye en tu cuerpo, todo tu ser reacciona con las temperaturas, los ciclos lunares, las estaciones, la curación fisiológica y hasta psicológica, espontánea, con tendencia al equilibrio, existe como una realidad innegable, los agentes en el cuerpo reorganizan la materia con el objeto de preservar la vida en circunstancias modificadas.

Por eso lo más importante para mantener la salud es observarse, -qué me gusta y qué me asienta, qué pensamiento me ayuda y cuál no- esperar, -detener el tiempo biológico por instantes, minutos o días y darle un voto de confianza a ese compañero inseparable para que haga las cosas a su manera, es que es nuestro cuerpo porque nos acompañará toda la vida- para hacerse uno con la tierra, con las plantas, con la vida cercana manifestándose.

¿CURAR DESDE LA MEDICINA DE LA GUERRA, O EN LA UNIDAD DE LA RED?

Un cuerpo es un lugar semejante a un planeta y un país, y sobre él podemos decidir si haremos terapias de guerra o de paz. Los modelos de curación actuales imitan la parte violenta de la naturaleza.

En nuestros cuerpos se introducen estrategias de guerra que fragmentan el todo. Tenemos el derecho de cambiar esa manera, pues no se pueden respetar los ecosistemas locales terrestres sin cuidar y comprender nuestro propio ecosistema.

Una guerra interior en nuestro cuerpo puede ocurrir y no ser conscientes de ello. Veamos qué pasa cuando accedemos a los antibióticos (anti vida); el medicamento de síntesis química no va a ser selectivo de los gérmenes patógenos, ocurrirá un bombardeo a la flora de nuestro cuerpo además del que esperamos hacia la flora invasora que nos

ataca. Es similar a las guerras donde mueren muchos seres unidos, culpables e inocentes.

Las bacterias además tienen inteligencia y se resisten, cambian y modifican su respuesta y así actualmente tenemos la resistencia bacteriana como un mal cada vez más complejo de solucionar.

La inflamación ocurre como una respuesta de defensa. Cuando se prescriben antiinflamatorios de síntesis química se obliga al cuerpo a producir un efecto. Violentamos un mecanismo de defensa e inducimos la violencia de obligar resultados ajenos a la respuesta biológica.

Los antipiréticos obligan al cuerpo a disminuir la calentura, sin asumir que hay mecanismos de defensa que necesitan altas temperaturas para su reorganización. Similar a la represión social en cualquiera de sus manifestaciones.

Las vacunas, dejarán el rastro de algo parecido a un cuartel que responderá haciendo una guerra

interior en nuestro cuerpo y que dejará una memoria para otros ataques. Los agregos de metales pesados y otros tóxicos que contienen, serán en nuestro océano personal como cuando se derrama petróleo en el mar: no sabremos qué muere o se enferma.

Todo esto es no dejar expresar al cuerpo su propio lenguaje y silenciar la verdad expresada en el dialecto personalizado de síntomas y signos.

Estamos ante un modelo médico basado en el esquema antropocéntrico y positivista con un patrón guerrerista. Así podemos creer que logramos cuerpos sanados cuando en realidad hemos roto la armonía. Individuos aparentemente sanos más adelante manifestarán otros desequilibrios.

ESTRATEGIA DE AMISTOSOFIA EN LA SALUD

Los principios de paz en el planeta deben replicarse en cada una de nuestras acciones desde la más pequeña hasta la más abarcadora que nos podamos imaginar que somos capaces de realizar.

Las técnicas de aumentar la resistencia inmunológica en las personas y de usar productos naturales puede resolver problemas con más eficacia que las prácticas alopáticas, porque estas provocan fragmentación, mientras

que las prácticas tradicionales empleando productos naturales establecen diálogos en estructuras conjuntas biocompatibles que evolucionaron en red. Por ejemplo, administrar una planta con efectos antiinflamatorios, será mucho más beneficioso que consumir un



medicamento alópatico.

Realizar ejercicios de yoga o tai chi mejora nuestra postura y ejes de movimiento. Muchas veces el sistema músculo-esquelético tiene malas posiciones y le hará mejor al organismo reformular la postura que tomar altas dosis de antiinflamatorios.

Unir nuestros ciclos a los ritmos lunares y solares nos armonizará con la vida del entorno local que habitamos.

Un manejo cuidadoso de la temperatura nos permitirá saber qué partes de nuestro cuerpo tienen frío y cuáles calor, o cómo somos nosotros mismos, nuestra fiebre movilizará células de defensa que llegarán hasta el lugar necesario y mediante un proceso natural resolverán el problema.

El Dr. Miguel Ruiz plantea en su libro Los cuatro acuerdos:

La mente humana es como un campo fértil en el que continuamente se están plantando semillas, son las opiniones, ideas y conceptos, y este crece.

Decidir qué pensamos, y escoger con qué informaciones alimentamos nuestra mente, es vital para alimentar sensatamente nuestro espíritu.

Nuestros alimentos deben ser cercanos a la vida de la tierra y sus componentes naturales. Evitar en lo posible matar seres vivientes, tener todos los colores y sabores.

Reír oxigena, ejercita la musculatura interna y alegra el alma.

Practicar la meditación es importante en la vida actual. El llenado vertiginoso y creciente en la mente humana no permite descansar del torrente de información innecesaria y artificial que la sociedad actual impone. Tantas marcas, signos, colores estridentes, ¡abruma!

La práctica de una sexualidad basada en el amor y el conocimiento de nuestras propias sensaciones, ayuda al sistema en su totalidad.

Estas consideraciones no plantean suprimir el consumo de medicamentos alopáticos, ni prevenir males mayores ante epidemias, sólo plantea elegir estrategias de paz en nuestros cuerpos para hacer la paz en nuestra Tierra.

La enfermedad misma y otras características consideradas como limitaciones de los individuos, se pueden estudiar desde la perspectiva de considerarlos como esfuerzos adaptativos inadecuados a presiones que tienden a romper el equilibrio del sistema. Los síntomas pueden ser manifestaciones locales de un sistema en desequilibrio y muchas veces un intento de solución. Puede que haber nacido con defectos físicos desde la visión antropocéntrica sea hasta un don para acceder a comunicarse o percibir otras formas de organización de la materia desde una

mirada biocéntrica. Tenemos los ejemplos de Matías Cepeda y Stephen Hawking.

La medicina de la red, del campo unificado, de los ecosistemas, reconoce a los humanos pertenecientes al todo, por eso las terapias a emplear deben ser ajenas en la medida de lo posible a estrategias de guerra en el cuerpo y cercanas a tácticas de amistad. Esta es la amistosofía como sistema de curación.

La práctica de homeopatía, terapia floral, acupuntura, ayurveda y otros sistemas tradicionales curativos, es la recuperación corporal desde la amistad con el medio ambiente, porque emplea recursos de la naturaleza. Va más allá porque usa la analogía del movimiento que ocurre en la biosfera y sus elementos para impulsar, detener, mover o nutrir espacios del cuerpo que están débiles, mal nutridos o sobre energizados. Un antiinflamatorio biológico presente en una planta contiene mucho más que un principio activo extraído, evolucionó

desde los mismos elementos y desde la unidad actuará. Este es un lenguaje de amistosofía en la Medicina. Es la Medicina para la paz con un patrón desde la complejidad, y la ecología.

PRINCIPIOS CURATIVOS

Los principios de la curación deben ser basados en la prevención en primer lugar y la curación debe ser realizada de forma escalonada como principio fundamental, ir de lo más simple a lo más complejo a la hora de abordar las terapias, comenzar por algo natural como plantas, cocimientos, masajes, acupuntura y digitopuntura y después continuar con otras más agresivas como analgésicos o antibióticos o cirugía y aún en caso de empezar por éstas, combinar con otras terapias



alternativas pues siempre va a resultar más efectivo.

El cuerpo humano funciona como un todo. Es difícil desglosar las variables de funcionamiento y disfunción, por lo que es importante recorrer el camino de movernos inicialmente entre las terapias más simples y si no se logra un total resultado, recurrir a las técnicas más complejas y alópaticas. Ya en ese momento nuestro cuerpo se habrá fortalecido y logrará mejor respuesta a tratamientos más profundos.

Los espacios para abordar la salud y la sanación holística son del cuerpo físico, de la mente y del campo bioenergético.

1. Fenómenos corporales: se estudian las disciplinas de Anatomía, Histología, Embriología y otros.

2. Procesos mentales: referidos a aspectos emocionales, recuerdos, aprendizajes.

3. Comportamiento bioenergético: estos procesos trabajan a nivel vibracional, desde mecanismos explicados por la física cuántica.

Hay desequilibrios humanos más comprendidos como son los del cuerpo físico, por ejemplo, una fractura. Otros de la psiquis o las emociones, como una depresión.

Al campo bioenergético -menos comprendido- corresponden los dolores, calambres, y picores de causa desconocida.

Los puntos acupunturales, están por todo el cuerpo y los canales o meridianos en el cuerpo humano enlazan cada uno de ellos formando los meridianos. Estos puntos están caracterizados por una relativa y baja impedancia eléctrica, y desde la embriogénesis mantienen una relación entre sí. Los sistemas energéticos están descritos también en los chakras y los nadis.

La complejidad de los organismos vivos se manifiesta mediante la presencia del principio hologramático que actúa en ellos, en las partes está presente el todo y el todo en las partes. Estas réplicas hologramáticas de las pequeñas partes como el iris, la oreja, la boca, los pies, se han llamado *microsistemas*.

Existe un microsistema en cada parte del cuerpo, que es una manifestación de nuestra anatomía. Estos puntos macro y micro son patrones bidireccionales, con relaciones órgano-cutáneo y cutáneo-órgano. Por eso un simple masaje es una manera de acceder al todo de una persona desde la parte que tratamos.

A veces simples maniobras devuelven la salud a personas porque la información autoadaptativa es intrínseca de los seres vivos.

Y DE LOS QUE CURAN Y SANAN A OTROS, ¿QUÉ?



La primera condición para poder curar es estar saludable, propiciar en las personas que sanan, la práctica de los principios más elementales filosóficos de una vida armónica sencilla, con prácticas de ejercicios, modalidades de arte, la risa y la creación.

El enfoque filosófico inclinado hacia el respeto a la autoorganización, la intención desde el amor que se sane a quien tratamos y convertir de paciente en paciente, como plantea Julio Monsalvo, puede hacer que las personas sean responsables de sí mismas y aprendan técnicas de autoayuda.

Independientemente de que la alteración se manifieste en algunos de estos niveles de una forma ostensiblemente preponderante, la visión del ser humano no puede partir del concepto

mecanicista basado en el paradigma cartesiano-newtoniano, de considerar al hombre como un conjunto de partes separadas: debe ser una visión holística.

Prepararse para enfrentar desastres naturales debe ser una enseñanza y una estrategia a incorporar en las escuelas médicas y en las poblaciones del planeta.

Las terapias complementarias, tradicionales y naturales, enfocan el diagnóstico y el tratamiento desde un punto de vista holístico. La práctica de la medicina basada en los principios de la paz, revelará individuos, familias y países amistosos y protectores del medio ambiente. Al principio el camino será individual, a veces vestido de acciones silenciosas y discretas y después se convertirá en un movimiento espontáneo a nivel mundial.

SENTIRNOS UNA PARTE DEL TODO, HACIA LA GRAN INTEGRACION

El macromundo y el micromundo manifiestan similitudes, como por ejemplo, la disposición de los átomos con un núcleo central y los electrones girando alrededor, se comporta de forma similar al sol y los planetas. El ser humano posee la misma proporción de agua que el planeta Tierra, (71%) y la misma base de salinización de la sangre que la que presenta el mar (3,4%) a la vez que ya son muchos los ejemplos que demuestran cómo el todo está reflejado en las partes. Vivimos en un sistema abierto que incluye la armonía de la Tierra; somos una red que posee un orden de correspondencia no lineal y matemáticamente coherente y relacional.

Concientizar que vivimos en una Tierra redonda, que la vida es redondita, el óvulo, la Tierra, la Luna, el Sol, o curvada como los espermatozoides, nuestros músculos, rostros, ojos,



todo lo vivo tiende a ser curvilíneo o sinusoidal. Para ello hemos de hacer ejercicios de contemplación del Sol y la Luna.



Practica pronunciar palabras responsables. Tu verbo es la materialización de tu pensamiento y tu pensamiento interactúa en el espacio. Busca palabras protectoras y amistosas; no emplees nada que inspire miedo ni tristeza en tu palabra, evita la crítica.



Todos hemos tenido una celda, de alguna manera presos de ideas o patrones antropocéntricos, salimos caminamos libres.



Comprender la red en los ecosistemas traza un camino para la sostenibilidad e integración de la vida.

Por tanto, este camino de hacer la amistosofía desde el interior de tu cuerpo y llevar la paz en tus acciones necesita que:



Evalúes tus acciones para que no seas tu propio enemigo ni de la Tierra.

Ver la vida manifestándose y ser parte de una danza dinámica de cuerpo material y energía inteligente.

Lograr el vacío y necesario descanso de la mente, porque tan importante como pensar, es no pensar.

Saber que es mejor no tener enemigos que tenerlos, y si los hay, ni rumiar sobre ellos. Ignora en el templo de tu mente el odio, no le des entrada y verás que empiezas a habitar en el mismo lugar en que vives una realidad diferente, que es una dimensión sincrónica de sucesos que están matemática y materialmente relacionados y que excluyen la variable tiempo, tal y como la percibimos normalmente.

La materia viva necesita ser admirada, amada, querida. Habla con los árboles, animales, y donde

halles un soplo de vida, celébrala y admírala. Verás cómo se reproduce y reacciona, así espontáneamente se desarticula la cultura antropocéntrica.

He visto que no ha dado resultado contar las tristezas, las denuncias al daño ecológico, no dan fruto y nos hacen sufrir más. No es política de avestruz, es lograr el cambio masivo de paradigma.

Aunque parezca extraño a nuestra cultura, la fórmula es estar y ser feliz, agradecer lo bueno y bello que nos sucede, asombrarnos y dejarnos cautivar por la belleza, descubrir de nosotros qué sabemos y qué nos gusta más hacer y hacerlo.

Esa manera, la disfruto en la página de Julio Monsalvo que busca siempre la esperanza y cuenta lo bueno que sucede para preservar la vida, y en la perspectiva de Luis Weinstein, quien saca los niños interiores de todos y todas, en las observaciones de Sandra Payán, en las mariposas, en cada letra escrita por tantos que hablan del amor y la

esperanza. Y no podría seguir mencionando nombres. Todos los nombres están incluidos como las respiraciones nos interpenetran entre unos y otros.

Hasta un próximo encuentro.

Mientras....sé muy feliz.



BIBLIOGRAFIA

- Orlando Licea. *Usted puede vencer el asma. Editorial Científico Técnica, 2002.*
- Matías Andrés Cepeda. *El silencio que grita. Movimiento de Salud de los pueblos. Latinoamérica. 2013.*
- Jorga Ávila Gueton y col. *Salud Ecológica. Editorial de Ciencias Médicas. 2004.*
- Ministerio de Salud Pública. *Formulario Nacional de Medicamentos. Cuba, 2006.*
- Ticio Escobar. *La Belleza de los otros. Casa de las Américas. 2012.*
- *Comunicación personal con la Dra. Concepción Campa Huergo, exdirectora del*

Instituto de Vacunas y Sueros “Carlos J Finlay” 2017.

- *Seminario de Salud con Deepak Chopra en La Habana.1998.*
- *Dr. Miguel Ruíz. Los cuatro acuerdos. Ediciones Urano. 1998.*
- *Fabián Carlotti. Ayurveda y Rejuvenecimiento. Ediciones Lea. 2012.*
- *Sandra Payán y Julio Monsalvo. Salud de los ecosistemas. Colección Altaalegremia N. 2. 2009.*
- *Thelvia Marín Mederos. Viaje al Sexto Sol. Editorial de Ciencias Sociales. 2006.*

MARTHA PEREZ VIÑAS

CUBA-2017



COINCIDIR EDICIONES

COLECCIÓN:

CUADERNOS DE LA INTERNACIONAL DE LA ESPERANZA

TOMO I

Miradas a la internacional de la esperanza.

Luis Weinstein

TOMO II

El coraje y el silencio

Matías Cepeda y Alberto Valente

TOMO III

Soy naturaleza

Julio Monsalvo

TOMO IV

El sujeto niñez, esperanzado, alegre y amistoso

David Órdenes

TOMO V

¿Qué somos?

Jorge Pronsato

TOMO VI

De Ternura

Teresa Fertl

TOMO VII

Una aproximación poética-mística-científica a “la mente universal”

Camila Troncoso

TOMO VIII

INTERSOMOS

Sandra Isabel Payán

TOMO IX

LA MAGIA Y LA ESPERANZA

Matías Andrés Cepeda, Alberto Pascual Valente,

Sandra Isabel Payán

TOMO X

EL TAO DE LA ESPERANZA

Luis Weinstein

TOMO XI

EL ASOMBRO Y LA ESPERANZA

Luis Weinstein

TOMO XII

AMISTOSOFÍA Y LA ESPERANZA

Luis Weinstein

TOMO XIII

ALEGREMIA Y ESPERANZA

Julio Monsalvo

TOMO XIV

CAMINO HACIA LA INTEGRACIÓN

Martha Pérez Viñas

MARZO

2017

