

Soham Mapu



# Deconstruirse

volver a nuestro ser natural

Juan Manuel Martínez  
Mariana Restrepo

*Sos semilla y tierra fértil, sos la fuerza  
verde monte que abraza nuestra  
incertidumbre, llegaste a ser faro en un  
camino de preguntas inquietantes para  
darnos la única respuesta silenciosa,  
precisa y verdadera: el amor.*

*a nuestra hija, Kimá.*

# CONTENIDO

## INTRODUCCIÓN

1. Somos uno
2. El tiempo
3. Conexiones
4. Prácticas ancestrales  
y naturales
5. Deconstruirse
6. Somos nuestra mejor  
herramienta
7. Derrumbar el ego

SIN CUESTIONAMIENTOS  
NO HAY ACCIÓN

8. Cuestionarse

9. Vida social

10. Vida espiritual

11. Vida económica

12. Vida Material

13. Vida Alimenticia

14. Accionar

15. Sostenibilidad

16. Permacultura

17. Cultivate

18. el arte como medio de liberación

19. Escritura

20. Empieza a meditar

## TU CORAZÓN

*las tinajas vacías, en el polvo del tiempo,  
el destino quebrando su voz en silencio,  
las praderas vacías,  
no existe sociego.*

*¿Dónde irán tus manos,  
a recoger las cosechas?  
la niña durmiendo en la calle sin precio,  
las aguas bajan,  
el arroyo reseco,  
las cenizas quedan,  
tu corazón,  
tu corazón aún sigue latiendo.*

# INTRODUCCIÓN

## *CERRAMOS LOS OJOS Y RESPIRAMOS*



Cerramos los ojos y respiramos, hoy podemos oír el canto de las aves regocijándose bajo el manto de lluvia que cae sobre un verde infinito, podemos palpar desde lo más profundo lo que alguna vez fuimos para llegar a este momento, alguna vez entre tantas otras preguntas, nos preguntamos ¿Por qué? Y hoy solo percibimos la tierra bajo nuestros pies sosteniendo todo lo que vivimos, regalándonos esto que estamos sintiendo, este abrazo, esta comida, este aire que estamos respirando. Cerramos los ojos y respiramos, para sentirnos presentes, para recordar que podemos cerrar los ojos y respirar, que podemos volver a escuchar el canto de las aves, ver la lluvia traer su magia y con ella hacer crecer la semilla que nos hace ser lo que somos ahora. Cerramos los ojos y respiramos, agradecidos y siendo conscientes que somos gracias a esa semilla, a esa lluvia, a esas aves, a esta tierra.

Con el paso del tiempo la raza humana fue perdiendo su forma de vida natural, se preguntarán: ¿Cuál es esa forma de vida natural?

Nosotros también nos lo cuestionamos.

Cerramos los ojos y respiramos, nos preguntamos: ¿Cuál es nuestra tarea en este lugar?

Lugar que solo nos ofrece vida llena de pureza, de placeres, que nos da comida libremente, un mundo lleno de goces, agua, sexo, selvas, montañas, mares, ese abrazo, ese beso, ese compartir, esas hijas y esos hijos que vienen por un futuro, por una nueva vida, por todo lo que esta tierra le ofreció a nuestros antepasados y nos está ofreciendo a nosotrxs.

¿Por qué seguimos siendo parte de la destrucción de nuestro hábitat? ¿Por qué amo tanto la vida que estoy destruyendo?

Viviendo en ciudades masivas, consumiendo y consumiendo cosas totalmente innecesarias, sintiendo que cada vez nuestra comodidad corporal es mas, pero también las ansiedades, las cuales inconscientemente se están apoderando del 95% de la población humana.

¿De dónde viene la comida que estoy comprando en un supermercado? ¿Qué le produce a mi cuerpo?

Estoy envenenando inconscientemente a mis hijxs. Cada comida empaquetada, cada golosina, cada producto de aseo, cada juguete, cada pañal, cada material proveniente de la explotación de nuestro suelo que está siendo la principal causa del calentamiento global.

Desde que nacemos nos hacen ser partícipes de la destrucción de nuestro propio hábitat. ¿Por qué seguimos siendo parte de este sistema que nos está llevando a la extinción?

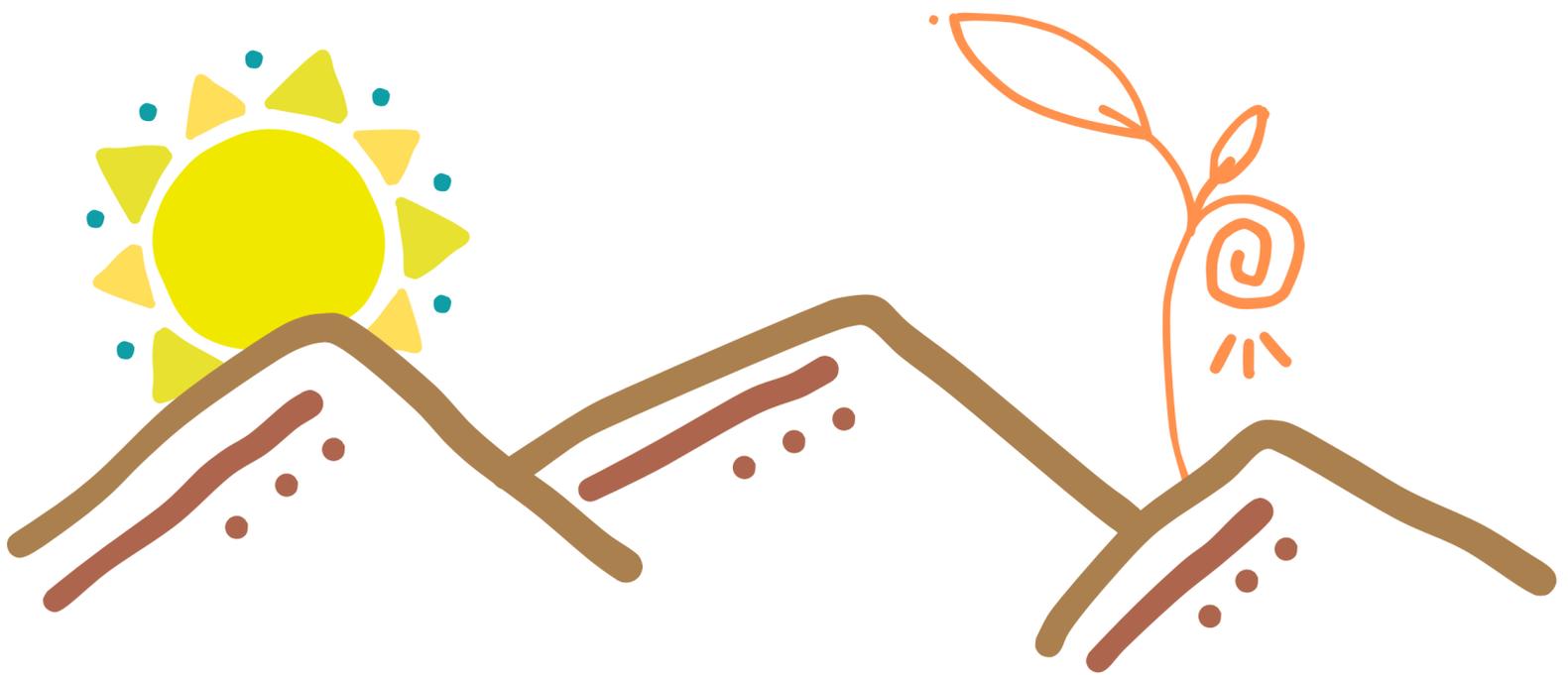
Cerramos los ojos y respiramos, nos reconectamos con nuestros ancestros, esos que producían sus alimentos naturalmente, que en la selva encontraban medicina, que las praderas les daban lo necesario para obtener sus casas, sus producciones, sin interrumpir ningún ciclo. Los ancestros que entendían que somos parte de un ciclo de vida, que también depende de nuestra labor, depende de nuestra conciencia, de cada ser que habita este territorio que es crucial para que se siga desarrollando como es su naturaleza.

La historia nos viene mostrando que hemos perdido nuestro poder de auto sostenernos, de ser independientes. Ahora se piensa que un auto, una casa y un trabajo nos da independencia, pero no se dan cuenta que hay que ir a comprar la comida al supermercado, no se dan cuenta que no tienen comida, solo tienen dinero.

¿Qué pasa si se cae el sistema? ¿Sabías que es solo cuestión de tiempo para que eso pase?

Cierra los ojos y respira, abre tu mente y disponte a pensarlo, a sentirlo, escucha por un momento a tu corazón, dale un poco de paz, dale un poco de libertad.

Vivimos en una sociedad que nos predispone desde antes de nacer para que sigamos siendo partícipes de este sistema en el que vivimos.



Imagina una casa en la montaña echa de madera y barro, con tu huerta, algunos animales, tus hijos corriendo por los valles, sin ruidos, sin autos, sin hambre, poder recibir a lxs amigxs, esos que comparten lo que son y nos brindan una comunidad, para poder seguir creando, a través del amor, de nuestras culturas autóctonas, de la mano con nuestro bienestar y con el bienestar de todo lo que nos rodea.

Abrimos los ojos lentamente, empezamos a percibir los colores, que junto con los aromas, que están ahí latentes, nos hacen entrar en un sin fin de sensaciones, “¡Qué dicha!”, poder disfrutar de sentir otro día mas, de leer, de escuchar, de que me impregnen esos aromas, huelo la menta, huelo el romero, huelo el jazmín, las orquídeas se impregnan en mi piel, hoy tengo en mi mesa lo que voy a comer y lo saqué de un pedazo de tierra, ella me lo dio todo.

Hoy se siente el olor de crudas ciudades, de las almas hermanas perdiéndose en callejones de avaricia y miseria. desde sus lujosos departamentos miran a los niños comer de la basura.

Nosotros nos preguntamos si queríamos seguir siendo parte de la que se está convirtiendo en la naturaleza humana.

Nos preguntamos si íbamos a seguir naturalizando los patrones sociales instaurados por generaciones. Si íbamos a seguir manteniendo la base de este sistema, porque cada persona que está participando de la cadena socio política del imperialismo directa o indirectamente, está involucrado en cada consecuencia de sus actos.

Cerramos los ojos y respiramos, hoy día llovió, tenemos la suerte de que nos “presten” un pedazo de tierra para sembrar algunos alimentos, también supimos que unos amigos sembraron en macetas en su departamento en la ciudad , ellos sueñan con poder irse a vivir al campo, con su hija de un año de vida, intencionan pronto poder encontrar un lugar donde paternar y maternar como es nuestra naturaleza, lejos de grandes estímulos, con respeto por el prójimo y por el entorno que es nuestra casa.

Hoy pudimos obtener carne, huevos y leche del que hoy es nuestro hogar, también un vecino nos trajo miel, estamos por empezar a hacer quesos y un amigo hizo dulce leche. Vino una amiga por unas clases de yoga prenatal y por la noche nos reunimos a compartir música y danza.

Cerramos los ojos y respiramos, que afortunados somos y no tenemos dinero, pero si tenemos carne, huevos, verduras, leche, queso, miel, tenemos amigxs, que nos comparten arte, tenemos arte por compartir, que afortunados que somos.

Cerramos los ojos y respiramos.

Con el avance de la tecnología fuimos perdiendo capacidades de mera importancia, hemos reemplazado casi todos los procesos de la producción alimenticia principalmente, sabiendo que es la más importante de todas. Nuestra alimentación como la de cualquier ser vivo es crucial para nuestro desarrollo físico, mental y en consecuencia social.

Nada es coincidencia, cada partícula de este planeta es fundamental para que se siga sosteniendo, la misma ciencia que está llevando la vida de la tierra a un abismo, constata que nuestra huella está interrumpiendo absolutamente todos los ciclos que nos mantienen respirando.

La cultura de todos los continentes se transformó en una dictadura de consumo, todo el tiempo te obligan a consumir, sin mostrarte otras alternativas. Hasta los mismos envases de comida empaquetada, gaseosas y todo lo que hay en un supermercado dice que es nocivo para la salud, pero se sigue consumiendo, nos lo siguen vendiendo, nuestrxs hermanxs, porque también son como vos, de piel, carne, sangre y hueso, esxs niñxs muriendo de hambre, y a los que se les enseña que no hay futuro, también son nuestrxs hijxs.

¿Cómo hago para cambiar? ¿Cómo hago para encontrar esa tranquilidad? ¿Es posible salirse del sistema? ¿Ya es tarde para comenzar ese cambio?

Aquí no interfiere, nuestra clase social, nuestra religión, ni absolutamente nada de lo socialmente instaurado, se trata de razonamiento, nuestra forma de vivir está dañando gravemente el lugar en el que vivimos, en el que tienen que seguir viviendo las futuras generaciones, y así mismo daña nuestro paso por aquí. Hay estudios que demuestran que todas las generaciones desde hace siglos viven en constante depresión y la mayoría inconscientemente.

Hemos naturalizado tanto esta forma de vivir, que se cree que es la única manera de hacerlo.

Hay personas que no se plantean un cambio, así vivan sufriendo, no lo ven en las posibilidades. Nuestra educación se basa en recibir información escrita para nuestra manipulación, nos dicen que tenemos que estudiar, para trabajar y tener dinero, en ningún momento nos explican desde el sistema educativo la importancia de cuidar nuestros recursos naturales.

Nos hacen desconfiar de todo, el método de vivir de esta sociedad es eso, un método, que nos hace inestables emocionalmente, que nos saca el poder de manejar nuestras emociones, el poder de saber obtener lo necesario para vivir,, para necesitar de esa cadena.

Cerramos los ojos y respiramos, volvemos a intencionar conectarnos con lo ancestral, con lo que nos trajo acá, olvidamos lo que somos, perdonamos a todo nuestro linaje, por no explicarnos, por no educarnos y dejar que nos eduquen de este modo, nos perdonamos a nosotrxs mismxs, porque nos tenemos que perdonar, tenemos dolores que perduran por años y años de una familia global asediada por esta cultura de lo material y superficial , le pedimos perdón a nuestra hija , nos disponemos a comenzar otro nuevo día, en el que se puede cambiar nuestra huella, por este instante y los que vendrán.

# SOMOS UNO



Cuando hablamos de nuestra historia, hablamos de la historia de toda nuestra comunidad, porque aunque vivas en el medio de la ciudad y no conozcas al vecino, o en el medio del campo o la montaña, cada acción de cada persona esta influyendo en nuestro camino y así mismo en el camino de cada ser vivo. Esto significa que tenemos que convivir con todo lo que nos rodea, en común unidad. Respetando todo medio de vida, cuidando el ecosistema que se nos otorga como el regalo maspreciado, es tuyo, es nuestro, es de lxs niñxs del mundo.

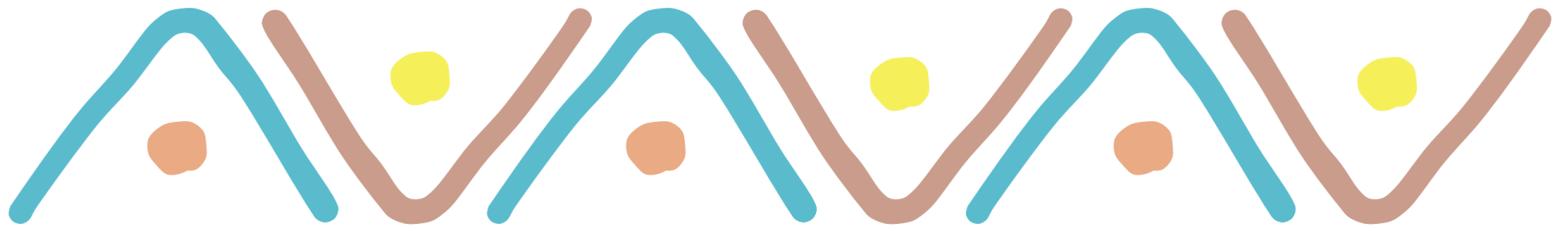
Los vacíos y ansiedades que intentamos satisfacer con excesos se transmiten por generaciones, tanto así que cada vez a mas temprana edad los niñxs tienen pantallas frente a ellxs, bloqueandoles su capacidad para poder explorar y ver el mundo con una visión natural, simple, y positiva para poder llevar adelante sus procesos de existencia.

Nacemos cargando miedos, conflictos, errores, perdones y miles de sentimientos estancados de todo nuestro linaje, la mayoría de las madres de este sistema patriarcal nos tuvieron con miedo, alejadas de su naturaleza, sin consciencia de lo que es estar pariendo, sin información, sin apoyo, solo juzgamientos.

Los padres arraigados a una cultura , donde llorar no es para ellos, donde sus emociones quedan totalmente bloqueadas y lo único que les sale es enojarse, donde los hijos y las mujeres no son mas que parte del estatus que la sociedad indica.

Cada rasgo interno y externo de nuestro ser es herencia de infinitas generaciones pasadas, tanto así que al final provenimos todos de la evolución de un solo ser, tanto así que todos podemos amar, podemos Reír, sufrir, podemos sentir. Estamos conectados desde lo mas profundo, nosotrxs y ustedes, aunque no nos conozcamos, te aseguramos que somos hermanxs. Sé que también lo sentís así, somos tan iguales los unos con los otros, cualquiera puede ser amigo, cualquiera puede hacer el mal, cualquiera puede hacer el bien, somos seres colectivos, nuestra capacidad mas grande es la de poder trabajar en conjunto.

En este momento estás leyendo el pensamiento de dos personas a la vez, de este lado somos dos que se encontraron por puro destino, de dos lugares completamente diferentes, de sociedades diferentes, de países diferentes, después de 25 años de existencia nos encontramos en un lugar que no lo podrían imaginar, y no lo podría describir en palabras, solo voy a hablar a grandes rasgos; nos encontramos sintiendo igual, amando igual, cambiando igual, yo escribiendo ahora, pero se que piensa estas palabras que estoy plasmando, nos lo comunicamos, lo vivimos, tanto así que ahora somos tres.



Somos una prolongación, no solo somos unx entre nosotros, sino que también somos unx con todo un ecosistema, estamos conectados con cada ser vivo, con cada planta, con cada ciclo natural de la tierra.

No te olvides, somos unx, es tan perfecto nuestro medio de vida, que todo se conecta con todo; tardó millones de años en llegar a su estabilización y millones más en que el humano llego, para que cada parte de la tierra sea un paraíso conectándose con el universo.



Cada segundo que pasa,  
Cada día que el sol se esconde,  
Viene con su manto la noche,  
Dejando solo recuerdos,

Pues el tiempo ya no es tiempo  
Es un nuevo mañana  
Y lo pasado en sus hazañas  
Ya no puede existir.

Queda solo una cicatriz  
O la suerte de una sonrisa  
Pensamientos que se paralizan  
Con nuevos cantos del viento

Ya en los años se queda quieto  
Lo que alguna vez fuimos  
No todo es lo que decimos  
Las palabras encuentran silencio

Mas una acción será el acento  
Que le falta al destino  
No hay tiempo sin camino,  
No hay camino sin tiempo

Se va pasando este instante  
Que sin querer se hizo poesía  
Y En mis manos la rebeldía  
De poder elegir lo que soy

Con mas fuerza encarno el hoy,  
El pasado ya es enseñanza  
Y si el futuro no me alcanza  
Dejaré germinando la semilla,  
Para que el tiempo en sus cenizas  
Siga ardiendo de esperanza.



EL  
TIEMPO

# ¿TE HAS PUESTO A PENSAR EN EL TIEMPO?

Este preciso momento no va a volver atrás, cada uno de nuestros movimientos va quedando en un pasado, vivimos sobre una magia constante, sobre una línea alucinante de tiempo, somos parte de un increíble universo, que solo desde la era de la tecnología nos preocupamos más por entender, que por proteger.

A diario vamos dejando este tiempo en manos de un trabajo que no queremos hacer, en círculos sociales que solo juzgan lo que nadie sabe, dejamos este tiempo bajo morales, egos y prácticas sin sentido.

Cualquier persona con un estatus social normal, se pasa ocho horas de sus vidas vendiendo ese tiempo por dinero, para obtener todo lo que le hace mal a su cuerpo, comida y hábitos que solo perjudican. Se encierran dos horas en un gimnasio, tomando venenos para verse mejor por fuera, pero estar pudriéndose por dentro.

No es un juzgamiento, son posibilidades que las hemos pasado en carne propia y la mejor manera de poder cambiarlas, es darse cuenta, aceptar y disponerse a ese cambio y no dejar que el tiempo, que esa magia se vaya desapareciendo.

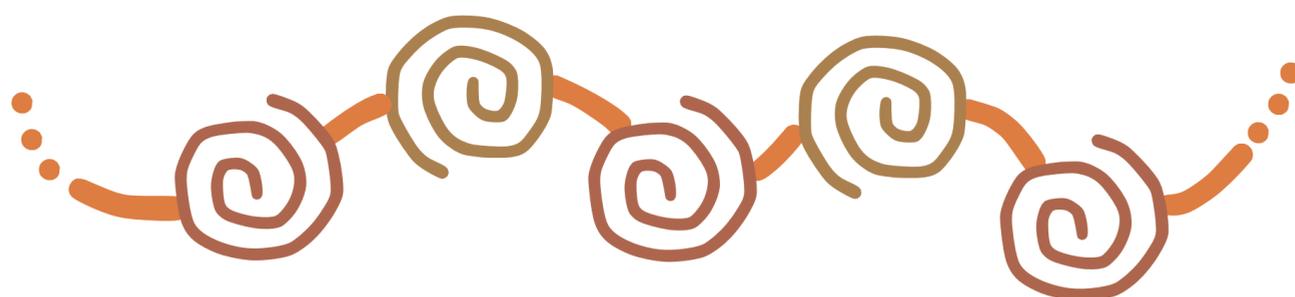
¿Con cuánta presencia estás pasando por esta vida?

Cerramos los ojos e intentamos recordar todo lo que ya pasamos, todo lo que ya vivimos, detenerse y mirar hacia atrás nos hace poder encontrar explicaciones sobre lo que somos, siempre y cuando mantengamos como idea principal que tenemos este tiempo presente para a nuestro manejo, cada bocanada de aire es el increíble universo conspirando a tu favor.

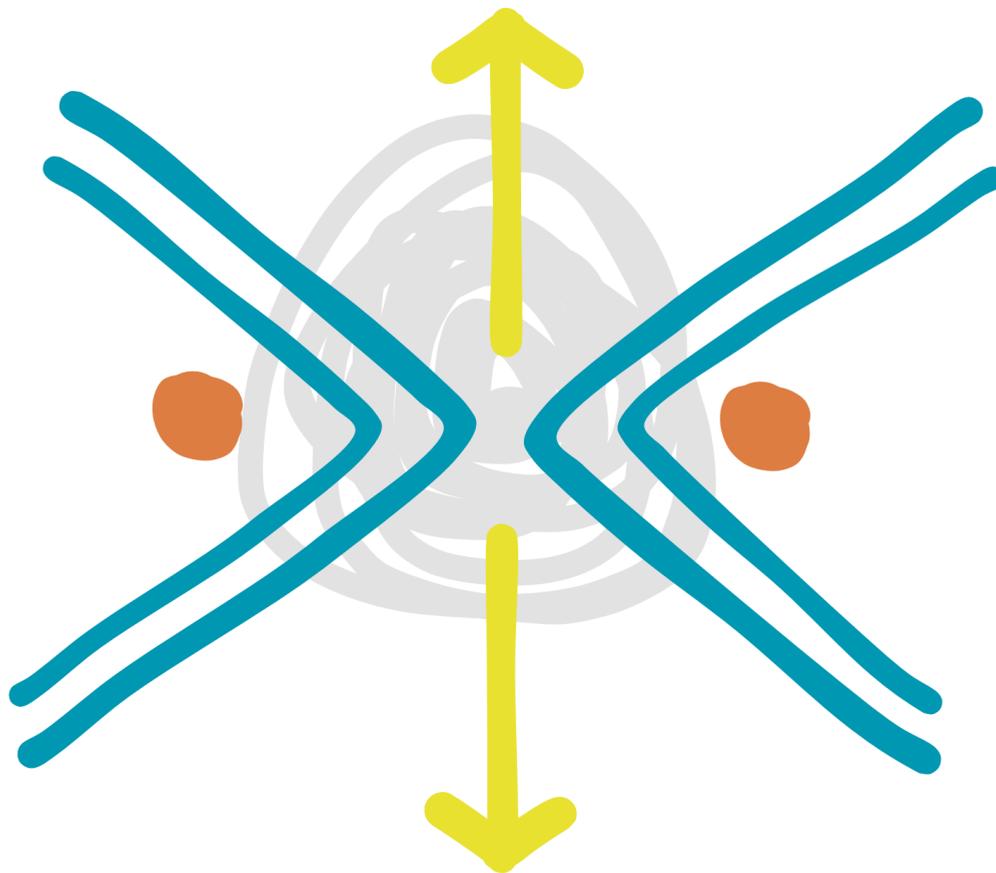
Nos miramos desde arriba , en la pantalla negra frente a nosotros con los ojos cerrados. Tenemos un pasado, estamos teniendo este presente, y ya estamos teniendo un futuro a cada segundo que pasa. Vivir con presencia de lo sublime y mágico que es estar conformando este territorio es fundamental para que aprendamos a cuidarlo, a cuidarnos entre nosotrxs, poder amar la vida; suena raro, pero es que alguna vez se preguntaron si... ¿aman vivir?.

Sí, amar la vida, los pájaros, los ríos, el mar, las montañas, sentir el viento, la música, bailar, comer, y tantas otras sensaciones y regalos parte de esa misma magia de la que somos parte, desbordarnos de emoción por estar respirando este aire tan fresco y placentero.

Somos tiempo real, entre tantas distracciones perdemos esa consciencia, que nos lleva a pensar en nuestros movimientos, escribo lo que pienso, puedo pensar y escribir en tiempos diferentes, es fascinante el movimiento de cada dedo, es fascinante creer en que el tiempo es la herencia mas valiosa que podemos dejar.



# CONEXIONES



¿Alguna vez pensaste en tus conexiones con el entorno?

Cuestionar nuestras creencias es fundamental para darnos cuenta, que no es superstición nuestra conexión con la tierra, tiene lógica y es absolutamente comprobable nuestra interacción con el ambiente al solo mover una articulación.

Tenemos información ancestral en nuestra sangre, es el resguardo más importante del universo y lo tenemos en nosotros, somos la especie con mas capacidad de dar vida, pero también de quitarla.

Esta conexión nos fue ayudando a prevalecer durante tanto tiempo, hoy pensamos en nuestros primeros familiares hace millones de años. Siendo cazadores y recolectores, no interviniendo en lo mas mínimo los ciclos naturales, pudiendo tener sus cuerpos y mentes sanos, pudiendo prosperar durante millones de años más.

Es el ADN que tenemos, descendemos de esos valores de vida. No estamos tan lejos de lo que nos creemos a parte, esa conexión es imposible de dejar a un lado, todo lo que somos depende de todo lo que fue y de todo lo que es, somos muchas especies de un mismo linaje.

La fluidez de los días que pasan, penden de un hilo que conecta cada movimiento terrenal, todas las especies, el clima, las plantas, todo lo material y espiritual encausado en un mismo sistema de vida.

Tenemos que volver a encontrar dentro de nosotrxs ese sentido de pertenencia a este medio natural, volver a vibrar desde lo autóctono, para llegar a esas conexiones naturales. Reconectar con lo que es parte de nosotrxs, conocer aún más de lo que podemos ver en un espejo, sin dudas nos abrirá un mundo de posibilidades y alternativas para reconocer lo que somos.

# PRÁCTICAS ANCESTRALES Y NATURALES

Nuestras practicas sociales como especie fueron cambiando bruscamente con el avance de nuestras producciones y tecnología. Es inevitable recaer en los mismos temas, pero también es inevitable el paso por los mismos si queremos llegar a nuestra raíz mas profunda, para poder entender lo que somos hace falta disponerse a abrir nuestra historia de par en par.

Nuestros ancestros y no hablamos de los del siglo pasado, hablamos de esos que vivían como parte conjunta con la naturaleza, los que producían sus alimentos sin contaminar ese mismo lugar que los esta alimentando, los que vivían siendo unx, con la selva, el mar, la montaña, las planicies, siendo conscientes de su espíritu, sabiendo su misión en el mundo, observando cada movimiento natural del entorno, los vientos, los animales, las estaciones, los diferentes paisajes, habitando cada lugar como invitados, no como dueños. Ellxs vivían en un proceso constante de exploración, entendían que todo lo que podían sentir estaba relacionado con algo más allá de lo material, se entregaban a las medicinas naturales para llegar a ser uno con el todo.

La historia nos vine demostrando, que la única forma de empezar a cambiar esa historia que nos lleva a la preocupación constante, a vivir estresados pero no por la tierra, sino por lo superficial, por dinero, modas, violencia que genera este mismo sistema del consumismo, es volver a nuestras practicas ancestrales y naturales.

Suena loco pensarlo, pero hasta la ciencia lo cree así, todos tenemos incorporadas esas practicas naturales; Hasta desde un departamento en la ciudad podemos empezar a dejar hábitos para incorporar nuevos que favorezcan a todo el mundo, porque es así, cada cambio para tu bienestar va a estar favoreciendo a todo el universo.

Nosotros somos latinoamericanos, o eso dicen, las fronteras, fronteras que no existen, fronteras que se inventaron para manejarnos como ganado, desde esta parte del mundo, una gran parte de nuestros originarios aún siguen en sus prácticas ancestrales, y en Asia aún siguen habiendo comunidades que pregonan desde sus culturas naturales, y en cada parte del mundo hace siglos atrás coincidían en estas mismas prácticas.

Si bien de diferentes partes del mundo, diferentes vegetaciones, suelos, culturas, etc. Pero todas con ese mismo vínculo de sentirse parte de la naturaleza y reiteramos, no sus dueños.

Hoy nos despertamos, meditamos, hicimos música, desayunamos , con frutas y leche de nuestra casa, cortamos sábila para utilizarla para nuestro aseo y sembramos un árbol y varias lechugas, sin darnos cuenta volvimos a practicas ancestrales, que nos trajeron un día de tranquilidad, escuchando las aves nuevamente, estamos percibiendo desde lo mas simple, nuestra naturaleza.

Como decíamos cada uno desde su lugar físico y mental puede empezar a hacer esos mínimos cambios que son parte de la solución.

El solo echo de estar pensando y preguntándote hacia donde estás llevando tu vida, ya es el inicio a un mañana diferente, ya estás aportando mucho más que ayer.

¿Te has preguntado si todo lo que utilizas a diario es realmente necesario?

Cada producto de aseo, cada comida chatarra, cada artefacto eléctrico, cada luz prendida, cada vez que miras las redes sociales, cada tiempo que dedicas en querer pertenecer.

El soltar rutinas que tenemos instauradas nos va a despejar un gran camino lleno de vitalidad que aún no conocemos, es liberarnos de cosas que no nos pertenecen, que son totalmente externas, como un perfume que cuesta el triple de la comida que algunos no tienen.

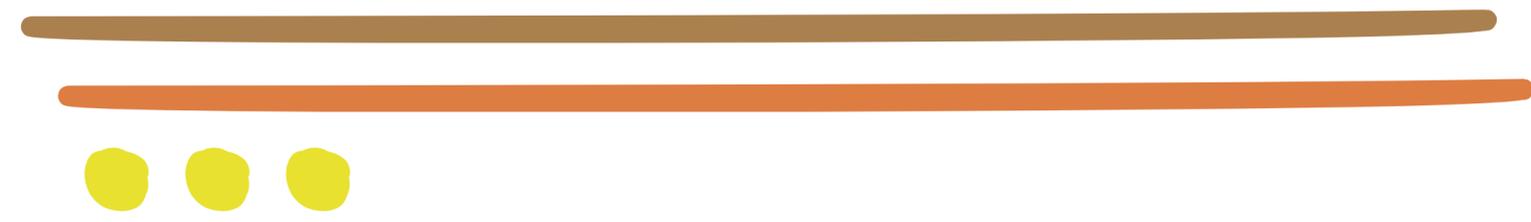
El poder soltar, no solamente por una cuestión mental, sino también por lo físico, cada producto que consumimos están hechos con nuestros propios venenos. El empezar a interesarnos por la cadena de donde provienen todo lo que consumimos, es hacernos cargo de ese consumo.

Si vivís en la ciudad podés empezar a consumir productos más naturales, de ferias, ropa de segunda, obviar el uso de muchos productos innecesarios, y hacemos hincapié en que no es una visión o una moda, es que esos productos consumidos masivamente nos están llevando a un solo destino.

Desde el lugar que estemos, podemos tomar acciones que nos acerquen a estas prácticas ancestrales y naturales.

Poder preparar tus propios alimentos así los productos sean industriales, puede empezar a hacernos sentir esa verdadera autonomía, y para muchos va a sonar ilógico que alguien no prepare sus comidas, pero hay muchos otros alimentándose diariamente de comida chatarra y ya preparada.

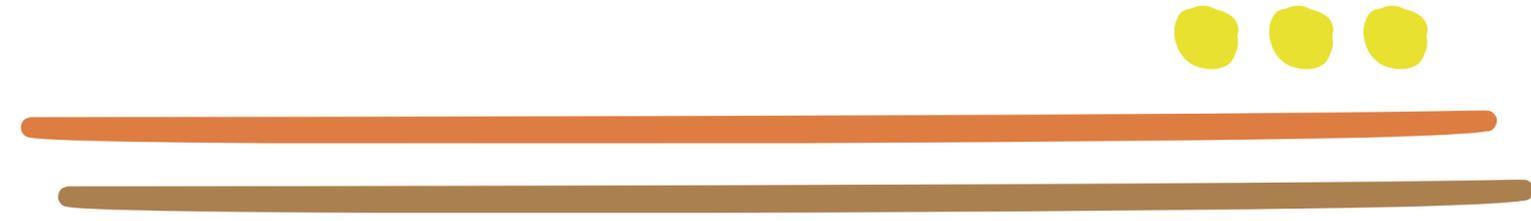
Es una cuestión de actos a consciencia muy simples para poder mejorar nuestra existencia.



Poder sentirnos sin esa necesidad de estar todo el tiempo con ansiedades así nuestro día este lleno de actividades, poder reconocer lo que estamos sintiendo es lo que estas prácticas nos pueden acercar. No estamos tan lejos, porque aunque acortemos procesos y nos desentendamos todo sigue vibrando desde un mismo lugar: ¡La Tierra!

El arte ha sido fundamental para nuestro desarrollo, todas nuestras tribus originarias además de basar su cultura en sus maneras sociopolíticas de manejarse en comunidad, fueron dejando el legado e historia escrita en forma de arte, el canto, la poesía, la meditación, el yoga y muchas otras prácticas como parte instintiva y no como práctica al fin, sino siendo parte del día a día, todos cantaban, todos bailaban, todos meditaban, todos cazaban, todos cultivaban, todos aprendían de sus producciones y de su política como pueblo conjunto.

Sin darnos cuenta y llevando nuestra psiquis verdaderamente a otro plano, pudiendo actuar desde el positivismo, sin olvidarnos de los que nos rodea, creyendo en que si podemos tener un ambiente mejor, en que si podemos cambiar nuestros hábitos, apoyándonos en pares que sientan y perciban igual, compartiendo esa misma energía, llegará a nosotrxs un nuevo día más cerca de nuestra naturaleza.



# DECONSTRUIRSE



*“Deshacer mediante un análisis a profundidad las bases de algo, para darle un nuevo formato”*

Esta palabra creada por un filosofo, por una persona, que se preguntó, que logró encontrar dentro de sí mismo una verdad, su verdad, puede llevarnos a pertenecer en ese mundo interno donde verdaderamente queremos estar.

Desconstruirse es desarraigarse de todo lo que nos controla, para empezar a controlarnos, para poder tener manejo sobre lo que sentimos, es buscar esa libertad que todos tenemos dentro, pero que cada día se ve más lejana.

Deconstruite, escuchá las nuevas posibilidades, indagá en el arte, en nuevas historias, en nuevas formas de viajar, en nuevos libros, información que nos llene de buenas enseñanzas, personas que se dispongan a una conversación sobre temas que nos nutran de bienestar, sin violencia por mínima que sea; el poder alzar la cabeza y abrirnos a las nuevas posibilidades es el comienzo.

Las preguntas que tenemos dentro, son el principio de este camino en el cual desembocan muchos otros caminos, cuestionar el ¿por qué? de cada uno, nos hará tener un análisis que con justas razones nos llevará por el indicado, teniendo siempre como prioridad la integridad propia y de todo lo que nos mantiene respirando.

Esto no quiere decir que sea el camino mas fácil, desaprender todo lo instaurado por generaciones es tarea de constancia diaria, auto observación, auto crítica y amor propio a la vez, es sacar desde lo más profundo nuestros sentimientos, romper con todas las cadenas internas que vienen aprisionando a los pueblos humanos por siglos y siglos.

Al fin nos espera esa tranquilidad que solo en un bosque se percibe, una sensación plena de pureza en nuestros pechos silenciosos, sin afanes, sin más ruidos que el río correr, el viento pegando en nuestras manos repletas de jugosas frutas.

Así percibimos el poder reconstruir nuestro ser, el poder encontrarnos con nosotros mismos nos deja en un solo camino de paz y aprendizaje.

# SOMOS NUESTRA MEJOR HERRAMIENTA

No necesitamos nada mas que nuestras manos para poder crear lo que sea, de forma material y espiritual; pudimos llegar a donde estamos, podemos reinventarnos por si mismos, recordá que sos el ser vivo con mayor inteligencia de la tierra, tus manos y tu cerebro son magia manifestándose en cada parpadeo.

¿Que tal si pensás en eso que siempre quisiste hacer y no te animaste por miedo a fracasar?

Visualízalo, toma nota de ese pensamiento, y de una vez mañana ponte a hacerlo, es que nada puede impedírtelo, ni el dinero, ni la familia, ni la sociedad. Si estás aquí leyendo estas páginas es porque verdaderamente el fin de tu búsqueda no tiene mas que una visión de prosperidad, de bondad, una visión de cambiar los paradigmas por los cuales nos venimos rigiendo.

Te proponemos el ejercicio, de empezar a planear ese comienzo, que ya no prolongues más la espera de tu felicidad, desde tu cambio de energías podés empezar lo que desees; el ponerle una fecha a ese destino, a ese plan o a ese día diferente de lo que acostumbrabas le puede dar firmeza y que no solo quede en una añoranza, ya será parte de tu itinerario, ya dejará de ser un pensamiento para pasar a ser un hecho.

No te olvides que vos con tu cuerpo y tu mente tienen todo lo necesario, no existe nada externo que pueda interponerse a tus ganas, a tus buenas energías, nada se puede interponer a tu seguridad de lo que sos y lo que quieres.

Es fundamental estar seguros de nosotros mismos, para así poder esparcir donde quiera que vayamos esa innata presencia. Poder tener nuestra verdad con fundamentos esenciales para el buen vivir, es lo que nos dará nuestra verdadera identidad, no solo por una cuestión del ego, sino que es de mera importancia, todo lo que somos, cada pensamiento, cada sentimiento que se lleva a la acción, está siendo parte de la evolución de cada día, somos referentes para nuestros sucesores, cada uno de nosotros es tan importante como el agua que tomamos para mantenernos con vida.

No te olvides que sos tu mejor herramienta, desde vos podés pensar, sentir y actuar, solo de vos depende lo que es tu presente y lo que va a ser tu futuro, solo de vos depende las enseñanzas que hayas aprovechado del pasado.



## DERRUMBAR EL EGO

Cuando hablamos del ego, hablamos de esa sensación que todos los humanos tenemos desde el principio de nuestra existencia, se va formando de manera espontánea y sin darnos cuenta, con estímulos materiales y sensoriales que van llegando a nosotros de manera social sin siquiera percibirlo; el ego es ese impulso a la confianza en nuestro desarrollo, pero también se hace parte de nuestras carencias más profundas.

El poder reconocer nuestras equivocaciones, poder pedir disculpas, escuchar sin más intenciones que aprender o enseñar desde nuestra comprensión de entrega y no desde la arrogancia, que la mayoría de las veces hace creer superior a esa persona que está demostrando su saber; aprender a movilizarnos desde la objetividad nos dará aún más herramientas, podemos estar en constante aprendizaje si nos disponemos a salirnos de lo que creemos que es la verdad absoluta.

¿Has sentido cómo el ego se apodera de vos en situaciones diarias?

En un intercambio de ideas familiares, de pareja, entre amigos o en cualquier círculo social, cada uno intentando interponer su opinión sin llegar a un punto objetivo; esto es lo que nos sucede como comunidad, cada uno intenta interponer su ego sin dejarle lugar a la unión, esa unión que es el centro de todo, sino llegamos a un punto en el que encontramos ese balance, todo queda distorsionado, y como seres colectivos necesitamos vivir en armonía con la comunidad.

demostrar que se puede escuchar, que podemos disculparnos, que podemos aceptarnos, será ejemplo para nuestro entorno, la empatía se transmite por imitación como todo lo que hacemos como raza; si nuestro ego va por delante, es imposible encontrarnos en un punto objetivo; a veces es mejor callarnos y escuchar, otras veces demostrar con el ejemplo y no con la palabra, y otras veces confiar más en nosotros mismos, con amor, respeto y sobre todo consciencia.

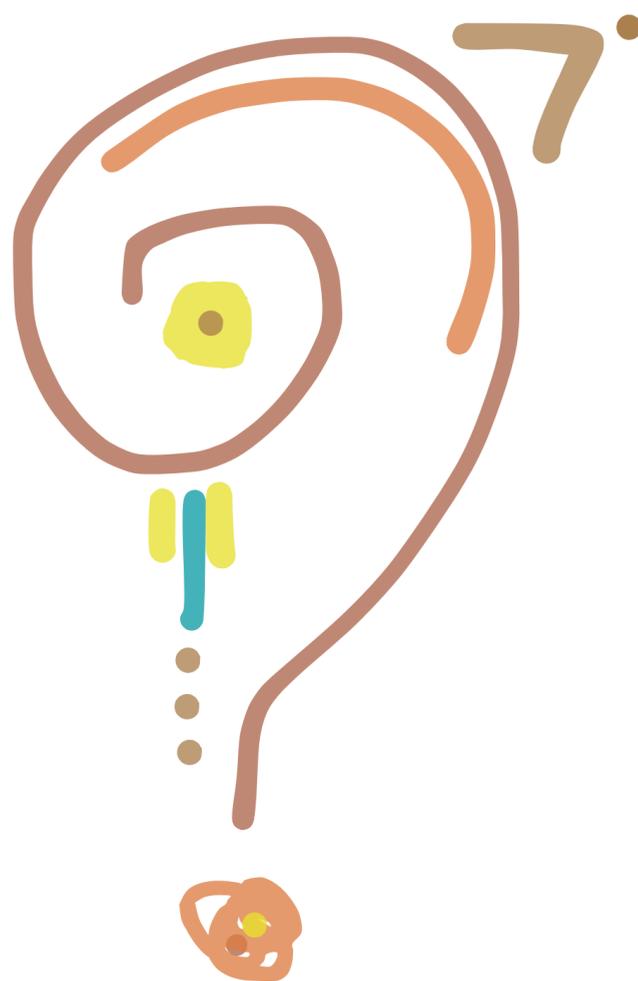
Derrumbar el ego es lo más contradictorio y satisfactorio que podemos llegar a alcanzar, tener control sobre el, para poder tener la suficiente confianza que necesitamos, pero a la vez, saber hasta donde llega ese límite, nos permite experimentar una sensación de tranquilidad hasta en una discusión.

Tener autocontrol y una mirada objetiva de las situaciones, sin dudas será de mayor importancia para llevar a cabo este proceso de autoconocimiento y liberación; reconocer esos puntos cruciales, donde nuestro ego nos favorece o nos hace perder nuestro centro; nos permite que el cambio se vaya gestionando por si mismo sin abrumarnos demasiado. Reconocer, aceptar e intencionar, son tres acciones que nos acompañaran en el día a día, para entender que no hay un tiempo de cambio, sino que es una labor diaria.

# CUESTIONARSE

Reiteramos que el cuestionarse es el inicio de todo proceso, sabemos que de atrás de una pregunta si o si encontraremos una respuesta; pero también tenemos que saber hacia donde nos dirige esa pregunta, hacia donde nos va a llevar al encontrarle una respuesta.

Como comunidad hemos adquirido ciertos patrones que los podemos reconocer como: sociales, espirituales, económicos, materiales, alimenticios, para nosotros son los más importantes en desglosar y llevar al cuestionamiento para encontrarles sus verdaderos sentidos.



# VIDA SOCIAL

Las relaciones interpersonales, son el encause fundamental para entender en el lugar donde nos encontramos ¿Cómo llegamos a ser lo que somos ahora? ¿Por qué hay que reconstruirse? ¿Por qué no nos dieron esta información desde que comenzamos nuestra existencia?

Las relaciones familiares son la base de nuestro desarrollo: aprendemos por imitación. Es inevitable nuestra conexión con padres y madres, ellos son nuestros guías, así no los conocemos, genéticamente estamos siguiendo sus pasos. Por ende es tan importante replantearnos las formas de paternar y maternar, no solo desde la posición de padres, sino también como hijos, hermanas, en cualquier posición familiar que nos encontremos podemos empezar a identificar qué es realmente bueno de aprender y qué no.

Aquellos aprendizajes que nos servirán vendrán desde el amor, desde un lugar sin juzgamientos, desde la comprensión, desde conversaciones que nos nutran y no que nos hagan venir abajo nuestro autoestima.

Tambien es muy importante reconocer estas actitudes en nosotros, para no seguirlas transmitiendo inconscientemente.

¿Por qué desde nuestras casas nos obligan a estudiar para luego terminar y seguir esclavizados en un trabajo?

Vos podés ser el final de estos patrones, vos podés romper con lo que no querías para tu vida, y empezar por dejarlo claro en vos, para poder transmitírselo a esas personas más cercanas llamadas "familia", y sentir el empoderamiento necesario para saber a quienes debemos acercarnos y de cuales debemos alejarnos.

Casi siempre las familias nos hacen caer en esas contradicciones que nos hacen repensar cuestiones sobre las que ya estamos seguros, nos hacen desconfiar de nosotros.

Esto no quiere decir que sea desde la maldad, o algo semejante, sino que está tan arraigado ese pensamiento que se viene adoptando por años, que se nos impregna sin darnos cuenta.

Vos te diste cuenta, y por eso estas acá, vos sos la “oveja negra”, vos querés romper con este ciclo para comenzar el cambio que ellos no se animaron, o que ni siquiera se plantearon; tenés que saber que tu consciencia es el arma más poderosa, no solo porque te dará seguridad, sino porque te hará actuar desde la tranquilidad, y no en la desesperación o rabia acumulada. Replantearse las relaciones con nuestros familiares más cercanos e identificar lo tóxico de cada momento, no solo de ellos hacia nosotros, sino viceversa, sin dudas nos dará un gran alivio para darle paso a nuestra creatividad.



¿Que relación tenés con tu pareja y amigos? ¿Alguna vez escuchaste sobre la comodidad afectiva?

Todo empezó por la comodidad, desde lo material hasta lo espiritual, es mas cómodo no cambiar y seguir en la misma posición, es mas fácil coger un carro que caminar, es más cómodo seguir la manada que disponerse a salirse; lo mismo pasa con los sentimientos, los convertimos en rutinas, se vuelven parte de la comodidad. Reconocernos constantemente, en cada situación que pasa, pensarnos, mirarnos por dentro, escucharnos, darnos cuenta o intencionarlo. Salirse de toda comodidad nos acerca a nuestro interior, nos vuelve a conectar con nuestras capacidades, esas que no se desarrollan porque están adheridas a esquemas rutinarios.

Penáa en que intercambio tenás con las personas que te rodeas, qué tipo de pensamientos se comparten, hasta qué punto llega su confianza entre si, en que le sumas y en que te suman a vos.

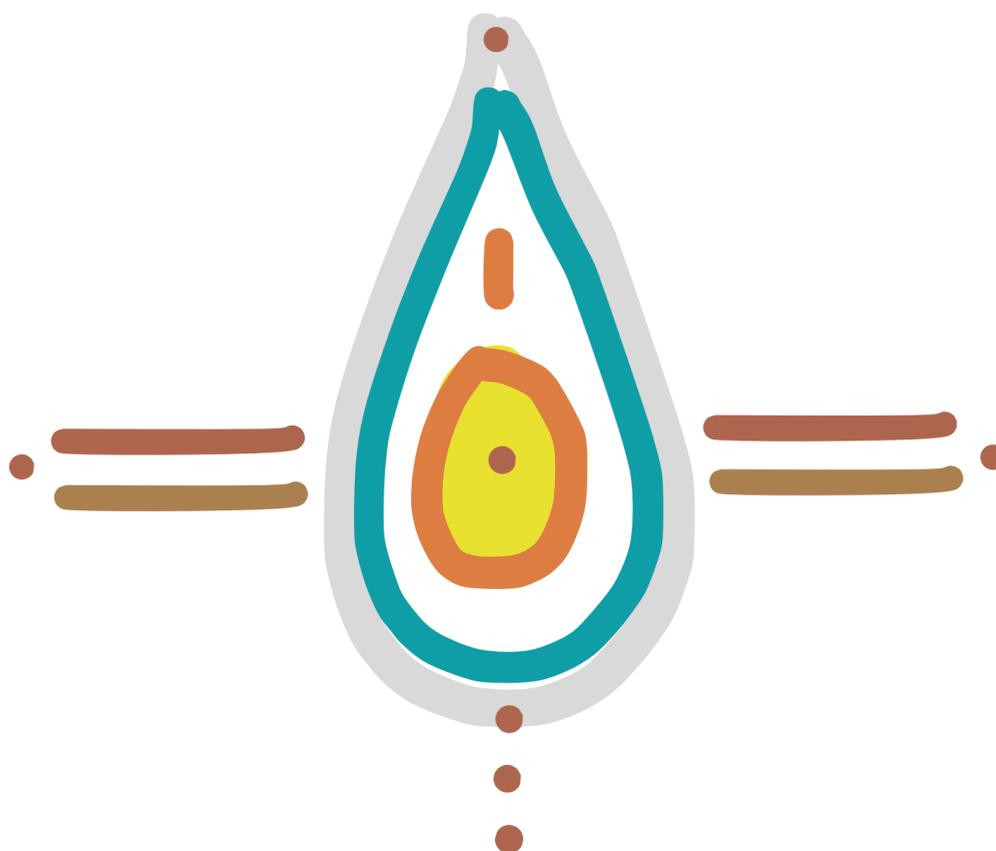
Rodearse de una manada con buenas energías es fundamental para el bienestar general; desde ahí surge el cambio que a ha devuelto a los pueblos humanos varias veces su libertad.

Abrirse al amor de la amistad, o de una compañía que nos llegue, es lo que termina de encausar esta vida maravillosa; llegar a esa experiencia cargada de sentimientos inexplicables, es nuevamente magia manifestándose en nuestros cuerpos; que plenitud percibirlo así, y que no se transforme en una guerra de egos, que este siempre ahí, el amor ante todo.

Reconoce una vez mas tu entorno natural

¿Qué estás brindando? ¿Qué te están ofreciendo?

# VIDA ESPIRITUAL



¿Qué es el espíritu?

El espíritu es esa parte no material que nos termina de formar como humanos; es lo que nos hace sentir, pensar, y actuar desde el no razonamiento. Es un impulso instintivo, es nuestra parte más pura y lo que realmente se acerca más a lo que somos.

Desde el espíritu se mueven nuestros sentimientos, nuestras energías, el espíritu es tan importante como mantener nuestros cuerpos físicos sanos.

¿Has pensado en tu espíritu?

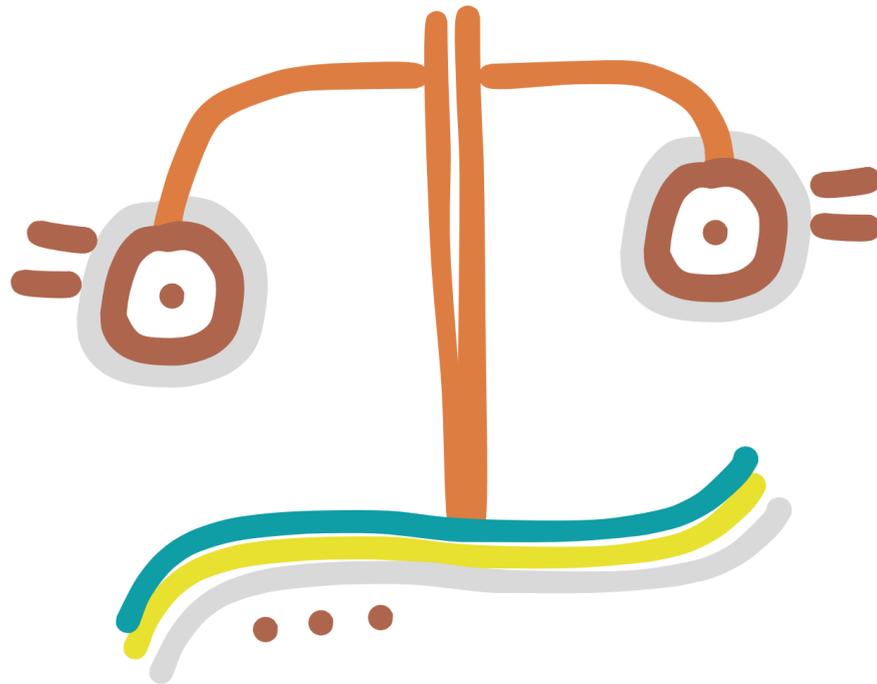
Desde donde se está moviendo esta parte interna tan importante; poder escucharnos e identificarnos junto a esas sensaciones no suele ser tan fácil, pero sí es posible; existen herramientas como la meditación, a través del yoga, a través del arte, que nos harán entender la importancia de conocer, de observar, de mirarnos por dentro y desde adentro para llegar a la preciada TRANQUILIDAD. Por medio de nuestro hacer diario, podemos estar en constante observación, eso hará tener una visión clara de lo que sentimos, de nuestras irritaciones, de nuestros malestares, como también de lo que nos hace fluir sin gastar tantas energías en pensamientos y sentimientos sin sentido.

El fluir como cada parte de la naturaleza lo hace, es crucial; la existencia de la vida se gesta a través de energía en constante movimiento, y somos parte de esa energía fluyendo, desde las plantas hacia nosotros, de nosotros a los animales, insectos, agua, viento, todas estas energías fluyendo para que se dé este instante.

No te olvides que la fluidez es la mejor manera de mover nuestro espíritu, hacerle caso, dejar de pensar tanto, para entregarnos a esa parte espiritual que nos conforma y que sin dudas nos devolverá el ímpetu, la alegría, nos dejará flotando en ese universo interno de órganos y sentimientos para poder actuar desde nuestro instinto y no desde lo que nos impusieron, nos dejará siendo seres que buscan luz y no calculadores de la vida.

Es tu espíritu el que busca el cambio, es tu espíritu el que te hará mover, y acordate que no estás fluyendo solx, cada partícula de la tierra está vibrando con vos, se está manifestando a cada minuto que pasa.

# VIDA ECONÓMICA



¿Cuál es tu relación con el dinero? ¿Con que fin lo utilizas?

¿Eres consciente de la interacción del dinero con el mundo en general?

¿Sabías que el dinero es la principal causa de la depresión?

Hemos llegado a tal punto de desconexión que el dinero mueve todas las energías del mundo, mueve el bien, el mal, el hambre, las relaciones familiares, amistades, todo bajo este poder obsoleto, que ni siquiera ya es material, porque con la tecnología casi todo es virtual, es un poder invisible, por el cual se rigen todos nuestros sistemas.

Desde temprana edad se nos inculca que sin dinero no somos nada, que no tenemos valor, que sin dinero no tendremos comida, ni prosperidad; es algo totalmente irracional este pensamiento que nos proponen desde que llegamos a esta vida.

Niños y niñas en las escuelas compitiendo por quien tiene el mejor celular, las mejores zapatillas, los mejores cumpleaños, detrás todo un círculo familiar, que sigue transmitiendo esta cultura del materialismo.

¿Vos querés seguir siendo parte de este sistema?

Tenemos que identificar nuestra relación con el dinero y entender que es algo completamente externo a la naturaleza, que es uno de los peores intercambios que hemos creado como raza, intercambiar lo que sea por ese papel o por un número en una pantalla.

La trata de personas, venta de órganos, drogas, la explotación de nuestro suelo y nuevamente la comida que comprás en un supermercado, la tecnología; la ambición sin sentido por ese materialismo es lo que nos trajo hasta este punto de quiebre.

¿Quién sos sin ese dinero?

¿Qué sabes hacer por tus propios medios?

No podremos empoderarnos mientras sigamos pensando que sin dinero no somos nada, porque como dijimos es algo externo a nuestra vida natural.

Empoderarse es utilizar este medio que ya está instaurado para tener herramientas que nos independicen de todo lo externo.



Lo unico real sos vos, es la tierra que estás pisando y el aire que estás respirando.

¿A dónde te está llevando esa búsqueda monetaria?

Podemos empezar a usar este intercambio para nuestro beneficio mental, físico y espiritual, instruirte de nuevas formas, experimentá con viajar conociendo las culturas, las herramientas en general que utilizan en ese nuevo lugar para vos, practicas que te acerquen al mar, a la selva, a la montaña, aprendé un oficio, que también te pueda dar esa independencia de conseguir el dinero, podés ser tu propia empresa, donde manejes tu tiempo, tu tranquilidad y tus valores-

Le podemos dar al dinero un sentido de trueque y no de poder, también el intercambio no monetario, sino de saberes, de lo que sea que tengamos para ofrecer, fuera de ese círculo económico, nos dará la confianza de sentir que es un intercambio fuera de esa energía que genera el dinero.

¿Sabías que hay comunidades que siguen manejando economías circulares, trueques y regalos económicos?

Aún estás a tiempo de encontrar nuevos caminos para darle al dinero, aún podés dirigir esa energía hacia tu bienestar y no hacia el estrés; podés auto sostenerte sin la necesidad de trabajar en una empresa que se apodera no solo de tu vida , sino que en consecuencia se apoderan del suelo que también es tuyo, cada parte del planeta nos pertenece a todos por igual; En vos está el poder de decidir a donde querés que te lleve esta energía que mueve a todas las masas.

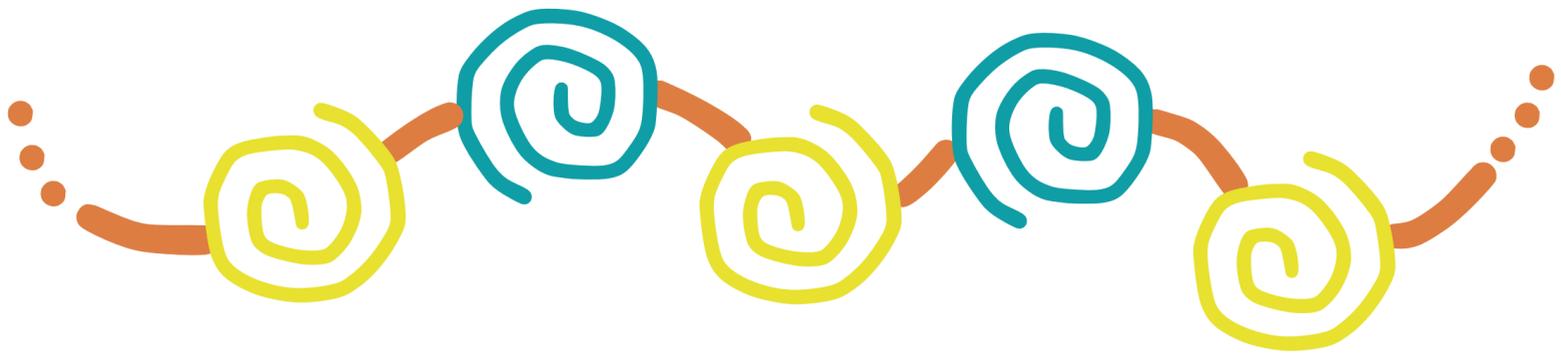
# VIDA MATERIAL



¿Qué es realmente necesario de todo lo que consumes?

¿Sabías que además de perjudicar al medio ambiente perjudicas directamente tu cuerpo?

El ser conscientes de todo lo que consumimos es la base para empezar a hacernos cargo de nuestro paso por este lugar y así mismo nos dará un sentimiento de liberación y apropiación; darnos cuenta que en realidad no necesitamos todos esos productos de aseo, toda esa ropa, zapatos nuevos cada mes, ni tantas cosas que se nos propone comprar todo el tiempo; es un sistema de acumulación que te dice que tienes que tener cada producto nuevo que sale a la venta.



Se reducirán tus gastos, dejarás menos residuos contaminantes, le darás mas bienestar a tu cuerpo y a todo el entorno; cada material plástico, electrónico, perfumes y tantos otros productos procesados, nos dejan contaminados con solo tocarlos.

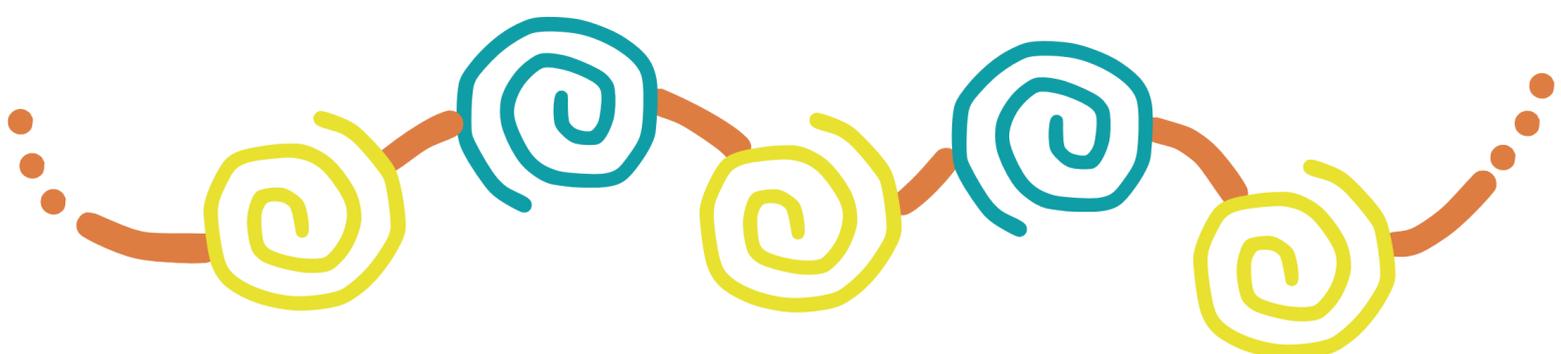
Desde el lugar de cada uno podemos empezar a reducir ese consumo, cada producto que dejás de utilizar será parte del cambio, aunque parezca que no tendrá ningún sentido; la clave es empezar por nuestra consciencia para así después poder trasmitirla.

Hacernos cargo de nuestros desechos, es lo más acertado que podemos hacer como seres racionales.

¿A dónde se van tus desechos?

Hacete cargo de tu basura, intencionalo, tenés el poder más grande entre todas las especies: pensar y actuar.

¿Sabés a dónde va tu mierda?



## VIDA ALIMENTICIA

Otra vez volveremos a hablar de la energía; todo lo que nos rodea está generando energía constantemente, es así como al fin se termina de dar la vida, todo lo existente se alimenta de algo externo para obtener esta energía.

¿De dónde sale nuestra energía?

Volvemos a decir lo perfecta que es la vida; ¡Sí, la vida es perfecta! Nada tiene desperdicio, todo lo natural tiene un papel durante la vida y la muerte. Vivimos siendo parte crucial del desarrollo de esta tierra. Ni siquiera existe la muerte, solo pasamos a cumplir otro papel en este lugar; todos los seres vivos al finalizar nuestro ciclo de vida somos naturalmente alimento para la tierra, todo lo vegetal cuando cumple su ciclo se pudre y de esa podredumbre regenera vida en microorganismos que siguen dando oxígeno al suelo, lo mismo pasa con nuestros cuerpos y los de los animales.

Nada es desechos, nunca se termina de dar la vida, hasta de nuestros desechos tóxicos la vida en general se sigue adaptando; pero cada vez es mas difícil en mares con islas de plásticos y minería que explota literalmente con bombas tu único sostén en el universo.

La alimentación es la base más importante de todas la bases, somos lo que comemos, todos los seres vivos dependemos de que esa energía sea pura y natural para poder desarrollar correctamente todos nuestros sistemas.

¿Qué estamos comiendo?

Tenemos que preguntarnos y nuevamente hacernos cargo de nuestros consumos ¿Qué nos estamos metiendo al cuerpo? si no sabemos eso, quiere decir que no estamos teniendo control sobre nada en nuestra vida.

La incorrecta alimentación afecta significativamente al cuerpo; comer sano no es ser vegetarianos o veganos, comer sano es ingerir productos libres de agrotóxicos, libres de los miles de procesos que se les hace hasta llegar a la góndola del supermercado, con solo leer la etiqueta nos daremos cuenta que nos estamos metiendo puro veneno.

Indagá las producciones artesanales, en mercados campesinos cerca de donde estés, en cada parte del mundo hay una comunidad que cree igual que vos y estamos seguros que está dispuesta a apoyar ese cambio conjunto.

Sal de esa ceguera sistemática y empieza a indagar sobre lo que estas comiendo, esto cambiara tu cuerpo, tu energía y tu mente.



Toda nuestra vida se da a través de energía, nuestros pensamiento que se convierten en acciones, nuestros círculos sociales, espirituales, económicos y alimenticios se generan a través de este poder que nos maneja.

Pero esta energía se da a través de lo que nosotrxs mismxs creamos, está en nuestro poder generar para bien o para mal esta energía que nos controla.

¿Hacia donde se mueve tu energía?

¿Te está beneficiando?

¿Te hace ser solidario?

¿Te hace ser egoísta?

Son preguntas que solo nos podemos contestar nosotrxs mismxs; Toda la información que buscamos está por dentro.

Esta energía está en nuestro poder y podemos direccionarla hacia donde queramos, somos parte crucial de fractales energéticos, somos mas que piel, carne, sangre y hueso.

Nuestra existencia va mucho mas allá que lo tangible, hay que descubrirlo, aceptarlo y hacernos cargo de esa parte tan importante para nuestro desarrollo en todo sentido.

¡Nuestra energía es todo lo que somos!

¿Desde dónde estás actuando?

¿Desde dónde estás sintiendo?

Acciónar

Tenemos que pasar al momento donde dejamos de pensar, sentir y hablar y pasamos a la acción, esto no quiere decir que debemos dejar de una vez todo lo que tenemos incorporado por algo que aún no tenemos claro y ni siquiera sabemos cómo hacerlo; esto solo nos traerá aún más ansiedad y frustración.

Todo cambio lleva su proceso, donde elegimos y aprendemos las herramientas necesarias para empezar a actuar desde la seguridad, que nos dará el equilibrio necesario para poder afrontar este camino que no se transforma en un determinado tiempo, sino que cada uno lo transita a su manera y en su libertad; pero si es importante tener presente que debemos ser constantes para no quedarnos estancados.

El empezar a accionar nos dará esa confianza de que si podemos, así sea un mínimo detalle, será algo nuevo en tu rutina, algo que te recordará que ya empezaste, que ya tienes ese poder en tus manos.

Desde que se empieza a adquirir estos nuevos hábitos, en adelante, empezará a cambiar tu vida; inconscientemente tu cuerpo y tu mente te pedirá seguir accionando hacia ese bienestar.

Esto también puede llevarte al colapso, pero recuerda que tenemos que ir paso a paso, primero debemos incorporar, luego buscar herramientas y por último accionar, y aquí estamos, nosotros desde aquí y tu del otro lado, buscando el mismo sentido.

Empezaremos a compartirles herramientas que han sido cruciales para nuestro proceso y para los procesos en la historia de la humanidad; herramientas que no son nuevas, ni se pusieron de moda, sino que cada comunidad utilizó y aún muchas lo utilizan para el buen desarrollo de los individuos y en consecuencia de toda la sociedad.

Les compartiremos herramientas ancestrales que han prevalecido en el tiempo como pilares del buen vivir y que son fundamentales para no quedarnos en la frustración.

# SOSTENIBILIDAD

La sostenibilidad se trata de encargarse de las necesidades del presente sin comprometer los recursos para las futuras generaciones.

Esta palabra que se viene convirtiendo en un auge, y que muchos lo toman como una moda, es la que nos permite acercarnos a un vocabulario acertado cuando hablamos de la importancia de hacer un cambio en nuestras formas de vida.

¿Pensás en que el estilo de vida de este sistema está dejando sin recursos a lxs niñxs?

La sostenibilidad se trata de que las acciones que hagamos ahora conserven los recursos del planeta que nos mantiene respirando; y no solo de los recursos ambientales; sino que se basa en un desarrollo y cuidado integral.

Sus ejes principales son: ambiental, social y económico. Si cuestionamos a profundidad también encontraremos que de aquí se desprende lo político, cultural y espiritual.

Cada acción que hagamos es sostenible si está cuidando el equilibrio entre estos ejes fundamentales.

Es la lógica con más sentido que podrás encontrar, necesitamos equilibrar para poder seguir sosteniendo lo que nos mantiene con vida.

¿Pensás a diario en lo que te mantiene con vida?

¿Crees que es justo solo vivir por nuestras comodidades sin pensar en las futuras generaciones?

# PERMACULTURA

La permacultura es el medio para acercarnos a una vida sostenible y en su consecuencia a nuestra naturaleza; es una palabra que está de “MODA” en estos tiempos pero que su significado y lo que nos invita a hacer, recae en métodos antiguos que utilizaba nuestra raza para relacionarse con la naturaleza.

Se trata de observar los ciclos de cada parte del planeta donde habitemos y de imitar lo mejor posible su sincronización, para obtener nuestras producciones; pudiendo adquirir lo necesario para vivir, interrumpiendo lo menos posible al ecosistema.

La permacultura nos da herramientas no solo de auto sustento alimenticio, sino que abarca medio ambiente, recreación, política social y llega a tocar en las profundidades de nuestro espíritu.

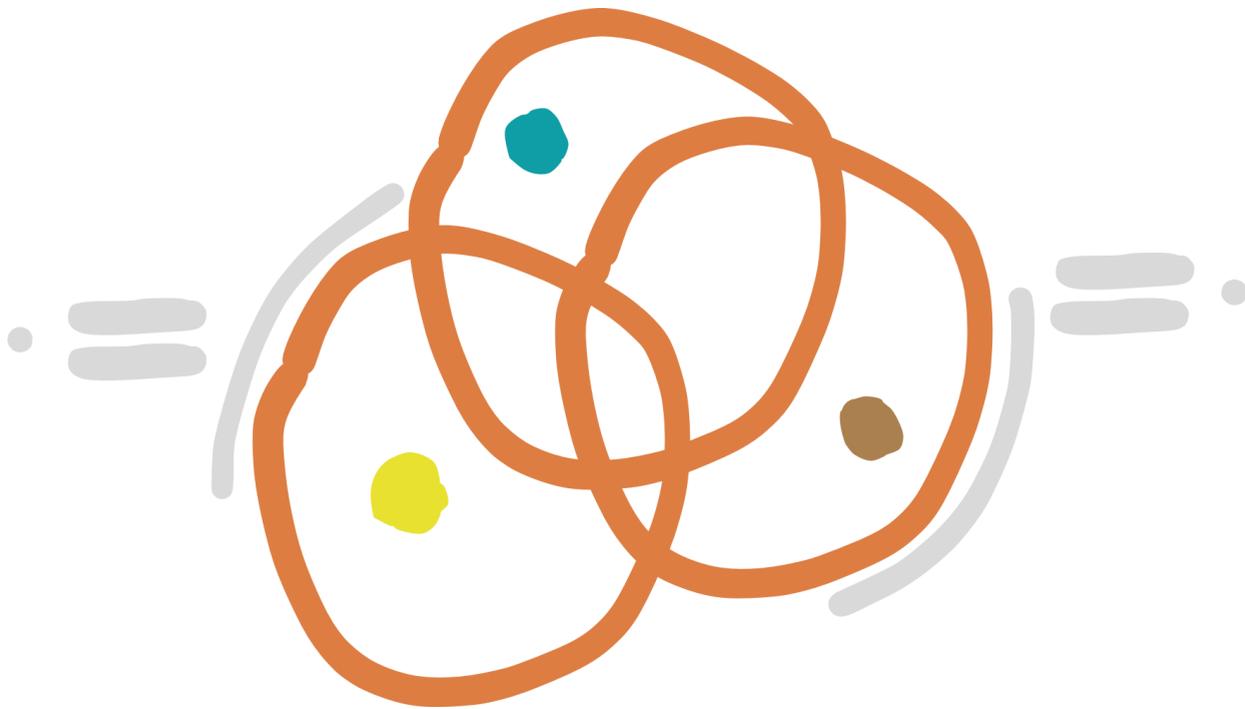
Podemos encontrar materias de importancia, como diseño hidrológico, bioconstrucción, diferentes métodos de cultivo como la sintropía, sistema de gobernanza comunitaria como la sociocracia y prácticas de reconstrucción del ser.

Es una gran comunidad que se guía naturalmente por las leyes de la tierra; a demás nos muestra diferentes formas de recrearnos a través del arte, de la simpleza y el amor.

Tenemos que sacarnos la estigmatización de que es una moda y darle su verdadero sentido, como un estilo de vida, que nos proporcionara las herramientas, para poder resistir y favorecer al cambio climático, político y social.

¿Habías escuchado sobre la permacultura?

# CULTIVATE



Te proponemos que a partir de mañana, empieces a conectarte con la tierra con un simple accionar, lo puedes hacer desde el lugar que estes;

Busca una maceta o algo que puedas utilizar con ese fin, elige una planta con alguna propiedad que te favorezca y da esa oportunidad de crecer juntos, date esa oportunidad a ti de conectarte con ese ser vegetal que te dará algo bueno.

Es gratificante sentir esa vida creciendo a nuestro lado, también con una planta podés reemplazar todos tus productos de aseo personal y empezar a cambiar tu botiquín de farmacias.

¿Escuhaste sobre la herbolarea?



Te recomendamos conseguir algún plantín de “aloe vera”  
Es una planta de fácil cuidado, no necesita mucha agua, ni sol, podés cultivarlas desde un balcón, un patio de invierno y hasta desde una ventana. En algunas regiones la llaman “Sábila”  
Su gel interno tiene cientos de propiedades: la podés utilizar como limpieza de tu cabello, en tu cuerpo, como analgésico, y te dejamos el trabajo de seguir investigando sobre ella.

Busca tierra de cualquier tipo, en tu patio, el patio de un vecino, o el parque de tu lugar; esta planta no necesita de demasiados nutrientes, con solo un sustrato, agua y amor la veremos crecer.

Podemos empezar a cortar sus pencas, sacarle las espinas laterales, y dejarlas en agua unas 24hs; luego las rotáremos verticalmente a la mitad y extraeremos su gel.

Esto lo podemos licuar y guardar en la nevera varios días.  
La podemos utilizar como shampoo, jabon, cuidado de la piel, analgesico y hasta se puede comer y hacer licuados.

Como esta planta hay muchas otras con propiedades que benefician a nuestra vida en general, la naturaleza nos brinda todas las medicinas para poder mantener a nuestro cuerpo sano.

Te invitamos a que todos los días indagues en proyectos que fomenten la agricultura y medicina natural y tradicional; esto te dará sabiduría sobre una materia que es fundamental.

Empieza a interiorizar en el proceso de los alimentos, busca en comunidades alternativas el apoyo para que no te sientas solx en este camino, invierte tiempo en capacitarte para poder creer en que el cambio es posible.

Cultivate, date ese espacio para que puedas empezar a regar la semilla que te dará libertad.

# EL ARTE COMO MEDIO DE LIBERACIÓN



El arte es una manifestación humana, mediante la cual se puede interpretar cualquier actividad material, lingüística, sonora y sensorial.

A lo largo del tiempo el arte ha estado presente en todas las comunidades como desarrollo principal de la coexistencia.

Es una herramienta que ha permitido a nuestra raza realizarse en nuevas eras, como una especie evolutiva y de razonamiento. Hemos estado sumergidos desde épocas remotas en actividades recreativas que favorecen a nuestro desarrollo de inteligencia física y emocional.

Desde el arte surgía la interpretación de cada una de las actividades que realizaban nuestros antepasados, ya sea para obtener el alimento, como para construir sus hogares y hasta para relacionarnos socialmente.

Todo se basaba en rituales, que incluían cánticos, mensajes lingüísticos, danzas, conexión con el todo mediante una concentración de cada uno de sus movimientos espirituales.

Es necesario volver a conectar con el arte para así poder expandirnos como seres; el poder expresarnos, sacando afuera lo que somos y lo que no queremos ser, es un pilar fundamental para poder encarnar la libertad.

Cualquier forma del arte es un medio para devolvernos la integridad y dejar de lado los tabúes enseñados por el sistema, el avergonzarnos por sacar nuestra voz interior, nuestras danzas, nuestra presencia para llevar adelante la existencia, nuestro espíritu.

Les hablaremos de dos herramientas artísticas que nos han ayudado en el camino de desaprender, para poder entendernos, para poder encontrarnos.

Una es la “escritura”; no hace falta ser escritores, ni lectores, ni tener un vocabulario en particular; la escritura es una herramienta que despertará nuestros sentidos para poder expresarnos.

Y la otra herramienta es la “meditación”; un arte milenario que nos invita a acercarnos a nosotros mismos, a escucharnos, a entendernos; pudiendo dejar de lado tantos estímulos para desde el silencio escuchar lo que nos dice nuestro cuerpo, y poder darnos cuenta de lo que distrae nuestra mente y lo que verdaderamente le da bienestar.



# ESCRITURA



La historia del universo ha llegado a perdurar en el tiempo, por la simple acción de la “escritura”.

No nos confundamos, esto no quiere decir que la escritura nace a partir del vocabulario; la naturaleza misma deja escrito sus patrones a través de su lenguaje, de fractales energéticos, terrenales, a través de cada ser vegetal, de cada animal, de cada piedra, de cada unx de nosotrxs.

A partir de la aparición del lenguaje humano se ha llegado palpar la historia, desde su lado mas profundo; cada palabra, encerrando sus significados, cada tonalidad de la voz al leerlas, transmitiendo el sentimiento, que tal vez, hace cientos de años alguien le puso al escribirlas.

Tenemos que entender que no solo son palabras, las que salen de nuestra boca, no es algo tan superficial.

Cada vez que hablamos estamos transmitiendo un legado que se nos viene heredando de forma ancestral, es la forma de comunicación más evolutiva entre todas las especies, y la tenemos en nuestro poder.

Hay que abrazar la idea que desde una acción tan simple y cotidiana como hablar, estamos haciendo el bien, el mal, y así mismo estamos dejando materializado el legado de nuestro paso por la existencia.

Cada palabra que sale de nuestras bocas, son cientos de años de evolución, son nuestros ancestros sufriendo, queriendo, APRENDIENDO.

Es muy importante sentirlo de esta manera porque es cuando al fin llegamos a interpretar lo que somos, como realmente es, cada una de nuestras habilidades motrices, son cientos de años de un universo que nos viene favoreciendo.

Como primer punto la escritura puede dejar constancia de nuestro paso por la vida, no importa si solo queda guardada sin que nadie la vea, al terminar tu ciclo de vida es lo más cercano a tu esencia que prevalecerá, y así mismo es parte de la historia del mundo; tu historia es tan importante como la de cada ser, date la posibilidad de dejar tu huella para siempre de la forma mas autóctona, simple y realista.

Te proponemos que a partir de mañana empieces a escribir tu día a día; no solo lo que haces, puedes ir mas a lo profundo, lo que sientes, qué piensas de los sentimientos, por qué crees que estás sintiendo eso, qué crees del mundo, del amor, del odio, escribe lo que eres, en ese momento que te sientas a escribir, escribe tus recuerdos, tus sueños, o si hay días que sientes dibujar o dejar plasmado en versos, o si no quieres dejar palabras, pero hazlo.

Esta acción no solo dejará plasmado lo que somos, sino que nos hará saber lo que somos; le dará paso al autoconocimiento, nos hará frenar un tiempo en el día para indagar sobre lo mas importante de todo, nosotrxs mismxs.

Puedes acercarte a lugares donde se fomenten círculos de lectura, clases de poesía, e indagar más allá, siempre indagar más allá.

No te olvides de vos, no te olvides del mundo, no te olvides de la historia, no te olvides de escribir.

# EMPIEZA A MEDITAR



Proponemos adoptar herramientas de auto conocimiento que nos permitan hacer un cambio desde adentro, profundo, que nos permitan mejorar la relación con nosotros mismos y desde ahí tener cabida para una vida en comunidad y respeto por nuestro entorno. La meditación es la herramienta más sencilla y poderosa que podemos aplicar para transformar todos estos patrones de los que venimos hablando, es la forma para ir directamente a la raíz, donde podemos cambiar el comportamiento de nuestra mente, lugar donde habitan nuestras creencias, miedos y limitaciones. La manipulación de nuestra mente es la mayor arma del sistema, y por ende, también es la puerta que tenemos para independizarnos, para empoderarnos, para tomar las riendas de nuestra vida y volver a la conexión con nuestro ser natural.

Pero ¿Por qué sentarse con las piernas cruzadas y cerrar los ojos puede ser parte de un gran cambio? ¿Qué es meditar y cómo funciona?. Meditar es disponernos a observar, en total consciencia y presencia, es el poder darnos cuenta de lo que estamos sintiendo, pensando, haciendo, y así hacerlo en presencia dejando el piloto automático. Incluso, es llegar a darnos cuenta que estamos meditando y estamos observando. Esta acción sencilla trae muchísimos cambios y beneficios para nuestro cerebro, ya que solo podemos transformar lo que conocemos a profundidad, así que es justo en ese momento de “click”, cuando caemos en cuenta de algo que estamos sintiendo, que podemos cambiarlo hacia una sensación que deseemos o intencionemos, Si no caemos en cuenta, si no nos cuestionamos, si pasamos “de largo” en automático, nunca podrá ser transformado.

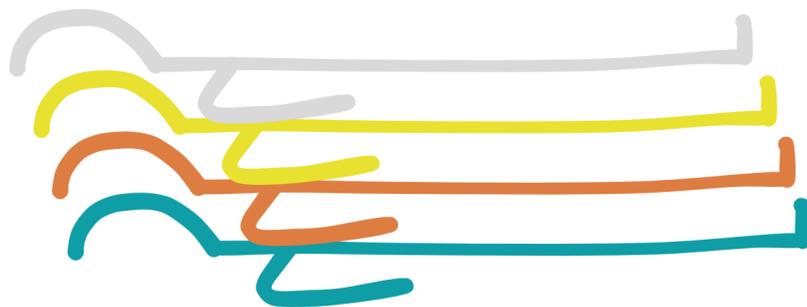
Cada vez que meditamos, le damos una nueva información al cerebro para que cambie los surcos neuronales que viene creando por años y años, incluso organizaciones cerebrales que vienen instauradas en nuestra genética. Los surcos son como caminos que van recorriendo nuestras neuronas para crear patrones de comportamiento, y para indicarnos que hay que actuar de cierta forma cuando sucede cierta situación, y así repetirlo una y otra vez, son conexiones neuronales que aprendemos la mayoría de veces de forma inconsciente. La meditación es decirle a nuestro sistema interno “Hay otra forma de comportarse ahora mismo, y está bajo tu control” . ¿Te imaginas poder sentir, pensar, hacer, decir, lo que realmente quieres y que vaya acorde a tu propósito, en total coherencia con tu ser, haciéndote sentir liviano, coherente, pleno, justo y tranquilo? ¿Te imaginas poder deshacerte de sensaciones de ansiedad y estrés? ¿Cómo sería tu vida sin compulsiones de consumo, sin necesidad de pelear, auto sabotarte, juzgarte y juzgar al otro sin parar? ¡Medita! Es posible un cambio, es posible reconciliarte con tu ego y darle cabida al propósito de tu ser.

Al principio, empieza haciéndolo como una practica constante, como un entrenamiento, todo este proceso de cambio requiere mucha entrega y disposición, no es un cualquier cambio superficial, es un cambio total de raíz y necesita mucha constancia. Puede que no te parezca tan fácil, que te distraigas, que necesites demasiadas herramientas externas para poderte concentrar y llegar al punto de observación y presencia. Es normal porque llevas muchos años educando a tu mente de una manera diferente, hazlo paso a paso. Llegará un momento donde ese estado de observación y presencia hace parte de ti, está contigo mientras cultivas, mientras caminas, mientras manejas, mientras corres, ya no lo buscas en una práctica forzada, es ahora tu estado natural, estado en el que permanecían nuestros ancestros, estado que requerimos para reconectarnos de nuevo con los ciclos de la naturaleza, donde el silencio no nos moleste, y donde la relación con el tiempo presente no nos cause mas ansiedad.

Incorpora estas practicas y estos cuestionamientos en tu ser. Empieza por el cuerpo, por cambios pequeños, por hacer preguntas que te lleven a más preguntas, y luego, viaja más hacia adentro, busca la raíz, busca tu raíz, vuelve a la tierra, vuelve a casa. Vive en libertad en tu mente y verás como la libertad en tu vida y en tu entorno se manifiesta, vive en libertad con tu ser y tu esencia mas profunda y verás como la libertad económica, social y alimenticia es ahora parte de tu estado natural.

Aquí te compartiremos algunas practicas para acercarte a estas sensaciones y empezar a entrenar tu mente,

## CONECTA CON TU RESPIRACIÓN Y SUELTA LAS TENSIONES DEL CUERPO



Realiza este simple ejercicio respirando siempre por la nariz, inhala contando 4 segundos, reten la respiración adentro de ti contando 7 segundos, y exhalas soltando el aire suavemente contando 8 segundos. Respiración 478, una técnica sencilla que te recordará estar presente. Ahora, combina esto con la observación de tu cuerpo, síguelo haciéndolo mientras sientes tus piernas y las relajas en cada exhalación, y así, viaja por cada parte de tu cuerpo, siente ahora tus brazos, el tamaño de tus brazos y siente que sueltas desde tus hombros hasta tus manos. Observa tu espalda, imagina tu columna saliendo desde la pelvis hasta el craneo, y suelta. Siente tu cabeza, visualiza tu cerebro, imagínalo, con solo imaginar diriges tu atención y por ende tu energía, siente que en una exhalación relajas por completo tu cabeza, sintiendo tu rostro, relajando tu frente, tus párpados, tus mejillas, tu mandíbula...suelta tu mandíbula y permite que esa energía de relajación inunde todo tu cuerpo...estás presente en tu respiración. ¿Cómo se siente sentir tu cuerpo? ¿Cómo se siente habitar tu espacio interno? ¿Cómo se siente estar ahí? No juzgues, no busques un resultado en especial, solo siente. Habita tu cuerpo, atiende tu respiración. No hay lugar a donde ir, no hay nada específico que lograr. Inclusive observa la distracción, observa cómo llega, qué genera y cómo pasa de nuevo. Una y otra vez. Estás en ti. Bienvenido a casa.

## MANTRA Y CONTEO DE RESPIRACIONES



Esta práctica podrás desarrollarla donde sea que te encuentres, primero con los ojos cerrados, luego incluso puedes hacerla con los ojos abiertos mientras caminas. El mantra SoHam consiste en repetir unas sílabas en tu mente que “ocupen” el lugar del sonido de tus pensamientos compulsivos y así puedas elegir a consciencia un pensamiento repetitivo que centre tu atención. Mientras inhalas vas a repetir en tu mente la sílaba “Soooo” y mientras exhalas vas a repetir en tu mente la sílaba “Haaamm” (suena “jam”) intenciona que la repetición de las sílabas vaya con el ritmo de cada momento de tu respiración. Inclusive visualiza estas letras, escucha como si el sonido de tu respiración fuera estas mismas sílabas, y vuelve a este ancla siempre que lo necesites por más distracción que surja. Eso es lo importante de conocer estas técnicas, porque no se trata de poner la mente en blanco, se trata de entrenarte a la observación y atención y con este tipo de ejercicios la mente sabe a donde volver, a donde dirigirse, mientras aprende a disolverse en el “no pensamiento” pero eso es mas adelante.

Para complementar este mantra, puedes también entrenar tu mente con el famoso conteo de 27 respiraciones al revés. Primero, inhala y exhala profundamente 6 veces mientras te dispones en cuerpo, mente y energía a empezar con esta practica, luego, empieza a respirar de manera natural mientras cuentas en tu mente desde 27 hasta 1. Inhalas y exhalas cuentas 27, inhalas y exhalas cuentas 26, 25,24,23 y así hasta cero, si te equivocas o te pierdes vuelve a empezar, no importa cuantas veces sea necesario, no engañes a tu mente, vuelve a empezar una y otra vez, es necesario que lo hagas para que seas consciente del conteo y la mente no lo haga de forma automática. No importa si llegas o no al numero cero, lo importante es el proceso que le estás dando a tu atención y el entrenamiento que te estás regalando.

## MINDFULNESS

Estas 3 prácticas ayudan mucho a volver al momento presente, son muy sencillas y la idea es que las recuerdes de forma constante así al principio pasen desapercibidas, o se sientan muy obvias y aburridas. La primera consiste en repetir mentalmente todo lo que haces, Ejemplo “Estoy caminando, yendo a la cocina por un vaso, estoy tomando agua, paso el agua por mi garganta, pongo en el agua en la mesa” y así, repetir todo lo que más puedas. Observa la reacción de tu mente, observa si se aburre, si hay desgaste, si causa más ansiedad, observa todo, sin juicio. Observar es darse cuenta y es muy diferente a juzgar que es catalogar algo como bueno o malo. La segunda práctica es buscar un ancla, un movimiento con tu mano, un sonido, una forma de respiración, una postura, que te recuerde que estás ahí, que existe el presente, que estás cayendo en cuenta del piloto automático en el que andas, Ejemplo: Respirar profundo y enderezar la espalda, hacer gesto de puño con las manos, parpadear tres veces seguidas, o cualquier otro gesto que tu escojas. Busca uno que puedas hacer en cualquier lugar y utilízalo siempre que te acuerdes, entre más lo hagas, mas vas a entrenar a tu mente a darte cuenta. Y la tercera práctica es tener la intención de ver todo lo que estás haciendo como si fuera un recuerdo que estás guardando, como si lo estuvieras grabando para luego verlo, sea cual sea la situación que estás viviendo, intencionar en guardar muy bien en tu memoria cada detalle de esa escena para luego poder recordarla con exactitud, así que observa cómo te sientes, dónde estás, cómo es tu ropa, cómo es el clima, cómo es la posición de tu cuerpo, qué conversación estás teniendo, entre más detalles observes, más vas a poder recordarlo. Imagina que grabas ese momento como la escena de una película, estás presente, estás ahí, eres observador consciente de ese preciso y único momento. Practica de forma constante estos ejercicios y verás cómo la presencia va a permitirte vivir en libertad en tu mente, y esa libertad es la gran puerta a la vida sostenible y natural que tanto soñamos.

## NO EXISTE EL FINAL, VOLVÉ A TU SER NATURAL

No hay un final, todo vuelve a renacer, la naturaleza, nuestras almas, nuestros cuerpos físicos, el cambio, el universo entero todos los días vuelve a renacer.

Aún siguen cantando las aves, sigue cayendo la lluvia trayendo vida a su paso, seguimos respirando, seguimos viviendo.

Es nuestro deber como raza, ejercer la libertad, ser libres, libres de un sistema que nos mata lentamente todos los días, libres de practicas que atentan a cada momento contra nuestro medio de vida, libres de soñar un futuro diferente para las nuevas generaciones, libres, sin hambre, sin sangre, sin dolor.

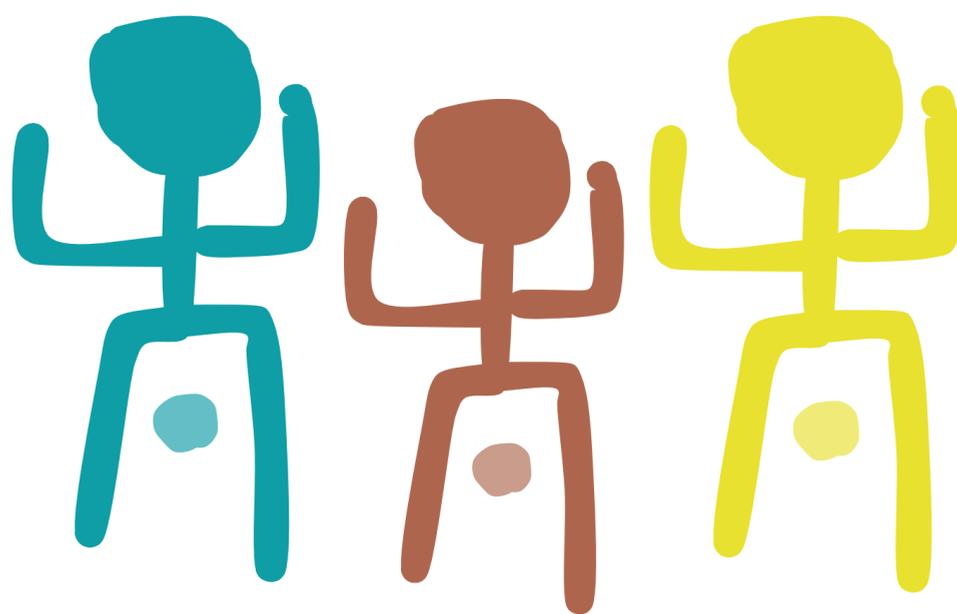
Está en nuestras manos el darnos la oportunidad de encontrar la verdadera tranquilidad, es ahí donde se halla la libertad.

*Deconstruirnos*, volver a nuestro ser natural, es la única manera de poder hallar el equilibrio que mantiene al universo funcionando.

Es un camino que no tiene final, todos los días tenemos que estar dispuestxs a encarnar lo que se cree una utopia; citando palabras del maestro Sabato:

**Si nosotros mismos no encarnamos esta utopia  
¿Quién lo hará?**

Gracias por ser parte del cambio.



*con amor, Familia Soham Mapu.*