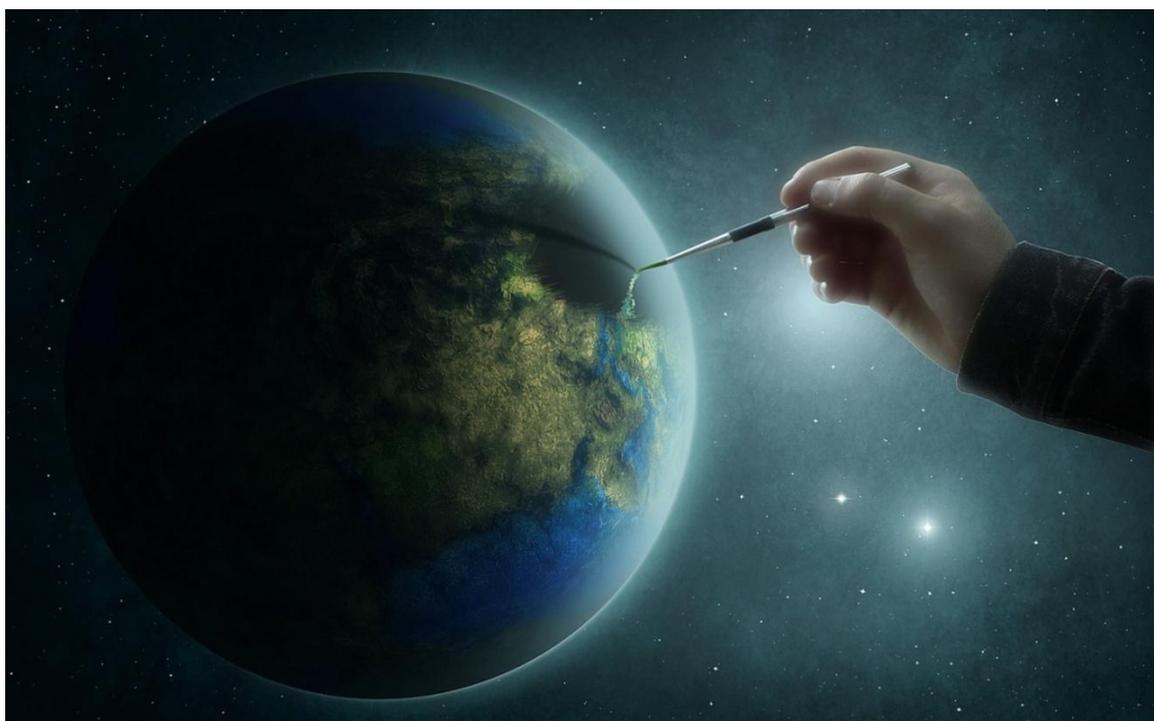


Revista

Co.incidir 7

Septiembre 2014



Séptimo número

Septiembre 2014

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

Edición General

Luis Weinstein

Edición final y diagramación

María Alicia Pino

Grupo Editorial

Catherine Fieldhouse

María Alicia Pino (**Malicia**)

Mirencu Pinto

Brigitte Aubel

Julio Monsalvo

Claudio Schuftan

Eduardo Yentzen

Claudio Schuftan

Pablo Porcel

María Teresa Quintino

Judith Rees

Maria Teresa Pozzoli

Mónica Gavilán

Alberto Valente

Jorge Osorio

Jorge Flores

Juan Carlos Echeñique

Millaray Arnal

Carmen Gloria Rojas

Patricio Alarcón

Sofía Orellana

Cecilia Montero

Carmen Ibarra

Alfred Asis

Luis Weinstein

Redes y agrupaciones Co.incidentes

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

Las Revistas

Insomnio, Monde diplomatique. Occidente. Polis, Aquí Las Cruces y Proyecto de reiniciar El Filósofo Callejero.

Las agrupaciones

Agrupación Cultural de Las Cruces

Alegrémicas

Aurora

Casa Museo Pablo Neruda de Isla Negra

Centro Huara de medicinas integrativas

Centro Índigo

Corporación Arte y Ecología

El Canelo de Nos

Las Coincidencias

Los Azules

Artisanos de la Plaza Eladio Sobrino, de Isla Negra

Arte y Ecología

Chile Inteligente

Centro de Estudios de la Calidad de Vida

Cons-pirando
 Departamento de Cultura de Colegio Médico de
 Rancagua
 Departamento de Cultura del Colegio Médico de Santiago,
 Instituto del Pensamiento Complejo
 Líderes Culturales
 Poetas del Mundo
 Sin nombre del viernes
 Sueños, de médicos poetas
 Universidad de Chile,
 Universidad de Valparaíso
 Usach
 Yohanan (centro de Medicina Antroposófica)
 Taller Literario del Adulto Mayor, La Mampara
 Grupos paranormales

¡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.

Una abrazo especial para Nicanor Parra y sus cien años,
 extendido al recuerdo de la Violeta y de toda la familia
 Parra y al pueblo de Las Cruces donde vive el poeta y anti
 poeta.

Ilustraciones



En esta edición, presentaremos una selección de pinturas relacionadas con el tema de la alegría. Entre ellas se encuentra una selección realizada por Cristina Alejos, quien nos dice:

¿Cómo pintar la alegría?

Un tema como este, la alegría de vivir, bien merece en la historia del arte cientos de cuadros hermosos. Y muchos son los artistas que han expresado la alegría y la felicidad con sus escenas cotidianas y sencillas. Otros lo hacen con retratos de personas que se sienten así, felices, lo que se transmite hacia el espectador produciendo una agradable conexión con la obra. Y la pintura, especialmente, tiene esa capacidad de paralizar un sentimiento hermoso, haciéndolo casi eterno.

La alegría ha sido muy bien retratada por muchos estilos pictóricos a lo largo de la historia. Pintores como Renoir, Monet y Matisse destacan como los más famosos. Pinturas donde la luz y el color significan vida y alegría.

<http://www.pinturayartistas.com/pintar-la-alegria-de-vivir/>

Indice

Julio Monsalvo

Saludo Inicial Alegremia

Pablo Neruda

Oda al a Alegría

Federico Schiller

Oda a la Alegría

André Barré

Canto a la Alegría

Isabel Villarte

Alegremia

Janete Schuberte

Alegremia

Nancy Ruys

Mi experiencia con la Alegremia

Sandra Isabel Payan

Alegremia...un secreto de nuestro corazón.

Raúl Félix Tovar

Inteligencia Convivencial

Jorge Daniel García

La A de Alimento

Martha Pérez

La Bandera de la Alegremia

Alegremia en Cuba

Romina Corradini

Primavera

Mónica Gavilán

El Encuentro del loco, el mago y la sacerdotisa

Alberto Valente

Las Gotas

Alegremia

Malvina Álvarez

El Sol y la Luna

Amo el Sol, la Luna y las Estrellas

Alejandro Illanes

“Recuerdos de Las Cruces, de Lucía Marín”

Iris Leal

Dónde Estás Alegría

Sofía Orellana

Vida y Recuerdos en otra dimensión

Jorge Flores

Puntos de Vista

Luis Weinstein

Alegría y Amistad

Alegría de Alegremia

Julio Monsalvo

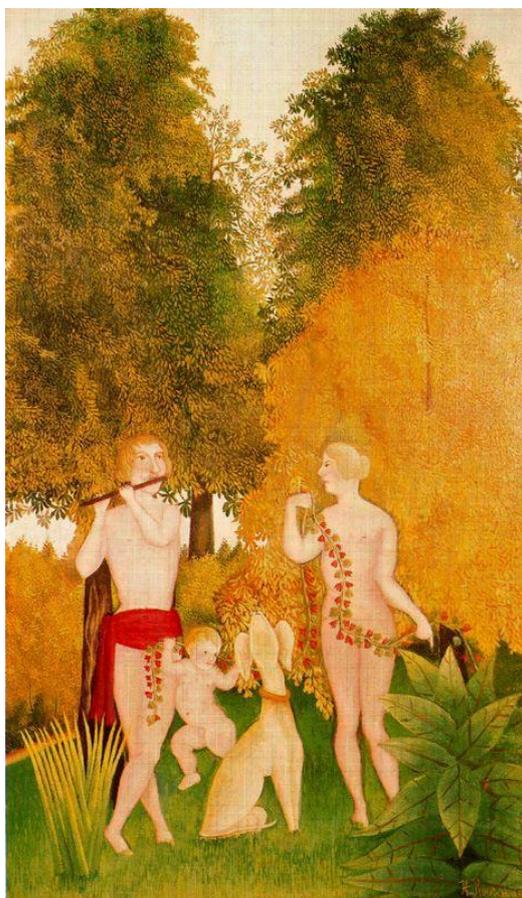
El Rincón de la Alegremia

Saludo Inicial

Julio Monsalvo

En este mes de Septiembre damos la bienvenida a la Primavera en el Sur de Gaia y damos la bienvenida al Otoño en el Norte. Ambas son estaciones que invitan a la poesía con sus colores y sinfonías de vida.

Asistimos al séptimo nacimiento de Co-Incidir, que está ya navegando por todos los mares y por todos los ríos y los lagos del ciberespacio,



Navega y vuela por todos los cielos y recorre caminos, senderos, trepa colinas, atraviesa desiertos y también circula por las autopistas.

Llega a las pequeñas aldeas y a las megapolis llevando multivariados sentipensares, coincidiendo en el anhelo de un Mundo Mejor.

Este número tiene como eje la ALEGREMIA, esa manera de serestahacer en la vida siendo conscientes de la alegría que corre por nuestro torrente circulatorio.

¿Es posible vivenciar la Alegremia en este instante de la Historia?

Un instante en que miles de seres humanos de todas las edades, son víctimas de guerras, violencias, injusticias y desastres de todo tipo.

Un instante en que millones padecen literalmente hambre. Un instante en que se procura “naturalizar” tanto las crueles manifestaciones de injusticias sociales y violaciones a los Derechos Humanos, como las insensatas agresiones al Planeta en nombre del desarrollo y del progreso, violando los Derechos de la Madre Tierra sin respetar la Vida y ninguna de las formas de vida.

Pintura: El cuarteto feliz, Henry Rousseau

La Alegremia nos permite ver la realidad en todas sus dimensiones. No es risa fácil. No ignora los dolores y las injusticias. Nos hace ver que justamente en este instante de la Historia, hay personas, grupos de personas y organizaciones que no sólo resisten, sino que día a día alimentan con amor el fuego de la Vida, construyendo un Mundo Saludable.

La Alegremia nos energiza para la acción amorosa. La Alegremia es generadora de entusiasmos para cuidar la Vida. Entusiasmo es llevar la Divinidad con una misma, con uno mismo.

La Alegremia nos ilumina haciéndonos ver las “A” de las NVI, Necesidades Vitales Indispensables para todas y todos.

Aire puro, Agua limpia, Alimento saludable, Albergue digno, Amor en las relaciones, Arte para expresar nuestras potencialidades creativas, Aprendizaje para desaprender y aprehender lo esencial para el Sumak Kawsay, el Suma Qamaña, el Buen Vivir. Promueve la Amistad, la Armonía y la Actividad física.

Nos da las fuerzas para liberarnos de la colonización mental que crea falsas necesidades, naturaliza el individualismo y la competitividad que niegan la solidaridad. Liberarnos del endiosamiento que se ha hecho de la razón, para valorar los sentimientos de ternura, de amor, de poesía, de arte.

La Alegremia nos permite recuperar el sentido de pertenencia. Somos suelo, somos aire, somos agua, somos Naturaleza, somos vida dentro de la Vida!!

Alguna vez fuimos Pueblos Originarios. Tenemos el sentimiento ancestral de estar hermanados con toda forma de vida. Sintiéndonos Naturaleza se genera otra ética, un serestahacer amoroso con la Vida.

Pablo Neruda



Oda a la alegría

M.T. López Sancho

ODA A LA ALEGRÍA

ALEGRÍA
hoja verde
caída en la ventana,
minúscula
claridad
recién nacida,
elefante sonoro,
deslumbrante
moneda,
a veces
ráfaga quebradiza,
pero
más bien
pan permanente,

esperanza cumplida,
deber desarrollado.
Te desdeñé, alegría.
Fui mal aconsejado.
La luna
me llevó por sus caminos.
Los antiguos poetas
me prestaron anteojos
y junto a cada cosa
un nimbo oscuro
puse,
sobre la flor una corona negra,
sobre la boca amada
un triste beso.
Aún es temprano.
Déjame arrepentirme.
Pensé que solamente
si quemaba
mi corazón
la zarza del tormento,
si mojaba la lluvia
mi vestido
en la comarca cárdena del luto,
si cerraba
los ojos a la rosa
y tocaba la herida,
si compartía todos los dolores,
yo ayudaba a los hombres.
No fui justo.
Equivoqué mis pasos
y hoy te llamo, alegría.

Como la tierra
eres
necesaria.

Como el fuego
sustentas
los hogares.

Como el pan
eres pura.

Como el agua de un río
eres sonora.

Como una abeja
repartes miel volando.

Alegría,
fui un joven taciturno,
hallé tu cabellera
escandalosa.

No era verdad, lo supe
verdad, lo supe
cuando en mi pecho
desató su cascada.

Hoy, alegría,
encontrada en la calle,
lejos de todo libro,
acompañame:

contigo
quiero ir de casa en casa,
quiero ir de pueblo en pueblo,
de bandera en bandera.
No eres para mí solo.
A las islas iremos,
a los mares.
A las minas iremos,
a los bosques.
No sólo leñadores solitarios,
pobres lavanderas
o erizados, augustos
picapedreros,
me van a recibir con tus racimos,
sino los congregados,
los reunidos,
los sindicatos de mar o madera,
los valientes muchachos
en su lucha.

Federico Schiller



Oda a la Alegría, César Correa

ODA A LA ALEGRÍA

Solo de Baritono

¡Oh amigos, cesad esos ásperos cantos!
Entonemos otros más agradables y
llenos de alegría.
¡Alegría, alegría!

Solo de Cuarteto de voces y Coro

¡Alegría, hermosa chispa de los dioses
hija del Elíseo!
¡Ebrios de ardor penetramos,
diosa celeste, en tu santuario!
Tu hechizo vuelve a unir
lo que el mundo había separado,

todos los hombres se vuelven hermanos
allí donde se posa tu ala suave.

Quien haya alcanzado la fortuna
de poseer la amistad de un amigo, quien
haya conquistado a una mujer deleitable
una su júbilo al nuestro.

Sí, quien pueda llamar suya aunque
sólo sea a un alma sobre la faz de la Tierra.
Y quien no pueda hacerlo,
que se aleje llorando de esta hermandad.

Todos los seres beben la alegría
en el seno de la naturaleza,
todos, los buenos y los malos,
siguen su camino de rosas.
Nos dio ósculos y pámpanos
y un fiel amigo hasta la muerte.
Al gusano se le concedió placer
y al querubín estar ante Dios.

Solo de Tenor y Coro Masculino

Gozosos, como los astros que recorren
los grandiosos espacios celestes,
transitad, hermanos,
por vuestro camino, alegremente,
como el héroe hacia la victoria.

Coro

¡Abrazaos, criaturas innumerables!
¡Que ese beso alcance al mundo entero!
¡Hermanos!, sobre la bóveda estrellada
tiene que vivir un Padre amoroso.

¿No vislumbras, oh mundo, a tu Creador?
Búscalo sobre la bóveda estrellada.
Allí, sobre las estrellas, debe vivir.

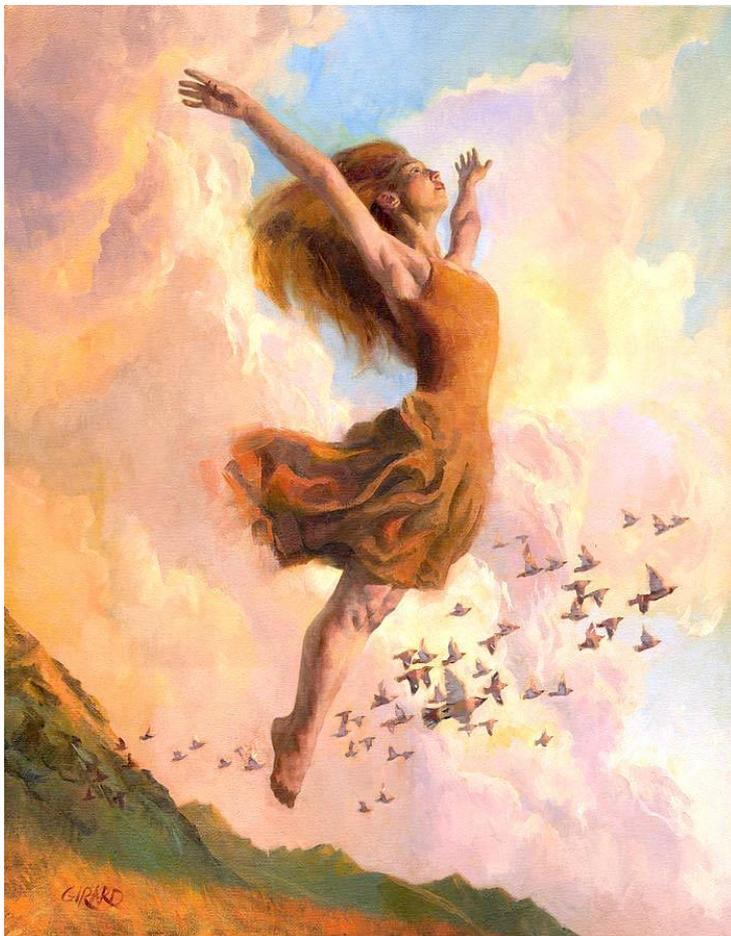
Coro

¡Alegría, hermosa chispa de los dioses
hija del Elíseo!
¡Ebrios de ardor penetramos,
diosa celeste, en tu santuario!
Tu hechizo vuelve a unir
lo que el mundo había separado,
todos los hombres se vuelven hermanos
allí donde se posa tu ala suave.

¡Alegría, hermosa chispa de los dioses,
hija del Elíseo!
¡Alegría, bella chispa divina!

André Barré

Escritor francés, muy vinculado a Chile



La alegría de vivir, Douglas Girard

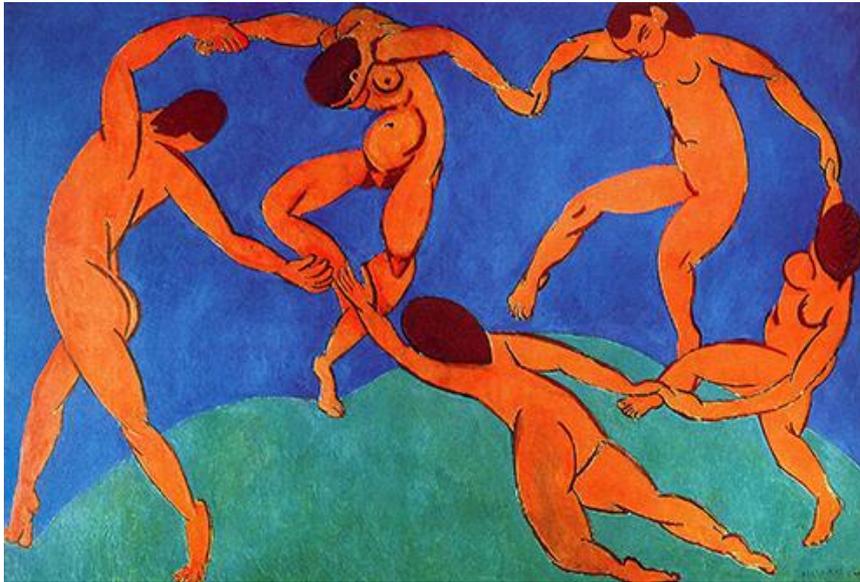
CANTO A LA ALEGRÍA

Alegría de vivir
Y esperar
La esperanza de volver
A amar

 Que amar es vivir
Abrazar
Acariciar
Arrullar
Murmurar

Por eso digo
En lo más hondo
Quiero volver amar
Pues conocí el amor
En tus brazos de mujer
Aunque fuera ayer,
Siento como hoy
Digo solo amor.

Isabel Villarte



La danza II, Henri Matisse

ALEGREMIA

Conocí la Alegremia en el Foro Social Mundial del 2006 y su metodología ha sido para mí una escuela y una fuente de multiplicación de la alegría, tanto mía como de otros.

Estoy comenzando a trabajar en un proyecto con campesinos, en las afueras de Caracas-Venezuela, que lamentablemente usan muchos agrotóxicos y uno de los planteamientos para realizar el diagnóstico comunitario, es hacer los talleres de la Alegremia en septiembre, cuando comiencen las clases en la escuela.

En mi programa de radio "Eco Chamos" (2009-2014) tuvimos una sección dedicada a difundir las noticias llenas de alegría que Julio nos enviaba por correo... luego leíamos, durante el programa, sus "Cartas que salen del cuerpo" y ahora, que ya no tengo Programa y estoy elaborando micros radiales, nos inspiramos en muchos escritos Alegrémicos para construir nuestro mensaje de alegría y apuesta a una forma de vivir biocéntrica, **¡HASTA CUANDO SEA UNA REALIDAD PLANETARIA LA VICTORIA DE LA VIDA!**

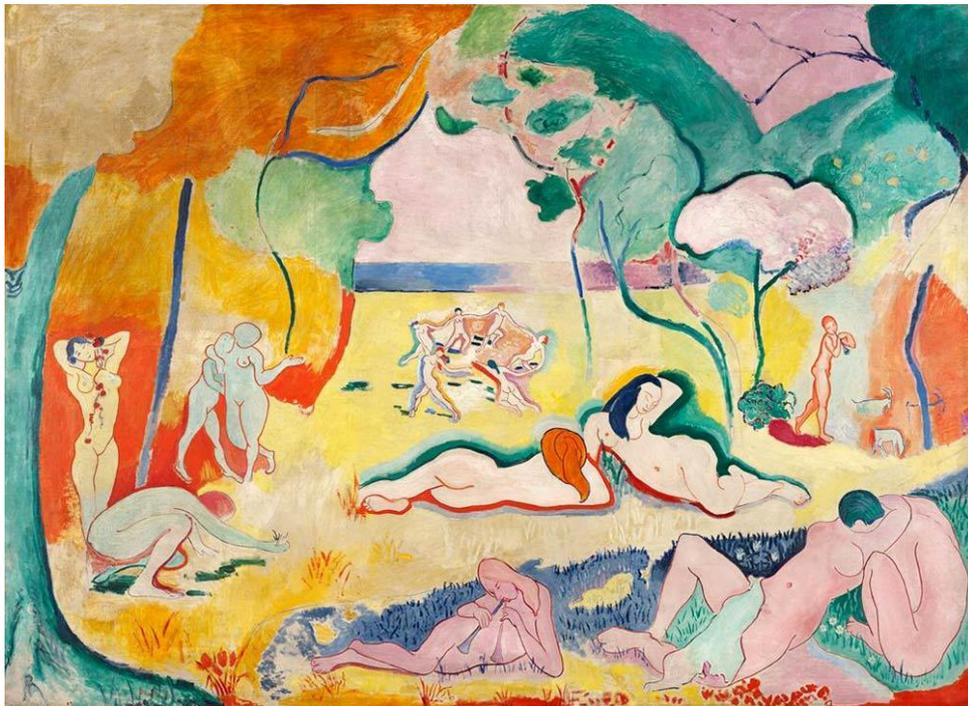
Un fuerte abrazo,

Isabel Cristina Villarte Granadillo

Caracas, Venezuela

Janete Schubert

*Janete Schubert,
Socióloga, Mestrem Psicologia Social,
Integrante del Movimiento por la Salud de los Pueblos,
Maestra em la Universidad de Cruz Alta
jschubert@unicruz.edu.br*



Alegria, Henri Matisse

ALEGREMIA

LA ALEGREMIA DE FORMAR PARTE DEL MOVIMIENTO POR LA SALUD DE LOS PUEBLOS

Es una tarde sombría, fría y con lluvia, recibo una invitación del querido doctor Julio Monsalvo, para escribir algo en la revista Co.incidir, y al mismo tiempo, me toma una sensación de alegría como si fuera un sol en mí.

Me acuerdo de toda la hermosa gente que he conocido en el Movimiento por la Salud de los Pueblos; primero a la preciosa Dr^a Camila Giugliani, con quien entablé muchos diálogos y conversaciones sobre el trabajo de los promotores de salud en Brasil; ella en su tesis de doctorado, trabajó con los promotores de salud en Angola, y estuvo encantada con la posibilidad de cambiar la vida de las personas a través de este trabajo, y yo tenía los mismos objetivos con la pesquisa realizada con los promotores de salud, de una región con alto índice de vulnerabilidad social en Porto Alegre.

De este encuentro con Camila, y después con Denise Nascimento, conocí algo muy nuevo para mí “El Movimiento por la Salud de los Pueblos”, pasamos a encontrarnos con otras personas del círculo MSP Brasil y de ahí nació la idea de escribir algo para un taller en el Foro Social Mundial que ocurrió al norte de Brasil, en la ciudad de Belém; ahí encontramos más gente bella, con brillo en los ojos y disposición para transformar la vida, generar más vida dentro de la vida (como habla la doctora Vivian Camacho de Bolivia)!

Durante el Foro Social Mundial en Belém nos encontramos con gentes bellas: la Silvana Verissimo, Rosane Nascimento, Marta Giane, MariaHamlin, Jorge, Jaime, Leopoldo, Gabriel García, Marcela Bobatto, Gerardo, Mauricio Torres, Damián. Ya no importaba la geografía de las fronteras, sino la de los afectos y de las afectaciones (mejor dicho, lo cuanto me puedo transformar desde el otro).

Conocer a personas como Leopoldo, un indígena de Nicaragua, ¡es más importante que toda una formación académica! Jamás me olvidaré de sus palabras, cuando cuestionó el modelo de desarrollo del hombre blanco, este modelo que nos está destruyendo a todos! Leopoldo, así como los otros, me ha enseñado mucho, siento inmensa gratitud por compartir su sabiduría ancestral, y más porque a través de ellos puedo comprender qué encuentros de esta naturaleza nos hacen creer en la magia y en la fuerza de la vida, que está en todos nosotros. Todos somos especiales, todos somos divinos, somos porque intersomos! Fueron lindos días de intercambio, de encuentro, de aprendizaje, de afectos e de afecção.

Después tuve la oportunidad de ir a Cuba hacer el curso de la IPHU, llegar a Cuba desbordó en mí una serie de emociones por mi trayectoria como militante de los movimientos sociales, fue algo más que hermoso pisar en las calles por las cuales había caminado nuestro grande Che Guevara, y tantos otros hombres y mujeres que fueron imprescindibles para la historia cubana y latino americana! Estar en este curso intercambiando experiencias con los compañeros del Movimiento

por la Salud de los Pueblos, fue extraordinario, saber de sus trabajos, sus culturas, compartir las tristezas y las esperanzas que mueven a cada persona.

Después de este encuentro en Cuba, otros vinieron y participamos del Laicrimpo en Formosa, donde conocimos al Doctor Julio Monsalvo y Isabel Payan, en el año de 2009, estar ahí, fue la posibilidad de transformar la idea de cómo se puede trabajar con educación en salud, desde una perspectiva Freiriana¹. La concepción del encuentro dialoga con la perspectiva de Freire, cuando este afirma que: *“Ninguém educa ninguém, ninguém educa a si mesmo, os homens se educam entre si, mediatizados pelo mundo”*².

En el encuentro siguiente nos pasamos días en la agradable compañía de Susana Ratti, Ana Saconi, Gabriel García, Vivian Camacho y Sandra Marin, en los diálogos interculturales en esta misión, trabajamos en talleres en la ciudad de Buenos Aires, después nos fuimos a la Universidad de las madres, en la Universidad de la Plata, en la cual estuvimos con el compa Sergio Raimundo trabajando junto a la agrupación Floreal Ferrara. Conocimos a las valientes madres de la plaza de Mayo, después participamos de programas de radio, discutiendo otro mundo posible con salud para todos y todas.

Siguiendo el itinerario, viajamos a Neuquén juntamente con Sandra Marín, Gabriel García y Vivian Camacho, conocimos a los compañeros de FASINPAT, la fábrica sin patronos, que nos emocionó mucho, y también conocimos al compañero Jorge, que cariñosamente nos recibió en su casa, compartiendo su historia de vida y lucha junto a su compañera, artista plástica.

Después conocimos al Movimiento de los vecinos sin techo en San Martín de los Andes, cuya lucha merecería un libro entero, ojalá alguien lo esté escribiendo, porque creo que la idea del barrio intercultural que por allá se está construyendo, podrá ayudar a buscar otras maneras de convivir, a través del respeto a las diferencias.

Bueno, el hecho es que desde ahí muchas cosas cambiarán en mi vida, pero la idea de escribir este pequeño fragmento, es hacer una homenaje a los valerosos compas, con quien tuve el honor de compartir experiencias, pero más que todo, compartir la esperanza en días mejores para todos y todas, días en los que la utopía de un mundo mejor sea una realidad.

¹ Paulo Freire educador brasileiro, reconhecido mundialmente por suas discussões sobre educação popular.

² Pedagogia do Oprimido. 9 ed., Rio de Janeiro. Editora Paz e Terra. 1981, p.79

Nancy Ruiz Diaz

Profesora de Yoga Integral

Montevideo, Uruguay

almazen50@hotmail.com



La vaca amarilla, Franz Marc

MI EXPERIENCIA CON LA ALEGREMIA

Cierto es, que aquellas personas que generan transformaciones son las que se atreven a crear, a proponer ideas nuevas, revolucionarias. Es este el caso de Julio Monsalvo, esencia bella, que tengo el privilegio de contar entre mis afectos más preciados. Cuando creó la palabra ALEGREMIA, rápidamente fue tomada por su entorno, como un nuevo código de comunicación. Según mi percepción, el lenguaje prevalente no responde a las necesidades de decir lo que sentimos, es por eso que son tan bienvenidas estas creaciones brillantes. Poco a poco, más personas fueron apropiándose de la palabra en cuestión, surgiendo una y mil formas de utilizarla para reflexionar sobre la alegría. Surgen así las cinco A de la ALEGREMIA, Amor, Abrigo, Aire, Alimento, Agua y Arte. La toma de conciencia, sobre ellas, nos brinda la certeza de que si tenemos en nuestra realidad las cinco A, la alegría en la sangre, es

inevitable.

Quiero agradecer a Julio por su inspiración, y sin pretender ser irreverente, proponer la A de agradecimiento; a la madre tierra, al padre sol y a todos los hermanos que trabajan por un mundo mejor, con ALEGREMIA, sustentable y posible.

Sandra Isabel Payán Gómez

Médica Terapeuta Neural
Promotora del Programa Salud Comunitaria, Ministerio de la Comunidad
Formosa, Argentina, agosto de 2014
riodeestrellas@gmail.com



Obra de Beatriz Aurora

ALEGREMIA... UN SECRETO EN NUESTRO CORAZÓN

Hace 10 años escuché la palabra “Alegremia” por primera vez. Resonó en alguna parte de mi cuerpo, como cuando uno se encuentra con alguien que le parece que ya conocía.

Las mujeres campesinas de la conversación que dio origen a esta mágica palabra, custodian un secreto guardado en el corazón de muchas y muchos otros seres humanos: Que venimos a este mundo para ser felices, que para ser feliz se necesita poco, que estar sano es sentirse bien, tener ganas de trabajar y estar feliz.

Siempre que he tenido la oportunidad de compartir con otras y otros la saludable pregunta ¿qué es la salud?, surge este secreto a gritos. ¡Lo sabemos! La salud es la alegría circulando por nuestra sangre.

¿Por qué entonces las definiciones “oficiales” de salud se encuentran tan distantes de la alegría? ¿Por qué nos desvivimos por conseguir cosas que no son necesarias para que seamos felices? ¿Qué hace que digamos y hagamos de manera diferente a como sentimos? ¿Qué voces acallan los secretos de nuestros corazones?

Sospechamos las respuestas y se agitan en el pecho más preguntas... ¿De dónde viene la fuerza que hace que a pesar de todo, nuestros corazones guarden el secreto? ¿Qué impulsa la historia de la Alegría? ¿Qué poderosos misterios guarda la tierra de la que somos hijos?

Repasar la historia de la Alegría me recuerda una y otra vez que la vida se las arregla para hacer fluir su sabiduría y que los caminos que se inventa son hermosos.

Me emocionan las ideas de que desencadenan al saber que la salud es la Alegría, por ejemplo:

Que para vivir en salud, es decir, para que la Alegría sea creciente, sólo es necesario contar con las “A” esenciales: Agua limpia, Aire puro, Alimento saludable, Amor en las relaciones, Albergue digno, Arte en nuestras expresiones y Aprendizaje para y desde la libertad.

Que la salud no es algo que alguien le pueda imponer a otro, sino que es una fuerza propia de cada cuerpo, que emerge de su dinámica y saludable relación con el tejido de Vida al que pertenece. Es decir, que la salud no es una característica individual ni estática, sino el proceso mediante el cual cada ser en relación, se hace consciente de lo que puede y sabe.

¿Quién puede resistirse a la dicha infinita de saber que sabe, de saber que puede? ¿Quién puede negar la plenitud que despierta sentir la pertenencia? Pertenencia a una familia, a un barrio, a un movimiento social, a un grupo de amigos, a un país, a un planeta, al hermoso y poderoso tejido vital.

Estamos viviendo la expansión de la Alegría porque estamos volviendo a saber que le pertenecemos a la Vida. ¡Nuestros corazones están cantando sus secretos! ¡Otros Mundos están siendo posibles!

Raúl Félix Tovar Beltrán

Psicólogo
Director Corporación Viviendo
Coordinador Nacional de RAISSS Colombia

Santiago de Cali, agosto 14 de 2014 (escrito a solicitud de mi buen amigo
Julio Monsalvo)



El unicornio alegre, Salvador Dalí

INTELIGENCIA CONVIVENCIAL

Inteligencia Convivencial es un concepto que hace parte de una estrategia amplia de comunicación para el cambio de comportamiento desde Modelo ECO2 (Epistemología de la Complejidad Ética y Comunitaria) desarrollado por organizaciones de RAISSS en Latinoamérica.

En principio surge como una inquietud desde los equipos de centros de escucha en la ciudad de Santiago de Cali para afrontar propositivamente la violencia social presente en los territorios donde se desarrollan los centros de escucha (Corporación Viviendo cuenta con tres en Potrero Grande, El Retiro y Sultana).

La idea del concepto de Inteligencia Convivencial es ser techo para articular los temas de violencias, nuevas masculinidades con niños, niñas,

jóvenes, adultos comunidad en general. Alrededor de él giran nuestras prácticas comunitarias, nuevas formas de relacionarse, de expresarse, estimular la creatividad, la imaginación, la capacidad de pensar en el futuro, de desear, o de soñar. Es un eje transversal en lo que hacemos.

Es un concepto que se debe alimentar con una serie de creencias y lógicas que se pueden resumir en esas dos palabras: INTELIGENCIA CONVIVENCIAL. Temas que alimentan y ayudan a desarrollar (conceptual y metodológicamente) la propuesta son: No violencia, Nuevas Masculinidades, Resolución de Conflictos, Comunicación Asertiva, Justicia Restaurativa, Resiliencia Comunitaria, Derechos Humanos, entre otros.

Todo ser humano cuenta con elementos que le permiten pensar en lo que representa la convivencia y su aporte a la misma en lo cotidiano, en el encuentro que está mediado por la comunicación, la intención y que podemos nutrir desde la preparación que convierte un acto simple en un acto potente, pero para el que nos preparamos, el que asumimos con absoluta responsabilidad y que exige actos de conciencia plena, de adultos que proveen con su ejemplo modelos de emulación y construcción de actos de convivencia, llegar a esto empieza por cómo una persona asuma y se prepare para que pueda en lo cotidiano expresar con su presencia y acciones actos de convivencia mediados por Inteligencia Convivencial.

La propuesta tiene que ver con pedagogía social que pone en cada persona la responsabilidad de construir en la práctica actos de convivencia mediados por la reflexión y la preparación para hacerlo, un asunto obvio que infortunadamente no siempre es posible cuando culturalmente reivindicamos la violencia como recurso válido y la promovemos de manera soterrada o velada a través de la venganza, la retaliación, el no respeto de los derechos, los actos de corrupción, el no respeto por los límites y las normas desde los lugares más próximos como el hogar, extendidos a otros más amplios como el barrio, la ciudad y el mismo país.

Un reto, una posibilidad, una esperanza para que cada persona pueda ser responsable de generarlo.

Jorge Daniel García Salmán

Doctor en Ciencias de la Salud
Profesor Titular Facultad de Medicina Manuel Fajardo
La Habana, Cuba
jorgedaniel.garcia@infomed.sld.cu



Madre tierra, Aida Emart

LA A DE ALIMENTO

Para promover los cambios de perspectiva necesarios a nivel local que sustenten cambios más profundos y globales en nuestra civilización, es preciso tomar un nivel de conciencia superior que permita trascender los condicionamientos político sociales y sobre todo los de mercado que imperan en el *main stream* de un mundo cada vez más globalizado, globalizable y globalizador. Alegremia es una iniciativa loable en este

proceso de cambio, es una realidad ya continental, surgida desde abajo y visible en todo el mundo. La A de Alimento es uno de los brazos de este movimiento, especialmente importante en un contexto donde una minoría se hace de cada vez más poder controlando qué se come y cómo.

En la capital de todos los cubanos el reto es importante, teniendo en cuenta que los hábitos de consumo de alimentos están mediados por una oferta siempre insuficiente y precios altos en los productos agrícolas, acompañado de productos industriales de dudoso valor nutricional en muchos de ellos y la mayoría importados. De acuerdo con encuestas desarrolladas por el Instituto de Nutrición e Higiene de los Alimentos, la capacidad de elección de la población está condicionada mayoritariamente por el poder adquisitivo y por el gusto y minoritariamente por el valor nutricional, a pesar de tener un nivel educacional de medio a alto. Ante esta realidad nos propusimos abanderar tres principios fundamentales para trabajar en el conocimiento de esta parte de la realidad y desarrollar estrategias eficaces para cambiar lo que deba ser cambiado. Estos principios son:

Alimento es todo lo que entra por los sentidos. Proviene de los saberes de la medicina Ayurveda y contribuye por una parte a ampliar el concepto estrecho del alimento como referente estricto de la nutrición, y por otra contribuye a interrelacionar más profundamente la A de Alimento con otras A de la Alegremia, tales como Arte, Amor y Agua, lo cual nos fortalece en esencia.

Aprovechar lo que se produce como alimento. De acuerdo con las estadísticas de la FAO alrededor de una tercera parte de los alimentos que se producen en el mundo se pierde, no llega nunca a su destino. Esta realidad pudiera ser costeable para una economía basada en la rentabilidad, pero es incosteable para el planeta y por tanto es algo inadmisibile si pretendemos transformar conciencias.

Acercar lo que se come a lo que se necesita. El consumo de comida chatarra es una de las condicionantes del incremento de la mortalidad por enfermedades crónicas no transmisibles. En La Habana existe un alto nivel de consumo de azúcar agregado y derivados de la harina, una cultura de la carne, y a la vez una pobre valoración de las fuentes de proteína vegetal, carbohidratos complejos y fibra. Una alimentación más adecuada contribuiría no sólo a disminuir la carga sobre el sistema de

salud sino que contribuiría al bienestar de más personas y a una mejor calidad de vida en la tercera edad en una población cada vez más envejecida.

Una de las actividades principales del grupo Alimento fue la producción de alimentos saludables y su venta a precios módicos pero que a la vez permitieran la sostenibilidad del proceso de producción. Estos productos fueron el hummus, las galletitas de ajonjolí y las de salvado de trigo, hechos en nuestra cocina por mí y por Martha y ofertados en el Agromercado de Tulipán y Panorama durante más de cuatro meses, dos días a la semana.

El hummus es una pasta popular en países árabes y en la India, utilizada como aperitivo saludable, y con propiedades especiales, dada su composición.

Los garbanzos son su componente mayoritario. Forman parte de la dieta macrobiótica, recomendados para su consumo diario, y es de las legumbres ricas en proteína, fibra dietética, hierro y zinc. Se recomienda especialmente en personas con estreñimiento y en las que sufren de diabetes o cáncer.

La pasta contiene además ajo, con propiedades antisépticas y antihipertensivas, y aceite vegetal, que por tanto no contiene colesterol.

Se puede comer directamente, como aperitivo o acompañante, con pan o como aderezo de vegetales crudos.

El ajonjolí es una semilla oleaginosa rica en proteínas, grasas de alta calidad, vitaminas B₁, B₂, E, calcio, hierro, fibra y antioxidantes naturales. Las galletas elaboradas con esta receta, donde se ha logrado sustituir la manteca hidrogenada por aceite, son recomendables para el consumo de toda la familia, especialmente para personas con sobrecarga física y mental, embarazadas, mamás que lactan, convalecientes y ancianos. Su bajo contenido de sal las hace aptas para hipertensos.

Por su parte, en las galletitas de salvado de trigo se ha sustituido el ajonjolí por salvado de trigo, con lo cual se promueve el consumo de fibra y se le da una salida al salvado, que puede añadirse a muchas recetas pero aquí no hay cultura de su consumo, y mucha gente lo conoce como un producto que manda el médico “para estreñidos” o “para diabéticos”.

Los problemas principales que confrontamos fueron las dificultades con los envases, que nos obligaron a hacer inversiones que aumentaron el costo de producción a expensas de la sostenibilidad y, por otra parte la baja demanda por la población, que nos obligaron a explicar casi todo el tiempo qué era lo que estábamos vendiendo a pesar de nuestras etiquetas, plegables promocionales y muestras gratis. Esto nos obligó a sacrificar nuestra rentabilidad en aras del cumplimiento de *aprovechar lo que se produzca como alimento*. No obstante pudimos hacer una producción para el Festival de la Madre Tierra y al menos una parte de los participantes pudo probar estos alimentos.



El 5 de junio, Día Mundial del Medio Ambiente, visitamos la escuela primaria Caridad González Venea, de San Miguel del Padrón, donde hicimos una presentación de la Alegremia en compañía de Sandra López Olarte, artista colombiana descendiente de aborígenes de la Amazonía, y de una delegación de la Asociación Cubana de Técnicos Agrícolas y Forestales. A continuación fuimos con un grupo de estudiantes de esa escuela a un patio de referencia donde crecen árboles de mango, plantas ornamentales y hortalizas, y que tiene además un punto de venta a la población. Allí intercambiamos con los muchachos opiniones respecto al cuidado y protección del medio ambiente, la relación hombre-naturaleza, los problemas del cambio climático y el uso de las plantas medicinales. Se cantaron canciones tradicionales de la amazonía colombiana y se recitaron poemas de José Martí.

Unas semanas más tarde visitamos unas fincas donde percibimos un problema: los mangos se pudrían en el suelo y no se recogían para el consumo humano o animal. Indagamos y las explicaciones iban desde la falta de cajas de madera y la imposibilidad de hacerlas con recursos propios hasta la falta de medios de transporte para acarrear dichas cajas o bien para transportar los mangos a granel. Las fincas eran atendidas por arrendatarios en cooperativa que deben dinero por las compras a crédito que supuestamente deben pagar con la venta de su producción. Para recuperar una parte hacen jugo de mango concentrado y azucarado en un recipiente de aluminio al fuego y lo envasan en recipientes plásticos de agua o refresco. Pero de esta manera hay un gasto adicional de azúcar, hay una limitante con los envases y sobre todo una emisión de dióxido de carbono con la quema de leña. Si tuvieran que trasladar por su cuenta todo aquel mango que yacía en el suelo (en el orden de las toneladas) hasta el agromercado de la Virgen del Camino, el de San Francisco de Paula o el del Cotorro, tendrían que venderlo muy barato y no se justificaría el esfuerzo, aunque la población sí lo agradecería y se multiplicarían las posibilidades de conservación por días o semanas. Pero evidentemente, no se han desarrollado opciones sostenibles. Allí las estadísticas de la FAO palidecerían: no llegaba a aprovecharse la décima parte de los mangos, para ser conservadores.

Una producción potencialmente interesante ha sido la de aceites aromatizados, para aromaterapia y para masaje, mezclando aceites esenciales de jazmín, canela y lavanda con aceites minerales.

El aceite esencial de jazmín tiene propiedades antisépticas, cicatrizantes, antiinflamatorias y analgésicas, sedantes y relajantes. Por tanto, es ideal para el cuidado de la piel, sea esta seca, grasa o mixta, útil en dermatitis o pieles fácilmente irritables y en personas estresadas o con agotamiento nervioso. Por sus propiedades antiinflamatorias y analgésicas puede ayudar a combatir el dolor y disminuir la inflamación en dolores musculares y distensiones. Puede utilizarse como afrodisíaco y para facilitar la menstruación. Su fragancia alivia el dolor de cabeza, el insomnio, la apatía, la ira y la preocupación, así como la indiferencia y la falta de confianza, e induce sentimientos de optimismo, confianza en sí mismo y euforia. Puede ayudar en los problemas sexuales derivados de una depresión. No debe usarse en embarazadas.

El aceite esencial de canela tiene propiedades antivirales. Su aroma disminuye la tensión y fortalece los sentidos, por tanto ha sido utilizado

como medio relajante y afrodisíaco. La fricción producida por el masaje ayuda a mejorar la penetración del aceite esencial de canela a través de la piel. Su rápida absorción permite obtener sus beneficios masajeando cualquier parte del cuerpo. No debe usarse en personas de piel sensible o delicada ni aplicar en mucosas.

Por su parte, el aceite esencial de lavanda alivia el dolor muscular y articular, las cefaleas, las picaduras de insectos, las quemaduras, actúa como antiinflamatorio, antiparasitario, antifúngico e incrementa la inmunidad. Como masaje actúa como regenerador celular previniendo las marcas por estiramiento y las arrugas prematuras. Además, tiene efecto relajante, reduce el estrés y ayuda a combatir el insomnio. Su efecto tonificante sugiere su uso en estados de debilidad y agotamiento del sistema nervioso.

Los aceites aromatizados no alimentan el estómago pero entran por el sentido del olfato y el del tacto. Ayudan a hacer la vida más placentera y contribuyen a acercar a las personas.

Martha Pérez Viñas, Marthica

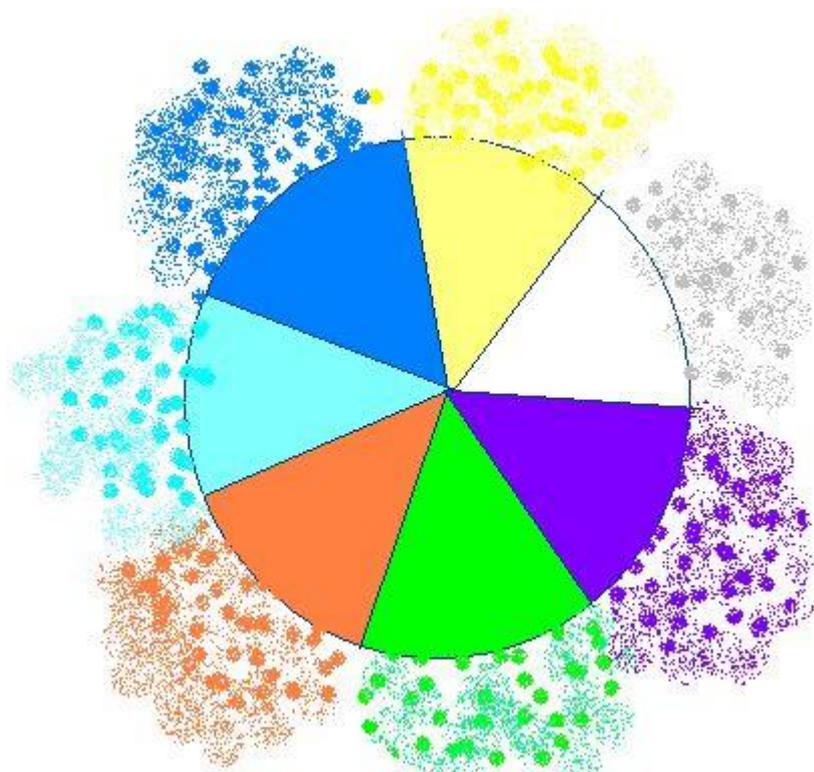
Magister en Medicina Tradicional y Natural, promovió desde distintos ámbitos la difusión de las Medicinas Naturales y Tradicionales.

Siendo Directora del Centro Nacional de Medicina Natural y Tradicional, "salta al vacío" y renuncia a su cargo para dedicarse de lleno a trabajar por la Salud del Planeta.

Sensible al dolor humano y del Planeta, plasma sus mensajes de paz en pinturas, poemas y escritos.

Ha promovido el "Grupo Alegremia" en Cuba, difundiendo esta idea-fuerza en diversos ámbitos con alegrémica creatividad.

BANDERA DE LA ALEGREMIA



Soy partícipe de banderas universales, de que no haya más fronteras, que los climas, y las divisiones sólo las que realizan las aguas o las alturas.

El maestro de espiritualidad y artista Nicolás Roerich nos entregó la bandera de la paz, es bella esa bandera!!!! Inspirada en ella les hago la propuesta de esta bandera para la Alegremia.

Digo inspirada en ella porque la bandera de la paz es redonda, opino que las rectas no son figuras compatibles con la naturaleza, las curvas si, dijo Gaudí: "la recta es del hombre, la curva de Dios"....

Si analizamos la Luna, el Sol, la Tierra, las Flores, son redondeadas, entonces una bandera universal ha de ser redonda.

Tiene 7 colores como el arcoíris...

Los colores que representan

Azul Turquesa, el aire, pues uniendo la belleza del cielo y las nubes y los amaneceres y atardeceres puede semejar a este bello color.

Azul, al agua que es transparente pero que toma el azul del cielo y en las profundidades del océano se hace más oscuro.

Naranja, alimento pues es un color estimulante del apetito, de la vida, de la energía.

Verde, albergue pues es en donde hay plantas bosques biodiversidad donde puede sostenerse la vida humana.

Morado, arte, pues es el color del a trasmutación, dicen que es en materia de cromoterapia un color broncodilatador y el arte en todas sus manifestación hace volar a las personas, acercarse a manifestaciones de la belleza increíbles.

Amarillo, el amor, aunque se relaciona con el rosado casi siempre el amor a la vida se acerca mucho al sol, agradeciendo su luz y calor para nuestra tierra, el amor puede ser como destellos de luz.

El Blanco como el alma, porque el blanco es la unión de todos los colores y en el alma va todo, el alma de los pueblos es pura y limpia y puede asociarse al plateado.

Ahora bien, la alegremia no puede restringirse a fronteras, por eso la bandera tiene puntitos de colores que hacen una flor, esos puntitos representan otra A como Amistad, que es del amor, alegría, etc. y que haya un lugar ahí en esos puntitos para todas las palabras que sean alegrémicas aunque no tenga A, como felicidad, esperanza, y visión de un mundo mejor y posible.

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

ALEGREMIAS EN CUBA

Introducción

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

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

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

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

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

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

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

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

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

para no ver a los niños jugando con ellas,

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

Quisiera que se vendieran juguetes creativos ingeniosos,

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

Quisiera que los jóvenes tuviesen menos propagandas superficiales.

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

y entonces buscaran sólo lo necesario, aun siendo moderno.

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

Es tener agua, aire y luz

Si porque hago ahora un paréntesis para explicar que,

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

Hemos olvidado a estas tres maravillas esenciales para la vida

Y por eso, porque no pensamos en ellas,

Ni les damos valor, es que las contaminamos!!

Quisiera que el amor fuese más libre,

que la guerra de los sexos terminara

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

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

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

Quisiera que los ancianos recibieran un homenaje diario por haberlo logrado

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

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

Quisiera que se enseñara a morir como un cambio de estado

Y que las despedidas fuesen mejor comprendidas

Quisiera que se enseñara en las escuelas de medicina

Además de toda la fisiología y patología de las enfermedades,

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

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

hacerla para todos y no para sí mismos

Y quisiera que los productores de películas filmaran historias altruistas

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

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

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

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

Lo envié con el siguiente mensaje:

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

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



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

NACIMIENTO

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

Organizamos charlas con los actores que coordinaban los grupos de Alegremia y al salón le llamamos “Vandana Shiva” como homenaje a esa resguardadota de las semillas y de la vida planetaria. En este festival asisten como promedio más de 5.000 personas cada año.



También hicimos charlas con los podadores y cortadores de árboles. En el año 2014 se fortalece el Equipo Alegrémico porque el grupo ecológico Cubanos en la Red en la persona de su director Osmel Francis va a Ecuador y allí descubre a Julio y la Alegremia.

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

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

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

TRABAJO GRUPAL

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

DESVENTURAS EN LA FABRICACION DE ALIMENTOS NATURISTAS

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

Daniel caminó mucho muchas veces buscando fuentes de obtención de frascos....y nada y las galletas de ajonjolí igual, cada envase de galletas tenía que comprarlo en forma de pliego de celofán y después comprar el tape para posteriormente además de hacer las galletas ponernos a hacer cada envase, para después tener una ganancia mínima que rayaba en el regalo, regalamos mucho humus... fuimos muy generosos y la experiencia de hacer regalos espontáneos y anónimos es buena también. Siempre se gana algo aún cuando se piensa que se está perdiendo en otra cosa.

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

LOGROS IMCOMPLETOS EN IMPEDIR LA TALA Y PODA IRRESPONSABLE DE ÁRBOLES

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



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

Una vez fui atacada por un vendedor, parece que no tenía licencia cuando fui a explicarle la importancia de la vida en la Tierra y hacerle

fotos a las maderas que él vendía convertidas en artesanía me zarandeó y me sujetó por los hombros con violencia y me arrebató el celular. No tuve miedo, me asomé de mi misma, hice que me devolviera mi celular e hice las fotos a pesar de todo. Y él me dijo:

-¡Eres fuerte!

Y yo le dije:

-¡Hay que hacerlo!

ACERCA DE LO LINDO Y BUENO QUE NOS SUCEDE COMO GRUPO

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

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

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

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

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

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

UN ABRAZO GAIA

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

Un abrazo Gaia es lo que necesito si estás distante
 explayo mis brazos,

me extendo, te abrazo en un instante

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

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

Y cuando llega la noche,
si me toca la luz de la Luna
Sabrás de mí
cuando ella te toque a ti

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Grupo Agua

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



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

Muchas niñas son Acualina, Madres–Agua del futuro

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

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



Hemos hecho varios espacios de canto al agua.

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



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



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

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



Hermanas y hermanos:

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

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

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

Les traje a mi Unicornio Pal, envíen a Pal al agua cada uno de ustedes, aduénense de Pal y sueñen que camina por la superficie de los mares y con su cuerno de luz restablece la vida y limpia la

contaminación, si lo hacemos como un ejercicio virtual, seguro sucede en alguna forma.

Grupo Aire

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



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



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

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

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

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

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

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

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



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

Grupo Albergue,

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

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

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



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

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

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

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

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

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

alimentos, por la vida, por la belleza, nos acompaña Dorette que practica la terapia floral.



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

Grupo Alimento:

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

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

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



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

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

Grupo Arte

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

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

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

Hemos creado un grupo de Pintores llamado Espacio Azul.

También hemos incursionado en el arte de las culturas originarias tanto de América como de Cuba. Particularmente debemos destacar el trabajo de la escultora y pintora Thelvia Marín que ha rescatado los saberes de los indígenas cubanos, ella se ha incorporado a nuestro grupo.

Grupo Amor

Lo coordina Lorelis Lozano.

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

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

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

- Dra. yo quiero hacer ese trabajo también.

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

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

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

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

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

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

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

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



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

-Señor, ¿cómo usted hace?

Y él me respondió.

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

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

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

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

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

Poco a poco mi sorpresa se fue convirtiendo en interrogación.

Me decía el Alma, síiii claro!!!! ... pero, ¿cómo introducirla para la Alegremia?

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

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

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

Y como vivimos en una dimensión donde el azar se vuelve causal, a los días de este hallazgo, nos invitaron como Grupo Alegremia a participar en el Coloquio Internacional sobre Culturas Originarias de América, en los cuales se trataron los actuales desafíos de los Pueblos Indígenas de América, el cual constituye un encuentro previo a la Conferencia Mundial sobre los Pueblos Indígenas de la ONU.

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



Durante ese evento ocurrieron hechos maravillosos, estuvimos junto a Alejandro Hartman, el autor del libro que rescata la presencia

indígena en Cuba, actualidad y saberes, y a la vez con el que se reconoce en Cuba como el cacique de montaña, que aún vive, es muy anciano y aún explica sus saberes y lo que hay que hacer, lo escuchaba en una noche que fuimos a la casa donde se hospedaba, me explicaba:

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

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

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

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



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



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



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

Interactuamos con Alegría y Buen Vivir

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

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

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

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

Ya no tenemos mucho tiempo. Debemos actuar rápidamente. Este milenio que apenas ha empezado debe ser el Milenio de la

Vida, el Milenio de la Esperanza, el Milenio de la Armonía entre seres humanos y la naturaleza.

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

Vamos a analizarlo.

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

CONCLUSIONES

La Alegremia puede aplicarse a nivel personal, del hogar, nacional, continental e internacional. Puede ser también un instrumento de medición y diagnóstico de parámetros cualitativos e intangibles en gobernabilidad, y servir para generar desarrollo humano en esferas relacionadas con recursos naturales, arte, educación, historia y tradiciones.

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

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

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

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

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

Me despido como lo hace Julio:

Hasta la Victoria de la vida siempre!!!

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

Martha

Romina Corradini

Joven poeta chilena



Alegres travesuras, Paul Emile Chabas

PRIMAVERA

Se marcha el invierno entre la lluvia de aires tropicales de septiembre, la poética de los colores se va presentando en los atardeceres llenos de matices violetas, rosas y naranjas.

El otoño termina de botar sus hojas, ya es momento de que los árboles florezcan y renazcan las calles con ellos.

Ya es hora de cambiar de piel, de mutar, de dejar atrás lo viejo, que ya está añejo.

Cambiar tus lágrimas secas por sonrisas y arcoíris a la luz del sol que mata la oscuridad que no dejas entrar por la ventana.

Los payasos salen a los semáforos y danzan lanzando brotes alegres de amor.

Los parques recobran su color, los volantines se elevan por el cielo flotando en destellos de paz, miras a las niñas que corren por el parque persiguiendo palomas y te involucras en el juego de la vida.

Estás tranquilo y feliz tirado en el pasto de la tarde floreada, las flores rosadas te recorren y te conviertes en mariposa multicolor.

Mónica Gavilán

Mi nombre es Mónica, nací un 7 de Marzo de 1961, Tengo un hermano después vengo yo y una hermana menor, eso me convierte en la del medio, ni chicha ni limoná. Mi padre se llama Freddy y mi madre Antonia, curiosamente el día de mi nacimiento el santoral celebra a Perpetua y Felicia, (en épocas más antigua era Felicidad); será de alguna manera un mandato de buscar perpetuamente la felicidad, o ser feliz perpetuamente; como sea en mi vida encontré refugio en la fantasía, en el mundo interior encontré mis mejores amigos en la niñez, fui a una escuela rural de un pueblito llamado Nos cerca de San Bernardo y tengo muy presente recuerdos que me hacían caminar por un camino distinto al común. Mi instinto me dijo siempre que lo mantuviera en secreto, muy perceptiva, sensible, soñadora, buscadora constante de misterios. No tuve acceso a la educación superior por motivos económicos y políticos, sin embargo la curiosidad de saber me hizo ser una buena lectora siendo la poesía la favorita.

Hace 4 años asisto a las clases del Doctor Luis Weinstein en el antiguo hospital San José, Centro de calidad de vida para la salud integral. No renuncié jamás a la posibilidad de estudiar, hice numerosos cursos en diversas áreas hasta que el año pasado me inscribí en la Universidad del Pacífico en un diplomado de Psicología humanista transpersonal en donde logro entender y encontrar un lugar familiar y amigable y entiendo millones de cosas con las cuales hoy estoy trabajando.



La danza, José Morel

EL ENCUENTRO DEL LOCO, EL MAGO Y LA SACERDOTISA

Vivía sólo desde que nació, no conocía a otro ser, nadie le había enseñado nada, su rostro no había recibido ni una caricia ni un golpe, avanzaba sin prejuicios sorprendiéndose de cada cosa que encontraba a su paso, mientras cambiaba rutas sin ton ni son, al no tener pautas o caminos que seguir, el Loco era un dios libre, feliz, espontáneo, porque era puro, como una hoja de papel en blanco donde se podía escribir nuevamente cada vez de modo refrescante y libre. En su camino de impulsos caprichosos y gozos nuevos, vio una luz que brillaba a lo lejos y se dirigió a ella dando brincos de alegría hasta que lo detuvo un acantilado que le impedía el paso. Nadie le había indicado ir hacia allí, había visto la bella luz y la había deseado al punto, recorrió la orilla del acantilado un trecho, hacia un lado y otro y no vio como cruzarlo, quería desistir y cambiar su ruta con su inconstancia característica, más no le abandonaba el deseo de acercarse a esa bella luz, que lo atraía y atraía y siguió mirándola embelesado. Fue la vez primera que vio a otro ser, al percatarse que en lo alto de una cima, sentado, lo observaba El Mago, de mirada inteligente, acostumbrado a resolver dificultades, creador y tramposo, lo miraba atentamente y muy interesado de verlo tan libre, dándose cuenta que la razón no lo ataba, ni lo detenía el meditar sobre un problema, sino que el deseo puro, por lo que el Mago reconoció para sí, que había una gran diferencia con su naturaleza en la que para él mismo, su energía era para vivir lo que tenía frente de si y se manejaba siempre en el plano de la realidad.

-- Hey Loco. ¿Qué quieres?-- Le preguntó.

Y el loco lo miró y sonrió por primera vez a un otro, viéndose y no viéndose en ese otro.

-- Hoola señor Mago, es un gusto conocerlo, lo invito a saltar conmigo en pos de la luz --

Y el mago analizaba maravillado esa tentación que desprendía la cándida propuesta de su Loco, más le señaló, con una sonrisa, un tronco cercano, añadiéndole -- Arrastra y cruza con ese tronco el acantilado mi buen amigo y estaré encantado de acompañarte --

El Loco miró el tronco, miró el acantilado, miró la luz que lo embriaga y nuevamente miró el tronco y lo arrastró al acantilado riendo y teniendo cuidado de no lanzarlo al fondo pese a unas ganas juguetonas que tenía de ver como caería si lo empujaba mal. Se contuvo, por vez primera y le supo extraño postergar un placer por otro, se dio unas vueltas mesándose su cabello alborotado. Instaló su improvisado puente y con una reverencia graciosa se la ofreció primero al Mago quien sonriendo bajó de su atalaya

y cruzó seguido de cerca del Loco que hacia cabriolas y reía feliz.

-- De que ríes, incauto -- le preguntó el Mago empujando él el tronco tras cruzar ambos para retener al Loco en ese lado, mientras el Loco reaccionaba confiado riendo y viendo caer su tronco y luego feliz corrió en pos de su luz que ya tomaba cuerpo en La Sacerdotisa, luminosa como la luna en una noche azul.

La que con una certidumbre inexplicable miró al mago intuitivamente y ambos, tomaron de la mano al Loco para recorrer juntos el camino a su creación. El mago y La sacerdotisa, ambos sabios, ambos prudentes y pacientes, en lo femenino y masculino, miraron elevándole una ceja al Loco y riendo de sus locuras, respetándolo en su espontaneidad y hasta envidiándolo un poco en su ser tan puro y lleno de pulsiones que lo movilizan en múltiples sentidos sin restricciones.

Y en ese momento se pusieron de acuerdo los tres mirándose a los ojos directamente, para enseñarte a movilizar a su dueño que eres tú, en ir y hacer lo que quieres, porque quieres, pero sin olvidar la sabiduría y la paciencia del modo y momento adecuado para seguir creciendo y aprendiendo.

Saludos y gracias por la licencia para volar.

Alberto Valente

Que soy?.

Alberto Valente (77) Un humano. Odontólogo. Actor y escritor amateur. Integro la comisión de la Sociedad Argentina de Medicina Antropológica.

- Formo parte del grupo de teatro de la Asociación Odontológica Argentina. Y del Sindicato SUTERH (encargados de edificios) Grupo cultural “Caras y Caretas”

-Integrante del grupo: Los títeres del Piñero. En tercera edad. (Revivir a través de la creación).

-Ex Director Nacional de Odontología con el advenimiento de la democracia 1984/1990

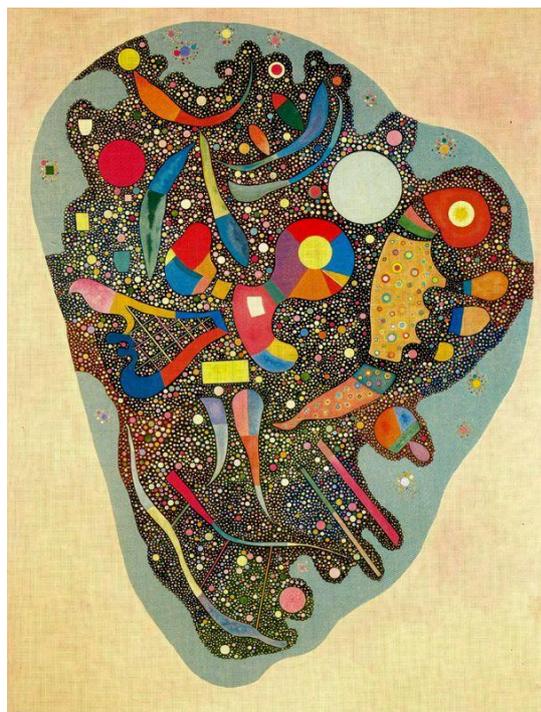
-Participo de talleres literarios diversos-Militante del Grupo Laicrimpo en la Alegremia-Ciclista (peregrino del pedal y de la vida)

Quien soy?

Lo mejor de una pregunta no es la respuesta, lo es su capacidad de generar nuevas preguntas

Soy lo que siento: Vivir en el asombro me lleva a la necesidad de escribir, percibí que lo que le va saliendo no responde a mi voluntad.

Y además, se complementa con la necesidad de compartirlo. “Yo no soy el otro, pero lo necesito para ser yo”. (Levinas)



La danza multicolor, Wasily Kansdinky

LAS GOTAS

Este barrio en que me plantaron cuando pequeño me agrada. Casas bajas, bien pintadas, calles empedradas, por eso al pasar el ómnibus 54, ese que va de Primera Junta a Pompeya el piso trepida tanto que hasta en verano se me caen unas hojas.

Estoy en una esquina, Cachimayo (fin de abril-como diría Cortazar- en Rayuela) y Hualfin que si la memoria no me falla es un pueblito de Catamarca, en la base de un volcán apagado. Esa esquina pertenece al barrio de Caballito, llamado así por la veleta con la figura de un caballo que estaba encima de una antigua pulpería, cuando esta zona era campo. Hoy es un bar en la esquina de Emilio Mitre y Rivadavia. Ya llevo unos cuantos años acá. Ya mido 12 metros... no creo que crezca más, me estoy poniendo más gordo, me doy cuenta por mi tronco. Este verano no es como los anteriores. Llueve poco, casi nada, y el calor es verdaderamente sofocante. Me cuesta hacer llegar la savia hasta las últimas hojas, y ese omnibus 54... Lo cierto que estoy bastante agobiado... Y este calor que estoy sufriendo no es nada comparado con Hiroshima y Nagasaki... Que ¡desnaturales son los humanos! ¿Formarán parte de la naturaleza? A veces dudo... aunque el otro día... Si el otro día, el pibe que es mi vecino, ese flaquito muy flaquito que corre y corre todo el día. Se mueve tanto que sus amigos lo llaman fideo eléctrico. La memoria a veces me falla pero estoy casi seguro que se llama Albertito, si, si se llama Albertito. Lo cierto que salió por la puerta del garaje, miró para todos lados, como pensando en hacer alguna travesura, y vaya si la hizo, carajo.

Se vino hasta mí con una cortapluma, cuando vio que nadie lo miraba me la clavó en el medio del tronco y parecía regocijarse escarbando. Yo no podía gritar, yo no hablo, sólo siento, y la puta si siento... Pero había alguien, el barrendero, ese italiano de Reggio Calabria, Pascuale que todas las mañanas barre las hojas y también alguna basura que tiran los vecinos. Pascuale se vino derecho al niño y gritaba Qui esta fachendo con le arbole!? Qui está fachendo!? No capiche que le arbole tiene vida!!! Tiene vida tiene!!!

Albertito temblaba como una hoja cuando hay mucho pero mucho viento...A medida que el pequeño se asustaba, la voz de aquel noble calabrés que vino a salvarme, se hizo más suave y más suave y terminó siendo una caricia infinita. Y el pibe se puso a llorar, lloraba tanto que no eran gotas sino un torrente...

Cuando se fue el sol, me crecieron nuevos brotes, anidaron cuatro parejas de pájaros nuevas y ahora sentí por fin que la savia llegaba hasta las hojas más lejanas... Y sentí, porque como árbol no puedo comprender, si sentí que habían sido el riego fértil de las gotas de lágrimas de mi vecinito... Si... a veces los humanos pueden ser naturaleza....

Inspirado en el cuento “las gotas”

_ Veni para acá, dijo el abuelo

_ Qué pasa abuelo, contesté temeroso de algún reto, el tono de ese –vení para acá- me hacía pensar en ese sentido

_ Qué estuviste haciendo a la hora de la siesta

_ estaba en la cama como me dijo mamá

_ Seguro?

_ Bueno...

_ Bueno Qué?

_ Salí a la vereda

_ Y?

_ Fuí hasta el árbol de la esquina

_ Hiciste algo en el árbol?

_ y ...

_ y qué?

_ Talle en el tronco el nombre de mi maestra, la señorita Rita, es tan buena...

El abuelo se levantó de su silla con mucha lentitud, era muy alto, y yo tan chiquito...

Comencé a temblar, esperando un castigo.

Albertito vení para aquí _ me dijo con una voz que parecía no denotar enojo

_ Voy abuelo Berto, mientras me acercaba a él temeroso

Me estiró su mano rugosa, tomó la mía y dijo: __Vamos

_Adonde abuelo?

_Afuera donde está el árbol

Así juntos tomados de la mano recorrimos los pocos metros desde la puerta hasta el árbol, una vez allí me dijo, _Donde escribiste el nombre de la maestra?

_ Aquí, señalé mientras me temblaba la mano

_ Querés mucho a la maestra?

_ Es tan buena...

_ Sabes que el árbol tiene vida?

_ vida?

_ Si vida, ellos sienten, pero no se pueden expresar, nos protegen del calor en verano y durante el invierno al caer sus hojas dejan entrar la luz del sol para resguardarnos del frío.

_ Si abuelo Berto?

_ y eso no es nada, ellos nos dan oxígeno para nuestros pulmones, y ello le hace bien a las células de nuestro cuerpo, y, prosiguió_ que te hubiera pasado si alguien quiere grabar en tu piel un nombre.

_ Gritaría y lloraría de dolor...

_ Eso, dijo _ el también llora, mientras pasaba suavemente sus manos por las hendiduras que había dejado mi cortaplumas, un exudado se insinuaba en sus bordes...

Me abracé al árbol como queriendo pedir perdón...

Han pasado 68 años de aquella escena. Hoy en mis setenta y cinco me acerque al árbol y lo volví a abrazar. Y percibí, si percibí claramente que estaba abrazando al Abuelo...

diciembre 2000

QUE ES ALEGREMIA?

Alberto Valente

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

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

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

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

Definirlo es colonizarlo, colonizarlo es dominar, poseer, y en esa posesión se pierde la posibilidad del asombro, porque Alegremia es Vida,

y Vida es milagro. Es espera con esperanza, es huella a recorrer, no termina nunca, sólo invita a recorrerla, a estar en ella, es ser siendo...

Alegremia es nacimiento....

Es búsqueda...

Es...

ALEGREMIA

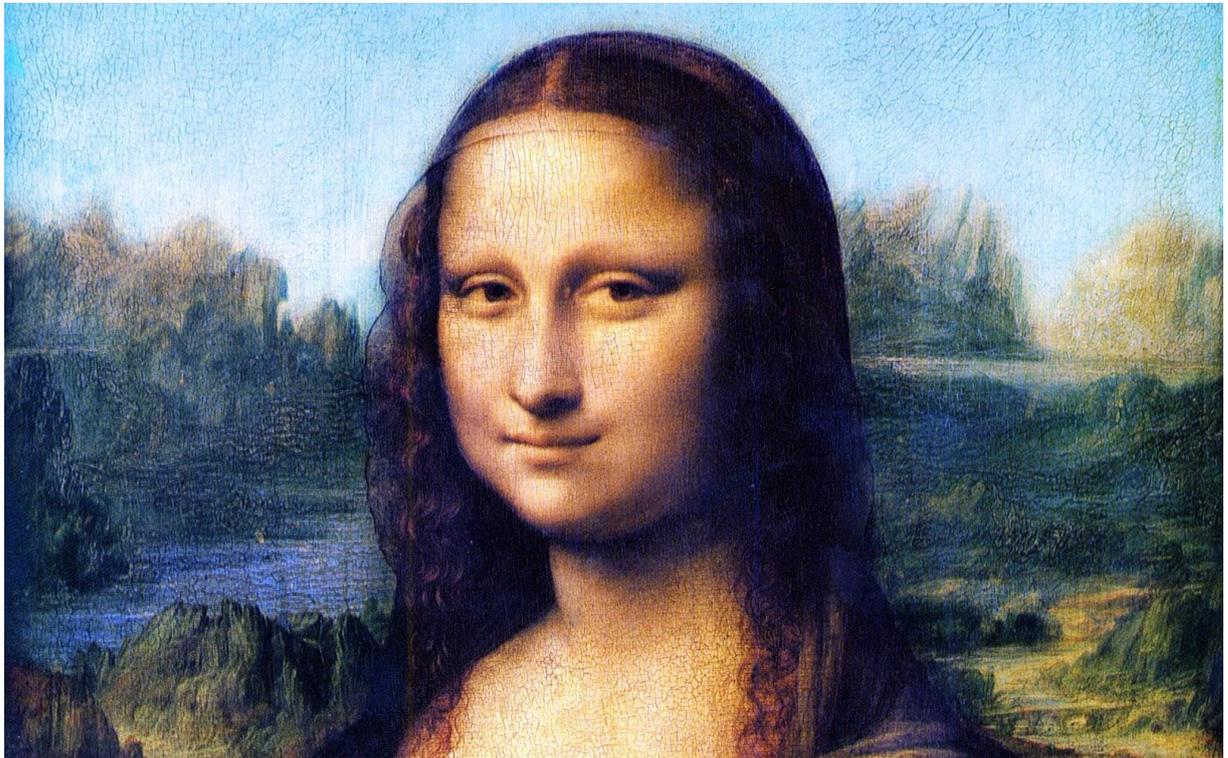
La semana pasada volví a casa en bicicleta. Andar por Buenos Aires no es cosa sencilla. Cada vez más tránsito, cada uno pretendiendo imponer su prioridad de paso. Colectivos, automóviles, motos y en medio de esa vorágine recorrer treinta kilómetros en la bici, la mitad de ellos en la ciudad, y la otra en el conurbano, que es como decir lo mismo.

A mitad camino, esto es, unos quinientos metros antes de estación Ramos Mejía, me pasó muy rápido y muy cerca un automóvil de alta gama con vidrios polarizados. Levanté mi brazo izquierdo, que casi había sido rozado, no sé si en señal de protesta o de sorpresa.

Antes de llegar a la estación un semáforo le hizo detener. Cuando estuve a la par, percibí que tenía el vidrio del acompañante a medio abrir. Aproveche la ocasión y le dije: _ ¿Porque se quiere tan poco? Si se quisiera un poco más aprendería a respetar al otro. No esperé respuesta y seguí mi camino. Grande fue mi sorpresa cuando a los veinte segundos siento una fuerte bocina de un colectivo. Se puso a mi lado y abriendo la puerta (su conductor) me dijo a los gritos:_ ¡Que bien estuviste, te felicito! Me puse a reír, mis piernas parecieron cobrar nuevos bríos, y seguí andando lo que faltaba como si flotara. La bici había adquirido alas. Pude comprender que estaba pasando un estado alegrémico, enamorado de la vida. La alegría se hizo el huésped preferido de mi sangre.

Malvina Álvarez

Poeta y narradora. Asistente social.



La Mona Lisa, Leonardo Da vinci

EL SOL Y LA LUNA. TÚ Y YO.

Cuando 14.000 mil millones de años atrás, en el espacio interplanetario circulaban radiaciones, campos magnéticos, moviéndose en trayectorias cerradas, una gran explosión hizo emerger de la nada la masa que contenían dando origen al Universo. Este fenómeno se le conoce como el Big-Bang creado por Dios, como expresión de su voluntad energética, lanzándola a diferentes zonas, apareciendo así el tiempo, la energía y la materia. También se preocupó de iluminar aquél mundo que no existía, con el sol y la luna. Ellos a penas se conocieron vestidos con sus deslumbrantes trajes quedaron atrapados en el fulminante ardor de una pasión, jurándose no separarse jamás: en esa inmensidad el amor había nacido. El Supremo Hacedor siguiendo sus planes, les dijo: Tú sol

alumbrarás de día, y tú Luna de noche. Ambos se entristecieron. Ya el resplandor que los hermoseaba se ensombreció. Al notar esta congoja Dios trató de alegrarlos señalándoles; luna tuyas serán las noches calientes, serás el encanto de los enamorados, transmitiéndoles tibieza y poesía. En cambio, tu sol, serás el astro más importante de la creación, la tierra agradecerá tu calor, teñirás de azul y púrpura las verdes montañas, verde y marrón los sembrados. La Luna se acongojó pensando que serían alejados. El sol al verla tan angustiada se dirigió al Señor rogándole un favor especial, la veía tan frágil temiendo un cruel desenlace. Dios en su bondad infinita decidió rodearla de centenares de estrellas que con tintineos juguetones la acompañaran en su soledad. Aún así la angustia los tenía asidos. El sol disimulaba su dolor y la Luna vivía los recuerdos de ese feliz ayer. Daban vueltas y vueltas en su órbita, él resignado, ella llorando sus penas.

Dios apesadumbrado creyó que el amor era superior a su fuerza de creación y resolvió darles un espacio permitiendo que en ciertos períodos pudieran juntarse dejando de irradiar la luz sobre la tierra.

Desde entonces, La Luna viaja a los brazos del Sol y él reclinándose sobre ella la acaricia protegiéndola para que olvide su soledad y deje de trabajar apagando sus fulgores sobre la bóveda infinita.

AMO AL SOL LA LUNA Y LAS ESTRELLAS

¡Madre!
 en esta inmensa Creación
 tu amor dio luz a mi vida
 Los pececillos del mar
 en su continuo burbujear
 cuentan de tu transparente
 mirar
 reflejo en la tierra de tu espíritu bendito

He cruzado a tu lado
 mares calmos
 y otros amenazadores
 de fuertes, encrespadas olas
 también , a veces, locas nubecillas
 ensombrecieron
 al sol la luna y las estrellas.

Escucha déjame decirte al oído
 anoche un sueño

sobresaltó mi mente
revelándome
otros mundos con otras playas.
Las olas impacientes
me llevaron cabalgando
a la orilla
donde se escurren
sobre la limpia arenisca.
Distinguí alegres pequeñas figuras
traveseando con la blanca arena
y coloreadas caracolas
danzaban al ritmo de la suave brisa
acogiendo las caricias de los rayitos de sol

Una oscuridad vino a enlutar
mi fantasía
risas, cantos, juegos
se iban alejando
volaban al infinito.
La paz, el gozo la inocencia
se las llevaba el coro de las olas
hacia las soledades de la inmensidad.

Quedé triste percibiendo
Discusiones, gritos, peleas
se codiciaba el oro, el cetro
las ideas se combatían a fuego.

En mis ensueños
el grito de una gaviota
me despertó
reviviendo de aquella pesadilla
en mi querido hogar
aprendí a apreciar la paz y el amor.
de mi madre
recibiendo con alegría
el amanecer
con la luz del sol la luna y las estrellas.

Alejandro Illanes

Médico, escritor y poeta

Círculo Literario El Alba
Agrupación SUEÑOS de Médicos
Escritores de Chile
Las Condes,
Invierno del 2014



La reina del mar, Flor de Lucca

RECUERDO DE LAS CRUCES

Lucía Marín

Prólogo

Este escrito costumbrista, por Lucía Marín, nos hace regresar a la década del 30-40, al hurgar en la cajita mágica de la memoria de una niña imaginativa y sensible, quién pasó sus vacaciones escolares en Las Cruces. Nos cuenta en forma atractiva de ese balneario de moda, en el litoral central, cerca del puerto de San Antonio. Allí concurrían, durante los meses de nuestro caluroso verano del interior, quienes buscaban un clima más amigable. A esas playas placenteras concurrían muchos

personajes de apellido Marín, quienes se consideraban aristócratas, compitiendo entre ellos, en nobleza. Todo relatado con imaginación y visiones inocentes, más extraordinarias, de una adolescente. La narradora actual, de pluma ágil, quimérica y docta (ha publicado varios libros) describe, para disfrute de usted lector, con profunda nostalgia: hábitos, lugares campestres, mares tranquilos o agitados, playas bellas frente al mar Pacífico, desplegando paradisíacas puestas de sol.

Costumbre de la época eran los diarios paseos al atardecer, luciendo sus mejores galas y próximos a las alborotadas olas. Estas caminatas en grupo eran un compromiso tácito de esa maqueta social, al tanto que se conversaba en Francés. En un paroxismo de aristocracia y cultura, rotulaban sus viviendas veraniegas en ese mismo idioma. Se decía allí, en aquel pasado: “Los que no son Marín, son plebeyos”

Las páginas de este libro, llenas de nostalgia sincera, serán una referencia infaltable para quienes desean ambientar sus crónicas en ese entonces, o también recapitular estos interesantes aspectos de nuestra incipiente sociedad. El naufragio de “El Castilla”, que sucedió frente a esas costas, es el episodio trágico que oscurece los bellos y claros recuerdos. La contemplación, por los veraneantes, del hundimiento nocturno del iluminado mercante, desencadenó un “Big Bang Social”, pues aunque sin hablarse, se creó y estableció enlaces familiares.

“¿Después que pasó?-Entro en la dimensión de los recuerdos, vórtice del tiempo”- dice añorando, la escritora.

La mención documentada, en estas hojas otoñales, de un árbol genealógico frondoso, augura una buena sombra para estas exquisitas memorias.

Las Condes, Invierno del 2014

Iris Leal

Vivo en Pucón rodeada de una exuberante naturaleza. Busco lo simple y lo bello en la vida. Trenzo sueños de tamaños diversos a los días. He sido profesora de kinder Waldorf, he cuidado a una anciana enferma en casa y soy madre agradecida.



Obras de Leonardo Lamas

DONDE ESTAS ALEGRIA

¿Dónde estás alegría?
 En todo existes, en cada parte te encuentras
 hay que buscarte dulce ambrosía
 entre la estrella fugaz y la noche descienes
 entre el terrón que se deshace en mis manos
 harina eres y te toco
 en la mariposa libando el néctar de la vida vuelas
 te puedo ver hecha alas, miga, oro

en la cristalina espalda del arroyo emerges
 hecha lentejuelas de tonos acaricias
 entre el fino brote que crece te levantas,
 eres lo que en las entrañas teje.

Alegría, habitas lúcida en los recuerdos
 si te invoco apareces clarificando tu gracia
 haces de lo pasado tesoros
 que juntamos en la precisa encomienda
 en la leal contienda de los días.

Sí, te dibujas en los rostros de los seres
 debo decir que tu halo envuelve
 que tu llama abrasa entibiando lo sondable
 e inflamas la sustancia divina que somos.

Reúnes lo invisible en lo palpable
 aúnas lo intransigente en lo fecundo
 unificas lo perturbado en lo traslúcido
 congregas lo escindido en lo fraterno.

En ti, alegría fluyen los encuentros supremos
 la sinfonía del sentido dadivoso
 amplías el aliento del universo
 obsequiado en cada uno de nosotros.

Eres parte de la sangre
 sonrías por los parajes de las venas
 y nos conviertes en arcoíris
 para infundir tu alta magia
 que compenetra los actos humanos
 nacientes de insigne nobleza

CONTORSION

Estiro mi forma hacia la amplitud del espacio
 tensando el esqueleto mismo, el nervio aprisionado
 doy vuelta mi sentidos hacia otro cielo
 en donde obscuro se engendra el alimento

La cuerda de los ejes se suelta
 y no caen los suspiros hacia bajo

no quedan las ideas quebradas en el suelo
el reflejo sigue siendo reflejo

Rotando en un día la manera
trasladando en estaciones el sentir
sosteniendo el platónico año
en conjunción los astros del latir

Extendida, estirada, forzada
tendida, desplegada, dilatada
cubierta de posibles gravitando
catenaria frugal del existir.

REDIME

Redime pues la gota que cae y se prende a la rama
que contenida de colores todos atrapa en su esfera la tierra misma,
redime pues la ráfaga tosca que desordena los bosques descuajando sus
árboles,
redime la perla que extirpa de la ostra su belleza
haciendo su calcio excelso y decoroso,
redime pues la hoguera que vuelve la materia cenicienta
luego de lamerla entera con su lengua ardiente y fogosa,
redime pues las manos frías que acarician en la noche densa
cuando no es usurpadora su pálida piel que adelgaza,
redime la criatura única que se debate entre los aconteceres irguiéndose
entre la vastedad de la razón y la consciencia, sola,
redime la tormenta que obscurece los cielos tersos
haciendo perder el centro de los estelares faros de lo inmenso.
Tu delicada existencia provoca la vida y hace de ella una dulce expresión
encontrada en la rosa misma, en la punta de sus espinas, en la textura
perfumada de la
realización. Redime.

GEMINIS

¿Somos la misma sangre que fluye?
¿Nuestros diversos gestos consagrados?

Dos lados, dos espacios
dos habitantes del mismo mundo
uno obra en son abierto
el otro obra en son cerrado

Unen la cara oculta
al mismo rostro que los cubre
y son los dos indisolubles
en este acierto que los perfunde

Tocan la frente muy delicados
empecinados en darse luces
y como espadas usan sus partes
para cernir sus dos mitades

En el consuelo de la gran tregua
donde se vuelven presentimiento
palpita entrando en el corazón
las dos caras de la razón

Embebidos de tal proeza
íntimo y cierto se revelan
en el momento que se devana
en el silencio de la morada.

Sofía Orellana

Educadora y escritora chilena

Hoy nuevamente saldré
desde el rincón del olvido,
donde encerrado quedé
como escobillón perdido.
Para recordar quien soy
mi apelativo diré,
Sofía llevo por nombre
y Orellana mi apellido.



Aves de la alegría y la tristeza, Juan Carlos Boveri

VIDA Y RECUERDOS EN OTRA DIMENSIÓN

2007

ÍNDICE

- I. - Recuerdos
- II. - Ruth cuenta su historia
- III.- Tartarín y el ratón

IV.- Un nuevo personaje

V. - Las enseñanzas de Ruth

VI.- Tartarín habla

VII.- Tartarín cuenta su vida

VIII.- Clase de Ruth y romance

En El Número 5 de Co Incidir se publicó el primer capítulo del libro
Ahora va el segundo

CAPÍTULO II

RUTH CUENTA SU HISTORIA...

Ella abrió su boca, y desde ese momento todo fue diferente, durante el día volábamos limpiando para que todo brillara y poder reunirnos los fines de semana a conversar con ella; el tema se había convertido en todo un acontecimiento.

El ambiente estaba predispuerto, reinaba el suspenso cuando Ruth inició su historia, con humildad: Ustedes deberán saber que soy descendiente de una familia de distinguidos álamos, nacido en su lugar de origen, España, traídos a esta tierra por los primeros colonos de esa raza castiza y orgullosa, pero sincera. En nuestra familia todos son altos y delgados. Por supuesto, como en todas las estirpes, existen parientes venidos a menos, es así, como el bastardo, para vergüenza de toda la parentela, es un primo llamado Álamo Blanco, cuya corteza blanca es aguzada y sus hojas son verdes por faz y blanquecinas por el envés, más o menos triangulares y con tres o cinco lóbulos irregularmente laciniadas – todo esto dicho con un dejo de desprecio –

Gracia estaba pálida y se percibía un suave tiritar en su orgulloso cuerpo, desde entonces Ruth no volvió a mencionar esos parientes. Así, continuó Ruth, nuestra raza es resistente al agua, no se hincha. Mis parientes los Álamos de la Carolina son originarios de América del Norte y los buenos libros son confeccionados con la pasta de ellos. En fin, mi familia es muy

conocida pero de nada me sirve, heme aquí como una escoba que muchas veces queda olvidada y apoyada en los estantes de la Biblioteca Nacional.

Pero, ahora tengo sueño, ya saben algo de mi vida y quedan muchas cosas que contar. Ahora a dormir.

Como siempre, cuando hay un gran interés por algo, el tiempo pasa entre rápido y lento. Esta vez los días parecían arrastrarse, pese a que escobas, escobillones y palas se movían con mayor énfasis que en otras oportunidades; la única ventaja era que al llegar la tarde todos estaban tan cansados y sin energías que sólo pensaban en dormir. Así sucedían los días unos tras otros, hasta que llegó el esperado fin de semana.

El día amaneció brumoso y frío; la noche anterior Pedro estaba muy apurado, había sido un día duro con varios lanzamientos de libros; estaba tan cansado que dejó desordenadamente el cuarto, incluso Gracia se cayó y quedó tirada en el suelo. En realidad no era lo que esperaban, todos se quejaban; algunos estaban presionados por otros. Ruth tenía sobre su cabeza al trapero Patricio, quien estaba húmedo por limpiar el agua de un florero y cuyo olor no era el mejor. Entre los tiritones de Patricio y aprisionada contra una gran caja de cartón, cuyo contenido nadie conocía, Ruth trataba de estirar su cuello para ver modo de zafarse de éste. Todos estaban molestos; Gracia se sentía más humillada que nunca, tirada en el suelo y en una pose poco digna para ella. Nadie habló, solo se sentían quejas y suspiros de un llanto reprimido, que luchaba por salir; el día pasó lento y frío, la noche fue peor. De pronto sintieron un pequeño rasguño y un roer en las tablas del piso, el terror les invadió, los ruidos continuaron más intensos: el rich rach del piso era cada vez más potente.

Gracia temblaba de tal manera que el palo de su cuerpo sonaba como un concierto de corcheas. Llegó el amanecer y el ruido se fue apagando hasta desaparecer por completo; los primeros rayos del alba fueron una bendición. ¡Qué manera de comentar los acontecimientos de esa noche! Gracia lloraba amargamente pensando que quedaba todo el domingo y ella tirada en el piso. Ruth también estaba pálida y silenciosa, ella había tenido una experiencia muy cercana y sabía perfectamente lo que ocurriría; las curagüillas son preferidas por ellos, se acercan, las huelen, las pisan, y luego estiran su hocico oliendo y abriendo donde se ven unos horribles y largos dientes, como si fueran espadas dispuestas a

lacerar hasta la médula de las ramas; las cortan, las mastican una a una exagerando el ruido de su peludo hocico; luego los pedazos inservibles y ramas inútiles las amontonan y se suben sobre ellas para hacer su nido...y adiós hermosas ramas de curagüillas orgullo de las escobas; adiós hermosas y pintorescas percalas que cubrían sus alambres; adiós firme mango ya roído. Si, así vio Ruth morir a su mejor compañera y amiga en el despacho de Ño Andrés mientras esperaba ser vendida. El período de duelo continúa; después llega el aseador, desarma las pocas cosas que aún quedan; saca el alambre lo enrolla cuidadosamente y lo guarda en su bolsillo, saca el palo que generalmente termina en un caballo para su hijo, o bien en dos trozos para afirmar las plantas de un jardín. Triste y poco glorioso es este fin de una escoba; que tragedia para la pobre Gracia si vuelven esta noche.

Esa noche Gracia lloraba amargamente pensando que aún quedaba el domingo y ella ahí en el piso; de que le había servido ser orgullosa y altiva; ella sabía que muchos de los que había despreciado estaban felices de ver su aflicción. Analizó ¡Qué estúpida he sido! una vive una existencia ficticia, llena de apariencias, se cree que es única, privilegiada, y no cae en cuenta que toda la figura material es vana. ¿Por qué no haber sido cariñosa, dulce y humilde con todos? Ellos ahora habrían compartido su dolor y sería menos duro este momento. Ruth estaba silenciosa, el día se arrastraba lentamente y de vez en cuando, a lo lejos, se sentía la frenada de un automóvil o el ulular de una sirena.

El manto nocturno empezó a cubrir la pieza. Si oídos humanos hubiesen podido escuchar el sonido de las penas profundas, de los lamentos que emitíamos, sin duda no habrían podido resistir. Patricio cuyo olor y mugre que antes habían sido insoportables para Ruth, ahora era una bendición tenerlo sobre su cabeza. Las horas pasaban lentamente, los ruidos y risas callejeros se fueron apagando, la oscuridad era profunda, de pronto...oh, no, horror, no era posible, nuevamente el deslizarse de las patas y el rich rach de la noche anterior; la pesadilla tomaba cuerpo otra vez. Ahora volvía con más ímpetu a morder la madera; así continuó por largas horas, hasta que de repente en una esquina cerca de Gracia fue haciéndose un pequeño orificio, que fue creciendo al compás del rich rach. Gracia no resistió y se desmayó, nosotros mirábamos aterrados, primero se vio la punta de un aguzado y negro hocico cubierto de largos bigotes; luego de mover su hocico de

lado a lado olfateando el lugar, fue saliendo su cabeza de largos pelos grises y negros; su mirada maligna se detuvo y nos observó con horribles ojos inquisidores uno a uno, arriscó su larga nariz y pegó un brinco saltando de las tablas del piso; creo que todos nos desmayamos con un solo ¡ay! Desperté al sentir su roce en mi pie, quise correrlo pero estaba, trémulo, paralizado, él miraba la hermosa cola de huaso, hoy convertida en mi cabeza; pero, algo en mi favor, estaba apoyado en el palo y a la rata gorda le era difícil subir; olfateó y me rodeó con una carrera de pasos lentos pero nerviosos, luego, lentamente olfateó la hermosa cabellera de Gracia, que aún permanecía inconsciente, subió con sus patas sobre ésta, hizo unos rápidos giros y se echó. Creí que dormía, pero no, dirigió su mirada hacia el palo, cerca de su ya descolorido género, cuyo moño apretaba la lata y dando un rápido salto comenzó a roer lentamente. A esa altura, los que ya habíamos vuelto del desmayo, no sabíamos que hacer, sólo atinamos a llorar en silencio. Pero, ese día que no era usual, tal vez por la rapidez de la partida de Pedro el viernes que quedamos en el suelo, tal vez si nos hubiera levantado no estaríamos así en ese momento. Pero ¡oh! milagro, a lo lejos se sintieron unos pasos que se acercaban rápidamente; de pronto la puerta se abrió y al encender la luz Pedro vio la rata y cogiendo a Gracia del suelo la sacudió y botó algunas curagüillas sueltas por las mordeduras, dijo algo entre dientes y en seguida nos hizo trabajar como nunca, pese a que aún no amanecía.

Que había sucedido, acaso aquello que los humanos llaman milagro y que nosotros también podíamos pedir. No era eso en realidad. Pedro debía dejar todo muy limpio para el lunes, porque ese día habrían grandes cambios en la biblioteca, esa era la causa de su temprana llegada, más, qué felicidad creó ese día, hicimos brillar los pisos como nunca, los muebles resplandecían, no quedó una brizna de polvo en los estantes; así fueron calmándose nuestros nervios. Al llegar la noche tuvimos una gran sorpresa, que en un principio fue desagradable, pero, luego cambiamos de opinión.

Jorge Flores

Poeta, facilitador de talleres literarios, trabajador de los derechos humanos



Obra de Leonid Afremov

PUNTOS DE VISTA

Uno

Un señor de aspecto adinerado camina por un calle solitaria y antes de llegar a una esquina ve en el suelo un billete de 10 dólares, sorprendido de encontrarlo mira de lado a lado buscando a una persona para entregarlo a su dueño. Como no encuentra a nadie, lo deja en la vereda y sigue su camino, no sin antes hacer un comentario en voz baja de cómo las personas derrochan el dinero que tanto cuesta ganarlo.

Dos

Después de unos minutos por la misma calle va caminado un señor de aspecto empobrecido y antes de llegar a la misma esquina ve también el billete de 10 dólares en el suelo, sorprendido de encontrarlo mira de lado a lado buscando a una persona para entregarlo a su dueño. Como no

encuentra a nadie lo recoge de la vereda y sigue su camino pero el billete de 10 dólares lo lleva en su bolsillo, no sin antes hacer un comentario en voz baja, de cómo las personas derrochan el dinero que tanto cuesta ganarlo.

Tres

Un señor, de aspecto empobrecido camina por un calle solitaria y antes de llegar a una esquina ve en el suelo una bolsa de cuero con un millón de dólares en su interior, sorprendido de encontrarlo mira de lado a lado buscando a una persona para entregarlo a su dueño. Como no encuentra a nadie lo deja en la vereda y sigue su camino no sin antes hacer un comentario en voz baja de cómo las personas derrochan el dinero que tanto cuesta ganarlo.

Cuatro

Después de unos minutos por la misma calle va caminado un señor de aspecto adinerado y antes de llegar a la misma esquina ve también la misma bolsa de cuero con un millón de dólares en el suelo, sorprendido de encontrarlo mira de lado a lado buscando a una persona para entregarlo a su dueño. Como no encuentra a nadie lo recoge de la vereda y sigue su camino con el millón de dólares en sus bolsillos, no sin antes hacer un comentario en voz baja, de cómo las personas derrochan el dinero que tanto cuesta ganarlo.

Luis Weinstein

Un poco jardinero, intenta llevarlo al trabajo por el desarrollo humano,
por la alegría y la amistosofía.



Dos mujeres corriendo en la playa, Pablo Picasso

ALEGRÍA Y AMISTAD

Amistad admirando Alegrías
Alegría agradeciendo Amistad

Amistad, su confianza, su lealtad
Alegría, su calor, luz y energía

Con amistad brota alegría
Por alegría canta amistad

Amistad y alegría en coraje de ser
Alegría y amistad por regalos del ser

Amistad asumiendo límites y muertes
Alegría , la mano en la vida de la vida

ALEGRÍA DE ALEGERMIA

Regaló su primera sonrisa,
obsequio de la vida,
llenó todo
creó alegría.

Le llegó esa alegría.
La acogió.
Se la reconoció.
En la nueva sonrisa.

Buscaban por laberintos enceguecidos.
Se encontraron.
Los laberintos,
Prudentes,
Dejaron sola a la alegría.

Gemelas, casi idénticas
Belleza, florecer, ternura, alegría.
Alegría, bella, florecida, tierna
La más parecida a la vida.

Plena poesía,
Azul, el sentido.
La Confianza en salud total.
Profunda de alta alegremia.

Julio Monsalvo

Niño travieso, sentipensador, disfrutando con alegría la séptima década de su giro planetario.

Médico sanitarista, trabaja coordinando el Programa Salud Comunitaria del Ministerio de la Comunidad, de la Provincia de Formosa, Argentina.



La familia feliz, Eugenio Zampighi

EL RINCÓN DE LA ALEGREMIA

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

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

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

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

SENTIPENSANDO LA ALEGREMIA

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

ALEGREMIA EN NIÑAS CIEGAS



Quisiera compartir una hermosa vivencia en “Nexos”, una institución que trabaja con personas jóvenes ciegas y con baja visión, aquí, en esta ciudad de Montevideo Uruguay.

Hace mucho tiempo que mi cabeza y razón andaba con el librito “Alegría”, con historias sobre cada una de las seis A, escritas por la Profesora Eliana Bohorque, de Cuenca, Ecuador. Andaba elucubrando y dándole a la mente una importancia tan sobresaliente como para llevarme y ponerles a todas un sobresaliente.

Ese día, con el contenido en la cabeza y observando que a todas nos andaba faltando algo, le pedí a Patricia “si me dejaba visitar Cuestiones de Mujeres”, un espacio de género, para temáticas afines que comparten 6 jóvenes ciegas cada semana. Y allí no más les dije que deseaba compartir un cuento.

Fue sorprendente darnos cuenta de que no había lógica, ni sobresalientes, ni pensamientos, que eran puros corazones, que dábamos por sentado que las cosas se sabían.

Trabajamos y disfrutamos mutuamente dos horas, les conté de donde venía la historia, y les leí la historia. Creo que para nosotras fue impresionante observar las caras y la emoción, la comprensión de un lenguaje poético y la ensoñación que producía.

Hay algunas cartitas escritas por ellas en el idioma Braille que me ocupé de enviarlas al Foro Global Esperanza y Alegremia.

Virginia expresa: *“Me quedé pensando y sintiendo escuchando solamente las “A”. Me pregunto ahora por dónde comenzamos, ya que hemos descuidado tanto. No quiero pensar, quiero hacer ya!”*

Andrea escribe: *“me encantó el libro y me emocionó mucho”* y nos dice que en verdad ella nunca había pensado en el aire, ni en cómo se respiraba, ni se imaginaba cómo la cuna se transformaba en una casa.

Las niñas habían participado en un simulacro de votaciones nacionales y de plebiscito por la no privatización del agua, pero nunca se les había ocurrido hacer algo para cuidarla.

Otra de las niñas escribe: *“Hablar de algo tan lindo como la Alegremia me aportó mucho. Mientras nos leían ese libro sentí una profunda emoción porque esas palabras tan bonitas me llegaron al corazón. Con esa lectura aprendí a valorar más las maravillosas cosas que tiene la Vida. Yo estaba pasando una situación un poco difícil y hablar de estos temas tan lindos me ayudó a levantar el ánimo porque sentí una enorme alegría, paz y armonía”*

Creo que lo más impactante desde nuestra humilde visión, es observar el cambio desde lo postural, y la atención y motivación que despertaba el lenguaje del libro y la manera cómo se relacionan los elementos. Mucha risa con el término “Alegremia”, teniendo en cuenta que sólo les hablaban de alzas de presión (sus glaucomas), de azúcares y otros.

Algunas de las niñas dejaron escapar lágrimas.

Un cambio en la atención, en el tono de voz, en las palabras. Se percibía dulcificación. Eso es lo que produjo, dulcificación en las vidas, tan acostumbradas a los sufrimientos y a salir siempre dispuestas a afrontar retos vitales.

Fue día de alegremia en Nexos, que nos inundó por completo y nos seguirá convocando para desarrollar cada día cosas diferentes.



Adriana Antognazza
Montevideo, República Oriental del
Uruguay
adriana.antognazza@gmail.com

NOTIALEGRÉMICAS

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

CUENTOS BACTERIANOS

Escritos por niñas y niños



Alegremia, Alegremia y más Alegremia!!! Así concluyó el acto de lanzamiento del libro **“De los más pequeños a los diminutos del**

planeta” Cuentos Bacterianos escritos por Niños y Niñas, el 24 de junio en el Salón de la Ciudad, en Cuenca Ecuador. Un grupo de 30 niños de la Unidad Educativa “Juan Montalvo”, ante un público de más de 400 personas, con sus sonrisas llenaron de color y voz el escenario, representando la canción “Alegremia” escrita por Martha Pérez, interpretada por Cubanos en la Red, en co-producción con el Centro Niño a Niño.

Fueron acompañados por un video, en donde ante la pregunta “¿Qué es la Alegremia?”, muestra cómo los niños y niñas viven este sentimiento todos los días en su escuela.

Alta Alegremia, cuando iniciamos el acto con el Himno Nacional del Ecuador, entonado en Quichua por 30 niños y niñas del coro de la Escuela “República de Chile”.

Alta Alegremia, cuando un grupo de la Unidad Educativa “Zoila Esperanza Palacio” danzó al ritmo de una canción de la Amazonía, y una niña interpretaba una bella canción.

Alta Alegremia, cuando la Escuela” Intercultural Bilingüe” de la comunidad “Tres Claveles” con su coro, nos regalaba una canción en su lengua materna, el Quichua.

Más Alegremia, cuando la niña Jéssica Sánchez, de la Escuela “Mary Corylé” narraba su cuento y nos preguntaba a todos ¿qué son las bacterias? para que al escucharla encontremos la respuesta en su cuento.

Video Alegremia

<https://www.youtube.com/watch?v=2FQo0uQIbRE&feature=youtu.be>

¿Cómo llegamos a elaborar un libro de cuentos sobre bacterias?

El Centro de Capacitación, Estudio y Difusión Niño a Niño, junto con el Prof. Gustavo Cedillo, Vicerrector de la Unidad Educativa “Juan Montalvo”, convocaron a cuatro instituciones más.

Las Unidades Educativas “Zoila Esperanza Palacio”, “República de Chile”, “Mary Colylé” y la “Intercultural Bilingüe César Martínez”, al instante y con entusiasmo se sumaron a la propuesta, y con un grupo de 10 niños y niñas cada una, realizaron un taller en donde las bacterias serían las protagonistas, porque nos ayudarían a reflexionar sobre la vida y la relación que tiene nuestra salud con la salud del planeta.

Ese equilibrio necesario para vivir en armonía entre todos los seres.

Luego, con una técnica muy sencilla, los niños y niñas construyeron cuentos y los ilustraron, conformando la obra que hoy el Centro Niño a Niño tiene el honor de publicar y difundir.

Video

<https://www.youtube.com/watch?v=P9ciz4jSwds>

El día lunes 23 de junio organizamos una rueda de prensa, para que los autores pudieran tener contacto con los medios de comunicación, y así, compartir sus sentipensares como creadores del libro de cuentos.

Además de los medios locales, los niños y niñas respondieron a las preguntas del Grupo de Periodistas de la U.E Juan Montalvo y de Satya Sivaraman, del equipo de comunicación de ReAct Global que llegó desde la India para acompañarnos, junto con Mery Murray de Australia, Coordinadora Global de ReAct.

¿Habrá algo más esperanzador que la alegría de niños y niñas compartiendo un mensaje de respeto a la vida de todos los seres del planeta?

Silvina Alessio

silvinaalessio@yahoo.com.ar

ENREDADERA

Crónica de un Vivencia



La Vida triunfa siempre. Infinidad de seres expresan con claridad y sabiduría esta verdad. Con gratitud a ellos, deseo compartir la historia de mi enredadera.

El viento que pasó, la basura que cayó o la tierra que coloqué, trajo a una de las macetas del pequeño balcón del apartamento en el que vivíamos, una escuálida ramita que sin avisar ni pedir permiso, se enterró. Con los días empezaron a brotarle hojitas, muchas hojitas y delgadas ramitas que se enredaban en todo lo que encontraban a su paso.

Al poco tiempo de su llegada, nos mudamos a una casa con patio. Para que la joven enredadera pudiera acompañarnos, la acomodé en un pedazo

de alambre, al cual se abrazó sin problema. Llegó así al nuevo patio en su macetita.

Nos sorprendió la rapidez de su crecimiento. En poco tiempo y con gran generosidad subió por la pared y empezó a cubrir las delgadas vigas que unían a ésta con la pared del frente, convirtiéndose en un hermoso techo que embellece y refresca nuestro hogar.

Gratitud y asombro al ver a este hermoso ser acompañando y cuidando nuestros días.

Un día, descubrí con tristeza que sus hojas y ramas se secaban sin que yo pudiera hacer nada para evitarlo. Creí que se moría. Pero nuevamente, la Vida triunfa.

¡Brotaron nuevas ramitas, se enredaron ágilmente sobre las ramas secas y volvieron a cubrir las vigas! Renació nuestro techo. Y así, una y otra vez. De cuando en cuando, se secan sus ramas como si muriera, y al tiempo, estas mismas son camino y soporte para la nueva Vida.

Y sigue creciendo nuestra enredadera. Ahora tiene un tronco grueso y unas raíces que traspasan la maceta.

Este año, se llenó de flores, pequeños y sencillos ramilletes de florecitas blancas, y empezó a tejer una hermosa cortina de ramitas que se enredan entre sí y que cae graciosamente desde el borde interior del techo. Al verla, recuerdo el poder del tejido de amor del que formamos parte, recuerdo que la vida triunfa y que sus caminos son inimaginados.

Sandra Isabel Payán Gómez

Formosa, Argentina

riodeestrellas@gmail.com

EL AVE FÉNIX DEL AIRE

Estoy haciendo unas pinturas que aporten a las 6 A de la alegremia un tantico más de fantasía y los sueños necesarios, así que, con algunos seres míticos y otros nacidos de entre nosotros, van naciendo poco a poco estos seres.

Hoy les entrego el Ave Fénix del Aire Lioju... ella es un ave de arcoiris que renace de las cenizas.



¿Se han fijado cuánto humo y contaminación le enviamos a la atmosfera cada día?

En la mayoría de los países del orbe hay emisiones constantes de gases tóxicos...

¿Y se han fijado qué empecinadas esas nubes blancas que se empeñan en ser así lindas y pulcras a pesar de todo?

¿Y ese cielo azul? ¿Se han fijado que tozuda y bellamente azul se mantiene?

Parece que sí, que hay un Ave Fénix renaciendo cada día cuando amanece, así que, mientras los responsables de las emisiones tóxicas se despiertan y o consiguen mejorar el aire, reforestando y limpiándolo, mientras, pongamos a volar cada uno de nosotros a Lioju, el Ave Fenix del Aire.

Cada quien además puede hacerse su propio Lioju... serán lindos hijitos de este!!!!

Les recito un poema que escribí hace unos años, que puede acompañarnos.

LEYENDA PARA CUANDO AMANECE

Allá abajo en las arenas
allá en el profundo mar
grandes pájaros se mueven

porque van a despertar.

Alas que emergen, olas parecen
alas negras y argentadas
que las negras aguas mecen
y para algunos, olas parecen.

Y que limpian de la atmosfera

lo que está y no debe estar
para cuando el sol regrese
su luz con nada tropiece.

Reciban todos un alegremico abrazo de Marthica.

Martha Pérez Viñas

La Habana, Cuba

martapv@infomed.sld.cu

EL SENDERO MÁGICO

Popayán, Colombia



La Gacetilla Alegrémica, ha tenido la oportunidad de visitar en varias oportunidades a nuestro querido amigo artista Jafeth Gómez y a su bella

familia, en su hogar, llamado “El Sendero Mágico”, donde viven, trabajan, se inspiran... Un lugar que infunde paz, armonía, alegremia...

Dejemos que el propio Jafeth nos cuente sus vivencias:

*Hoy (20 de julio) hace 11 años iniciamos esta bella experiencia de convivencia con la naturaleza que hemos llamado acertadamente **El Sendero Mágico**.*

Lo encontramos en lamentable estado de abandono y deterioro... nos dimos a la tarea de recuperarlo para convertirlo en un lugar donde el arte y la ecología se fusionaran para generar prácticas de sensibilización, conservación y protección del medio ambiente.

Sembramos muchos árboles, no hemos utilizado químicos, la huerta provee en gran medida productos sanos para la alimentación familiar.

La grata presencia de muchas aves de vistoso plumaje y melodioso cantar nos alegran los días.

Un asilo temporal para los perros abandonados o maltratados.

Hay también un lugar para las prácticas de sanación y armonización con la sagrada planta de yage y el reconocimiento a la sabiduría ancestral de nuestros pueblos.

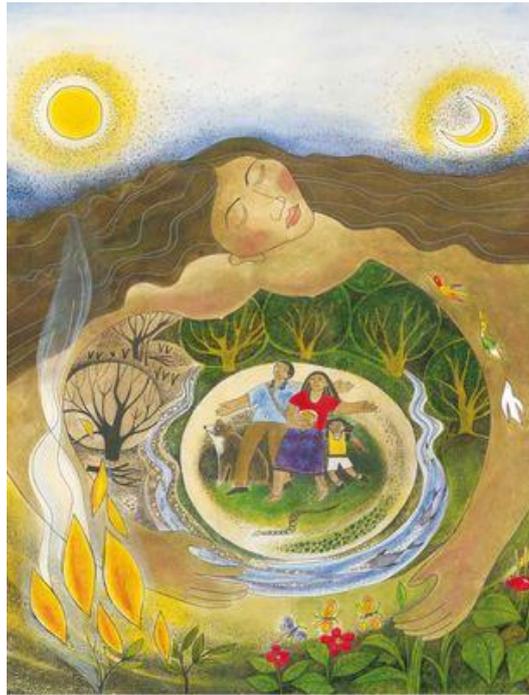
Jafeth y familia nos enseñan a ser cuidadores de la vida día a día. Estas son acciones concretas en el ecosistema local que hacen a la Salud del Planeta todo.

PINTUALEGRÉMICAS

Los Colores de la Vida y de la Esperanza

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

LA PACHAMAMA



“Somos hijos de la tierra, que el fuego no rompa los ciclos de la vida”

Hace algún tiempo hice este dibujo para expresar la preocupación por las distintas acciones destructivas del hombre, especialmente con la tala y quema de los bosques acabando así con diversas e innumerables formas de vida. Cualquier cosa que se haga en contra de los normales y sabios ciclos de la vida es un gran riesgo que nos empuja a un desenlace caótico impredecible. Sin embargo y para nuestra alegría, en todas partes del mundo encontramos gente que se maravilla con la grandeza de la naturaleza, con su belleza e importancia y decide cuidarla, amarla y protegerla.



Jafeth Gómez

Popayán, Colombia

jafethgomez@yahoo.es

www.jafeth.proyectokalu.com