

Formulario de autorización de publicación en
el Repositorio Institucional



Universidad Veracruzana
Dirección General de Bibliotecas

Fecha de entrega:

6 de Octubre de 2016

Nombre del autor: Gabriela Fuentes González

Correo electrónico: gabriela Fuentes I@gmail.com

Facultad: Centro Ecodiálogo

Carrera: Maestría en Estudios Transdisciplinarios para la Sostenibilidad

Título del documento: Apertura y Aceptación al Flujo de la Vida: El Inicio para Sanar

Tipo de documento

Tesis: (X)

Reporte de investigación: ()

Libro: ()

Otro: ()

Temas del trabajo recepcional: (palabras clave de 5 términos):

Transdisciplinariedad / Autoconocimiento / Sanación / Trabajo Comunitario / Sustentabilidad

Autorizo a la Dirección General de Bibliotecas a publicar en el Repositorio Institucional de la Universidad Veracruzana.

Formulario de autorización de publicación en
el Repositorio Institucional



Universidad Veracruzana
Dirección General de Bibliotecas

Gabriela Fuentes González

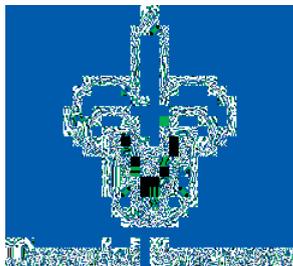
Nombre y firma

PDF:

(X)

Otro,
especifique:





Centro de EcoAlfabetización
y Diálogo de Saberes

Universidad Veracruzana

UNIVERSIDAD VERACRUZANA

CENTRO DE ECOALFABETIZACIÓN Y DIÁLOGO DE SABERES

**“APERTURA Y ACEPTACIÓN
AL FLUJO DE LA VIDA:
EL INICIO PARA SANAR”**

Trabajo Recepcional Que Para Obtener El Grado De

**MAESTRA EN ESTUDIOS TRANSDISCIPLINARIOS
PARA LA SOSTENIBILIDAD**

Presenta:

GABRIELA FUENTES GONZÁLEZ

Director De Tesis: Dr. Enrique Vargas Madrazo

Xalapa, Veracruz, Septiembre de 2016



AGRADECIMIENTOS

A mi mamá, por acompañarme en el crecimiento y ser parte de una co-transformación desde su amor y respeto. A mi papá, por saber las palabras que conectan directo con mi corazón.

A mi, por aprender de las experiencias, abrirme a la Vida y poner toda mi energía en el proceso de sanación.

A Mike, por su apoyo para llegar aquí, por brindarme el regalo de la Destrucción de mi viejo Yo y llevarme a descubrir la gran capacidad de amar que hay en mí.

A Matthias, por permitirme experimentar la dualidad-unidad del Ser.

A mis tías por su apoyo y cuidado incondicional. A mi prima Adri, por su valentía en el Amor y el Desamor; y a Emilio, quien con su sutil y cuántica llegada me mostró que a la vida hay que decir Sí, a pesar de todo.

A Carlos, asesor y amigo, por acompañarme de principio a fin en este proceso de trabajo-reflexiones-escritura; por su tiempo, entrega, compromiso, su tao, sabiduría, su claro-oscuro, sinceridad, paciencia y enseñanzas, apoyo, porque sin él, habría sido mucho más difícil darle estructura y haber concretado este trabajo recepcional.

A Lety Bravo, por su abrazo y consejo maternal. Por observar más allá de mi rostro, por observarme los huesos y el alma.

A Enrique por su amor, compasión, consejos, amistad y ejemplo. A Eduardo por el amor a través de su mirada, palabras y abrazos. A Luisro por su motivación y confianza. A Krys y Angie, por su acompañamiento durante este tiempo.

A mis amigos del alma, quienes me han acompañado en esta travesía durante las buenas y las peores: Jonathan, Didi, Marisol, Aditi, Filipino, Emma, Rani.

A Fer Soler, por acogerme en su corazón como a una flor, por su amor incondicional, sus profundas enseñanzas, paciencia, tiempo y cuidado. Por su libertad compartida.

A la Comunidad de Ecodiálogo por el regalo del saber, por más autoconocimiento, el diálogo, los retos, el tiempo, el cariño... por tantas enseñanzas que hoy me permiten ser una mujer más completa, re-conectada y consciente.

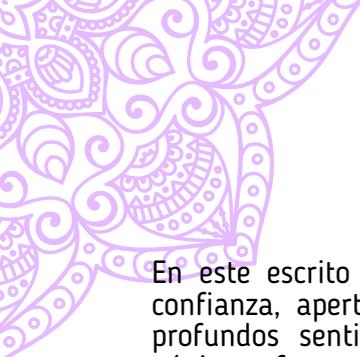
A todos aquellos quienes me han hecho ver en mí la capacidad de compartir algo valioso con otras almas.

A CONACYT, por el apoyo con recursos durante este tiempo; pues fue así que pude lograr un objetivo más en la vida. Espero que con el cumplimiento mío, la institución pueda seguir apoyando indefinidamente a más y más personas.

*A Todos Los Maestros Que He Tenido,
A Los Que Tengo y
A Los Que Tendré.
Los Honro*

ÍNDICE

ABSTRACT	1
<hr/>	
I. CAPÍTULO ÚNICO: LA CONTINUA UNIDAD DE LA TRANSFORMACIÓN	2
<hr/>	
A. EL TODO EN GABY	2
1. MIGRACIÓN, FAMILIA Y ECOLOGÍA DE LA ACCIÓN	10
2. LA DISCAPACIDAD NO ES UN LÍMITE, SINO UNA FORTALEZA	14
3. NO HAY TIEMPO NI ESPACIO, SINO EVENTOS	17
4. DOS ALMAS, UN ESPEJO	20
5. LA RUPTURA DEL PROPIO SER. DESTRUIRNOS PARA RENACER	26
6. EL INICIO DE UNA NUEVA TRANSFORMACIÓN: LA METS	32
7. EN LA ENTREGA APARECE TODO	37
B. GABY EN EL TODO	41
1. ENCARIÑAMIENTO COMUNITARIO: EL REGALO DE SERVIR	41
1.1 “DIPLOMADO EN BIOMEDICINA SISTÉMICA Y SUSTENTABLE: PROCESOS SALUD-ENFERMEDAD PARTICIPATIVOS”	41
2. CONVULSIÓN EMOCIONAL, CRISIS CORPORAL: OPORTUNIDAD PARA SANAR	54
3. EL RE-SURGIR DE GABY FUEGO (FUE/NTES GO/NZÁLEZ - FUEGO: PASIÓN)	92
4. “CÍRCULOS DE SALUD INTEGRAL” (CSI)	95
4.1 El Camino Apenas Comienza y Deja Grandes Aprendizajes	129
4.3 Mi Mejor Opción, La Congruencia	134
4.4 Decidiendo Rumbo Como Comunidad	136
II. LOS FRUTOS DEL ANDAR	138
<hr/>	
II. ANEXOS	146
<hr/>	
IV. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	183
<hr/>	



ABSTRACT

En este escrito encontrarán una narración en la que develo con toda la confianza, apertura y honestidad, los procesos de mi corazón y mis más profundos senti-pensares; el ir siendo, el conversar con el mundo, los pánicos, fracturas epistemológicas, el proceso de autoconocimiento que muchas veces terminó en reconocer un auto-desconocimiento y así aprender a mirar a los ojos y aceptar la incertidumbre para luego aprender a colgarme del peso de mi cuerpo, de mi respiración... de lo único que me pertenece: El presente. Y así preguntarme: ¿Qué es lo que la Vida y el mundo requieren de mi ser y de mi hacer ahora?... Y hallé las respuestas en el espíritu del flujo de la Vida y en la impermanencia que se esconde tras el gran velo de misterio que ésta arroja.

Más tarde solo bastó entregarme a ello, entregarme a la Trama de la Vida y su Inteligencia Auto-Organizativa y así, aceptar llena de respeto lo que va siendo de mi; responsabilizarme y dejar que suceda -llena de amor y de confianza- aquello que corresponde.

Encontrarán aquí entonces el compartir de un proceso de vida que me ha hecho entender que no puedo ser sin el Otro y que amorosamente me invita a ir uniendo la magia de la alquimia del auto-eco para lograr mi sanación para, con y desde el Otro; y, al mismo tiempo, poder ir contribuyendo a la regeneración y sanación comunitaria desde mi ser. Estas páginas son un ensayo de autoconocimiento, unos rayos-x, una cirugía a, no solo corazón, sino alma abierta de mis procesos en relación con el Otro y que estoy contenta de compartir con mis amigos-familia-comunidad no solo por la relevancia que representa para mi transformación; sino porque siento el compromiso de usarlos en beneficio de algo más grande que yo misma.

La propuesta que hago es sobre la necesidad e importancia de trabajar en un profundo autoconocimiento, amor, compasión y aceptación para la sanación a través de formas noviolentas con nosotr@s mism@s, es una propuesta que invita a la sustentabilidad de nuestros procesos como seres humanos. Se trata de tomar la responsabilidad, poder y autonomía personales para entonces poder crear familias, comunidades, sociedades menos violentas entre humanos y su entorno; que nos conduzcan al despertar y a la consciencia de que lo que es arriba es abajo, lo que está adentro está afuera.

Deseo que el mensaje de todo esto sea para el mejoramiento del amor planetario.



I. CAPÍTULO ÚNICO: LA CONTINUA UNIDAD DE LA TRANSFORMACIÓN

A. EL TODO EN GABY

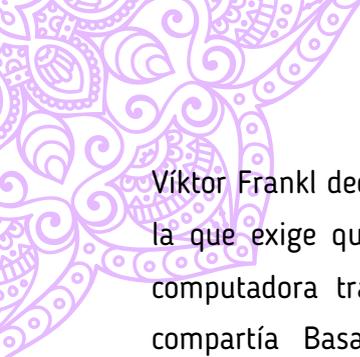
(Nota para el lector: El uso repetitivo de palabras como: me, mi, yo, mío, mis... no son más que el reflejo del estado en que me encontraba en ese punto de mi vida. Por eso también el título de esta sección: 'El Todo en Gaby'.)

'Ir aceptando lleno de respeto lo que la vida va haciendo de mi...'

- H. Maturana

La que escribe, no es esa que escribe. Es esa que se ha conectado con las profundidades de la vida misma, que entrega su ser presente a ésta y a su sabiduría, que se ha dado cuenta que lo más acertado es abrirse plenamente a todas las posibilidades y dejar que sea la Vida la que la atraviese, se manifieste y le muestre el camino.





Viktor Frankl decía: No estamos para pedirle respuestas a la vida; la vida es la que exige que le demos respuestas. Y aquí estoy, sentada frente a la computadora tratando de devolverme a la vida con respuestas... Ya nos compartía Basarab Nicolescu en el seminario que nos ofreció sobre Transdisciplinariedad: El cambio viene del sufrimiento, la transdisciplinariedad viene de un vacío interno y su primera actitud es la humildad. Hoy así lo siento, buscando humildemente en mi ser-cuerpo-vida-historia¹, lo que la vida va haciendo de mí para poder ofrecer a ese Otro que me lee y rodea; encontrando los puntos débiles desde donde se puedan construir puentes.

Escribir sobre la vida no es fácil ni es cualquier cosa, y tratar de escribir sobre la propia, considero se vuelve una tarea aún más compleja, sobre todo por tratar de mantenerme -mientras escribo- aspirando a que pudiera ser desde un punto que denote una visión del Todo. Quisiera hacerlo desde una postura llena de respeto por la propia vida y la vida propia; teniendo admiración por el valor, aceptación del dolor, compasión por los errores y desquebrajos, fe en el Todo y su Sistema, esperanza y confianza por lo que irá siendo de mí-de nosotros. En definitiva, no es fácil reunir todo esto y darse a la escritura de una vida tan nutrida de experiencias, oportunidades, viajes internos y externos, aprendizajes, luchas, miedos, ego, amor, desamor,

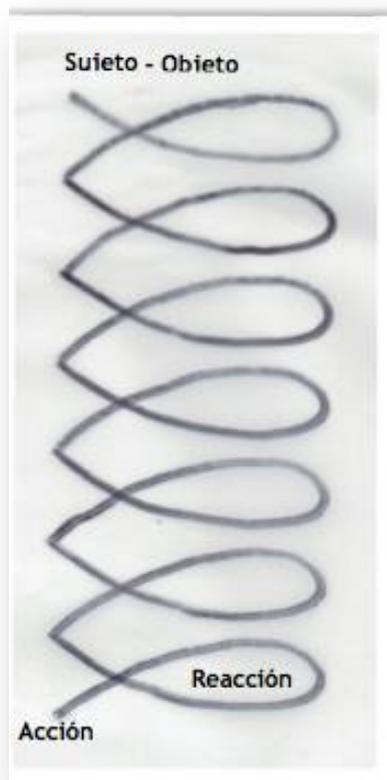
¹ Utilizo el conjunto de palabras ser-cuerpo-vida-historia para resaltar que mi aproximación al escribir este apartado, es desde un verdadero sentir de mi cuerpo antes, durante y después de la escritura, las emociones y sensaciones que se producen en él; al igual que al hacer uso consciente de otras de mis facultades humanas (ser), pues voy siendo mientras escribo y senti-pienso. Vida-Historia, se unen a este ser-cuerpo, debido a que reconozco la vida que hay en mi historia -la historia vivida- a la que voy echando un vistazo para compartirme desde lo que soy-voy siendo y lo que he sido.

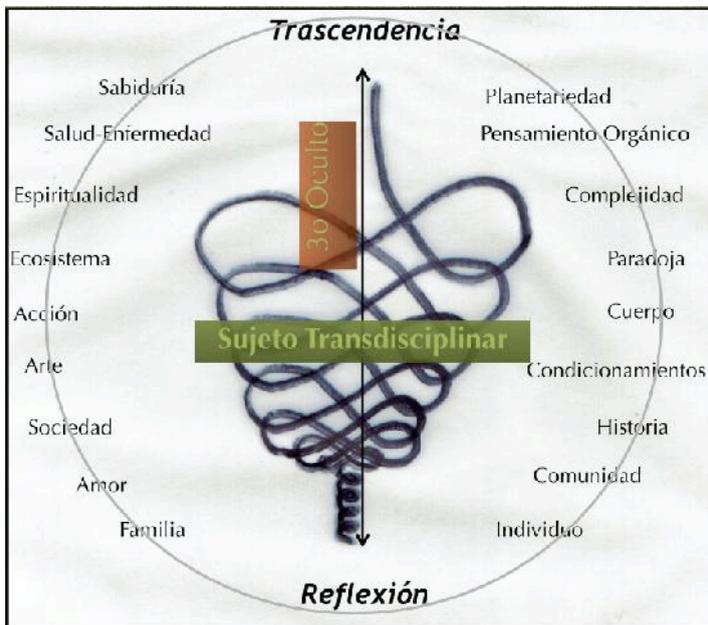
apegos, pérdidas, tiempo curvado, tiempo esfumado...

Hoy no se por dónde empezar a compartir en la escritura; si por el presente y de ahí ir ligando hacia el pasado o como hago de costumbre, del pasado hacia el presente. Del inicio hacia el día de hoy ó ¿Será que hoy en día estoy más cerca del inicio? Con eso de que regresamos a la fuente divina-de luz-de amor.

La realidad es que ahora puedo observar como el 'bucle de acción-reacción-acción...' en que vivía la vida, la observaba e iba incorporando a mi Ser-Cuerpo-Mente-Espíritu-Emoción, era más lineal, egocéntrico y en ocasiones, ascendente.

Ahora, a través de los profundos procesos de transformación de la vida-maestría-vida, ha pasado de ser un uni-bucle personal a un multi-bucle complejo personal-comunitario-planetario en el que acepto y admiro la complejidad de mi ser y los otros, con su luz y su hermosa y útil oscuridad; acepto la necesidad de entregarme de lleno al fluir de la Vida, confiar en la sabiduría del Todo -de los Principios Misteriosos del Universo- y dejar entrar a la incertidumbre, por la puerta grande.

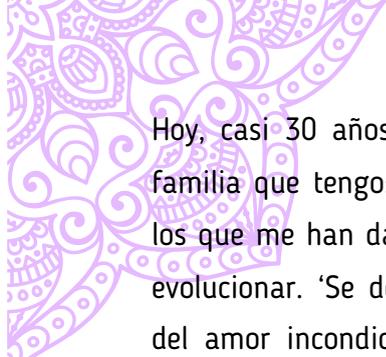




Sin embargo, el hecho de que no estuviera consciente de la complejidad en el uni-bucle, no significaba que no hubiera estado ya inmersa y enraizada en los procesos y la misma Trama de la Vida.

Hoy, ese primer día de vida parece solo un pretexto para que en esta etapa de ser-sentir-pensar-estar tan convulsionada y llena de matices, sea una manera de permitir que el gran principio de la Vida se exprese a través de mi ser, y lo pueda reconocer.

Abrí los ojos a este mundo un día martes 9 del mes 10 a las 9:10 am, del año 1984.

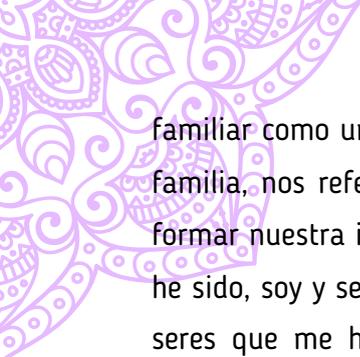


Hoy, casi 30 años más tarde, agradezco sinceramente haber elegido a la familia que tengo; pues sin duda alguna, han sido los maestros perfectos, los que me han dado el amor y las pruebas más acertadas para que pueda evolucionar. ‘Se debe reverenciar el espíritu maternal como una expresión del amor incondicional (...) así como también es preciso honrar al padre como un representante de la sabia protección’ (Yogananda, 2011)

Creo que nuestros padres son los intermediarios para que nosotros podamos cobrar vida, fortalecernos y después seguir con nuestro propio camino y trabajar en las misiones que nos fueron asignadas por la Vida.

Hoy por ejemplo, tal vez mi misión sea justamente la de re-encontrar este ser que voy siendo ahora, re-construirlo con nuevas herramientas, más autonomía e independencia, más amor, compasión y responsabilidad; para así, poder entrar nuevamente a otra etapa de vida en la que estar conmigo misma y con los demás, sea más rico, más profundo y desde otros pensares, sentires y haceres. Sin embargo, en la actualidad considero que las misiones que se nos dan, se van transformando tal y como lo hace la vida; aunque tal vez tengamos una última misión y sea que, a través de nuestro andar, tengamos la consciencia bien despierta para irnos transformando y alcanzar la plenitud en el vivir con el Todo, cada vez más.

Volviendo al tema de la familia, Thomas Moore, en su libro ‘El Cuidado del Alma’ (1992), sugiere que: “El cuidado del alma no tiene nada que ver con entender, elaborar y mejorar; resucita, más bien, las imágenes de la vida

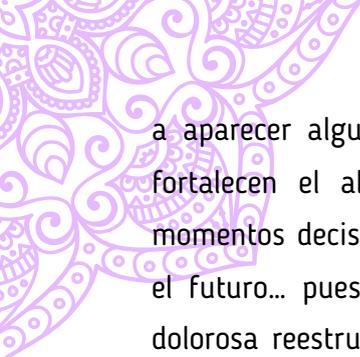


familiar como un enriquecimiento de la identidad” y es que, “Al hablar de la familia, nos referimos a personajes y a temas que se han entrelazado para formar nuestra identidad” (Moore, 1992). Es por esto que al hablar de lo que he sido, soy y seré; es inevitable e imprescindible, mencionar a los hermosos seres que me han acompañado en esta travesía por la vida, mi familia. También, he de compartir que en el proceso de ir recordando, pensando, reviviendo, etc... situaciones familiares, voy tratando de hacerlo bajo este enriquecimiento de mi identidad; y no como una forma de tratar de resolver o mejorar, si acaso, aspirar a entender, pero con la plena confianza de que lo que ha sido, ha sido lo mejor. Finalmente, uno es lo que fue y lo que será.

Siento que no son muchos los recuerdos que tengo de mi primera infancia. Recuerdo a papá en su negocio de abarrotes cuando lo acompañábamos por las tardes; a veces un tanto ausente, tal vez por su mismo trabajo o tal vez por los procesos internos que existían en su vida, pero siempre con una sonrisa y un saludo cálido para recibir a los demás. A mi mamá, la recuerdo ya sea acompañando a papá en el trabajo o en casa, un poco más silenciosa en ese entonces; pero siempre cuidando de mi en todos los aspectos.

También recuerdo los días familiares en casa de mi abuelita materna; llena de tíos, primos, fiestas, posadas, comidas tradicionales, pajaritos y otras mascotas, los primos haciéndome cosquillas, todos jugando, todos sonriendo.

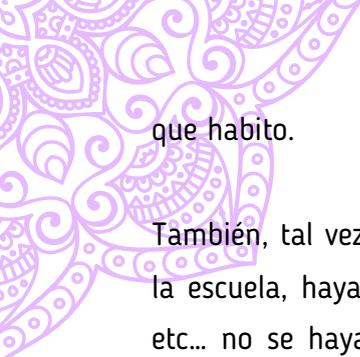
Cuando estaba por entrar al kinder mis padres decidieron separarse por primera vez. Y como para muchos sucede, ya desde ese entonces empezaban



a aparecer algunos de los momentos claves de mi vida, los regalos que fortalecen el alma. Como bien nos comparte Thomas Moore: 'Algunos momentos decisivos de la vida pueden arrojar una incómoda sombra sobre el futuro... pues el dolor es más que una emoción. Puede constituir una dolorosa reestructuración que le obligue a modificar sus puntos de vista y valores esenciales... puede inspirarle e inducirle a imaginar nuevas posibilidades para usted mismo, descubriendo que la única forma de superar el dolor consiste en reimaginar su existencia' (Moore, 2005). Y fue así como desde niña, reimaginé mi existencia, imaginé posibilidades - muchas-, me llené de energía soñando realidades utópicas para tal vez, convertirlas en realidad un día, entrelazando puentes entre mi imaginación y lo que parecía *realidad*².

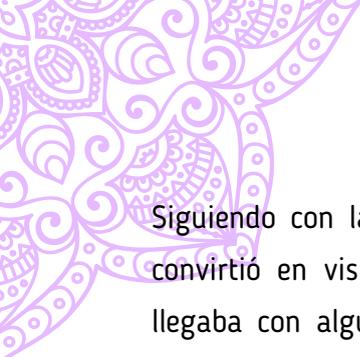
El hecho es que al separarse mis papás, mamá y yo nos fuimos a vivir a casa de mi abuelita materna y, paradójicamente, esas fueron de las mejores etapas de vida que puedo recordar; pues me la vivía consentida por mi abuelita y tía. Todo eran risas y juegos. Y qué alegría que desde la infancia, a pesar de las situaciones externas, tuve oportunidad de jugar con toda la libertad. Dice Maturana, en su libro Amor y Juego (2003), que los niños viven como juegos los rituales/movimientos que dan fundamento al desarrollo de la conciencia de sí, de la conciencia social y de la conciencia del mundo. Así que tal vez sea, por esta libertad que tuve al jugar, que me haya desarrollado de una u otra forma, consciente de mi misma, con una empatía por el otro y con amor y preocupación por la sociedad y el mundo

² Según Basarab Nicolescu, en el contexto de la física cuántica y la transdisciplinariedad, realidad es aquello que se resiste y sin embargo, es accesible a nuestro conocimiento; mientras que lo real es aquello que es y está velado por siempre, no puede ser racionalizado.



que habito.

También, tal vez sea que esta libertad y oportunidad de juego en casa y en la escuela, haya ayudado a que los aspectos emocionales, físicos, sociales, etc... no se hayan visto drásticamente afectados por la separación de mis padres; tal vez haya sido el juego que me permitió cierto tipo de equilibrio y resiliencia ante dicha situación, para abandonarme a aquel momento de 'la inocencia de una coexistencia no reflexionada' (Maturana, 2003) -por mis padres y por mi- en el que podía jugar, re-imaginar nuevos mundos, mundos distintos y no hundirme en la problemática que habría significado sentir profundamente lo que sucedía en esos momentos. ¿Cuándo fue que dejé de jugar, ahora me pregunto? ¿Cuándo fue que dejé de perderme por espacios cortos en otros mundos, en esa re-imaginación de lo que viniera a mi mente, al cuerpo? ¿Será que los problemas de la vida de un joven ó adulto se hacen notar una vez que dejan de jugar como lo hacían de niños? Algo en mi intuición dice que así como de niños jugamos naturalmente para expresarnos, desarrollarnos, socializar, reír, divertirnos, dejar nuestra alma salir... no deberíamos perder el juego tan fácilmente conforme crecemos.



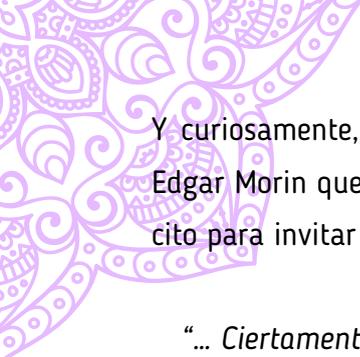
1. Migración, Familia y Ecología de la Acción

Siguiendo con la historia de la separación de mis padres, la dinámica se convirtió en visitas frecuentes por parte de papá. Recuerdo que siempre llegaba con algún regalo, mostrando así lo generoso y desinteresado que siempre ha sido su corazón.

Un buen día llegó a despedirse. Se iba a Estados Unidos por un tiempo y yo poco entendía lo que pasaba y menos lo que pasaba entre mis padres, solo sabía que no todo estaba perdido, sentía amor y seguridad, no pasaba hambre, ni frío, jugaba y sonreía.

Sin embargo, “una familia es un microcosmos que refleja la naturaleza del mundo, que se nutre tanto de la virtud como del mal...” (Moore, 1992) y mi constelación familiar no era una excepción. También a nosotros, como parte del Sistema, nos había tocado esta percepción de que en Estados Unidos se podían encontrar mejores oportunidades que en México. Esta tendencia de migración ligada a la, tal vez, desesperación de mi padre por encontrar su rumbo y desafiar a lo que la vida le ponía enfrente, fue que dio giros determinantes en la historia familiar.

Este momento crucial en el existir de la vida de mi familia núcleo, me deja reflexionando sobre muchos temas sociales, culturales, personales, familiares, planetarios; sobre lo compleja que es la trama que nos mantiene adheridos a la Vida, las profundas consecuencias que pueden dejar cada una de nuestras decisiones. Pienso en esta ecología humana personal-social que debemos tener como hombres y mujeres al decidir y actuar.



Y curiosamente, haciendo estas reflexiones, es que encuentro un texto de Edgar Morin que habla sobre la ‘ecología de la acción’ (Morin, 2007)); el cual cito para invitar a la reflexión:

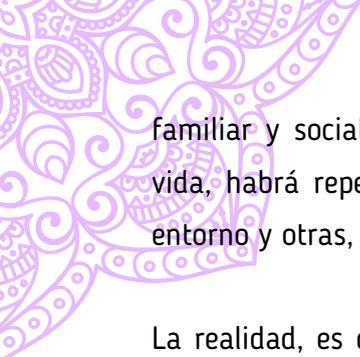
“... Ciertamente, la acción es una decisión, una elección, pero es también una apuesta. Pero en la noción de apuesta está la conciencia del riesgo y la incertidumbre.

La acción es estrategia... La estrategia permite, a partir de una decisión inicial, imaginar un cierto número de escenarios para la acción, escenarios que podrán ser modificados según las informaciones que nos lleguen en el curso de la acción y según los elementos aleatorios que sobrevendrán y perturbarán la acción.

El dominio de la acción es muy aleatorio, muy incierto. Nos impone una conciencia muy aguda de los elementos aleatorios, las derivas, las bifurcaciones, y nos impone la reflexión sobre la complejidad misma.

Aquí interviene la noción de la ecología de la acción. En el momento en que un individuo emprende una acción, cualesquiera que fuere, ésta comienza a escapar a sus intenciones. Esa acción entra en un universo de interacciones y es finalmente el ambiente el que toma posesión en un sentido que puede volverse contrario a la intención inicial. A menudo, la acción se volverá como un boomerang sobre nuestras cabezas.”

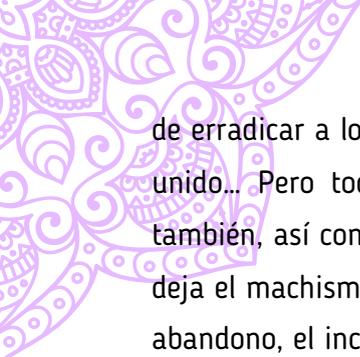
No dudo ni un instante que mi papá, así como muchos otros individu@s que deciden migrar, no se pueden imaginar la trama completa a nivel personal,



familiar y social que dicha decisión producirá. Creo que, como todo en la vida, habrá repercusiones que serán de beneficio para los individuos y su entorno y otras, que parecerán ser todo lo contrario.

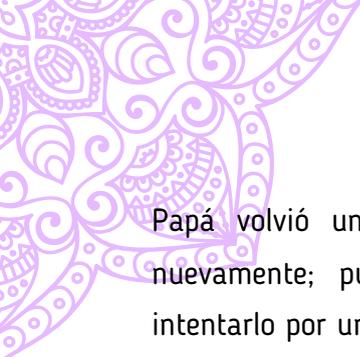
La realidad, es que vivimos en una sociedad ya bastante fragmentada con formas de vivir en familia que desde mi perspectiva, no están funcionando del todo. El yin y yang familiar es una vez más el reflejo de nuestra separatividad como individuos y nuestra falta de creatividad para encontrar formas más orgánicas de dar solución a los problemas sociales que nos aquejan.

David Peat, habla sobre la ‘suspensión creativa’ (Peat, 2008), donde propone que: “Si se rompieran los patrones preestablecidos de una organización, un grupo de presión o un individuo, de sus añicos podría renacer una actitud nueva y más flexible. Por medio de un estado de vigilancia verdaderamente atento y activo, es posible detectar las presuposiciones, los valores inamovibles y las respuestas condicionadas que nunca se han examinado, y dejar que se disuelvan no aportándoles ninguna energía que los sustente. La idea sería permitir que el pleno potencial humano para la creatividad floreciera dentro de cada individuo y organización, lo cual daría a la gente la posibilidad de relacionarse de un modo más armonioso y haría que se reconocieran las necesidades y los valores humanos”. Tal vez así encontraríamos, como individuos y sociedad, alguna solución más sustentable y armónica, que dejara menos hogares rotos, menos niños extrañando a sus padres migrantes, menos exiliados que creen que no hay oportunidad en la patria que los vio nacer, menos Donald Trumps tratando



de erradicar a los migrantes, etc... Tal vez habría un México más fuerte, más unido... Pero todas las posibilidades caben en esta vida; así que tal vez también, así como es, está bien; y lo digo por los hogares rotos que también deja el machismo en nuestro país, el alcoholismo y violencia intrafamiliar, el abandono, el incesto, etc...

En el caso personal, considero que algunos de los beneficios fueron la independencia, la motivación para salir adelante, el coraje para devolverme a la vida con más respuestas que preguntas, las oportunidades por el mejoramiento en la economía familiar; como viajar a menudo al extranjero, estudiar en instituciones de prestigio, obtener más y mejores herramientas para la vida diaria, y la fortaleza para seguir adelante. Las contrapartes fueron la carencia de una cercanía a la figura paterna y, por tanto, un desbalance en la integración del ser, el amor frustrado hacia mi padre por algún tiempo, el sentimiento de abandono... Sin embargo, hoy puedo agradecer todas estas acciones y consecuencias complejas; pues nos han transformado a mi papá y a mi en seres que se aman y se respetan en la distancia, se confían secretos del corazón volviéndose cómplices el uno del otro, no sienten apego y son libres en su relación.



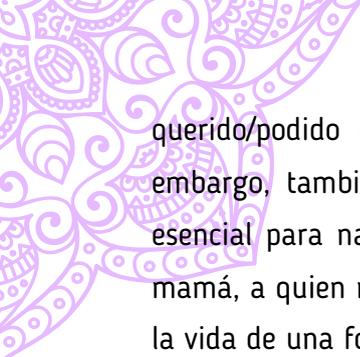
2. La Discapacidad No Es Un Límite, Sino Una Fortaleza

Papá volvió un par de meses después. La dinámica familiar cambió nuevamente; pues mis papás se reconciliaron y decidieron volver a intentarlo por un tiempo hasta que se dieron cuenta que en realidad, eso no iba a funcionar. Sin embargo, en ese lapso de tiempo, nació mi hermano Rubén.

Ahora sería la hermana mayor y eso significaba una gran responsabilidad que tomé muy gustosa, pues disfrutaba mucho de este nuevo ser. Era mi mayor motivación; le ayudaba a mi mamá a darle de comer, a bañarlo, jugaba con él, le avisaba cada que estaba llorando, etc...

Sí, avisar a mamá cuando Rubén lloraba, representaba una actitud natural, pues es parte de un aspecto importante familiar. Cuando tenía alrededor de 3 años, a mi mamá la operaron de sus oídos; y la que parecía ser una operación sencilla, con altas probabilidades de éxito, terminó siendo la pérdida de audición prácticamente en ambos oídos. Así que crecimos con una madre con deficiencia auditiva y un padre con problemas de tartamudez, según, por una lesión cerebral. A veces, parece algo tan natural en mi vida que olvido mencionarlo; sin embargo, creo que ha determinado momentos, actitudes y sentires míos.

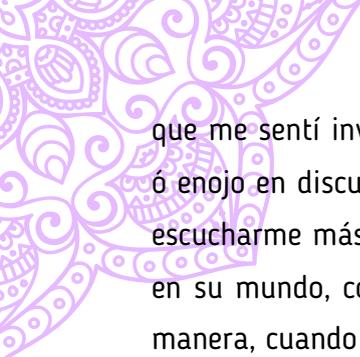
Siendo el propio sujeto-objeto de estudio, es importante mencionar que vivir bajo una dinámica familiar como esta, ha traído importantes retos y aprendizajes. Por ejemplo, luchar con el sentimiento de culpa cuando no he



querido/podido estar cerca de mi mamá para ser su oído postizo, sin embargo, también he aprendido a darme cuenta que en realidad no soy esencial para nadie, para luego admirar la gran fortaleza y autonomía de mamá, a quien nada ni nadie la detiene para ser la gran mujer que es y ver la vida de una forma tan positiva y alegre como ella hace.

También, el hecho de ver como mis papás han logrado tanto crecimiento e independencia a pesar de sus dificultades físicas y emocionales, y lo mucho que han trabajado para ofrecerme tantas oportunidades en la vida, por algún tiempo me hizo sentir comprometida a tener que convertirme en alguien mucho mejor que ellos, en lo que ellos esperaban; aunque a decir verdad, creo que lo único que han esperado siempre y lo han dicho explícitamente es que sea feliz, libre, sana. Esto me ayuda a conciliar el amor incondicional-condicional que experimentos de mis padres. Incondicional en su capacidad infinita e innata del plano espiritual (como dice Yogananda) y condicional en el plano físico-humano que nos lleva a tener expectativas sobre el otro (como propone Fromm), es decir, el deseo-expectativa de que su amada hij@ se realice como ser, trascienda ó que no repita los errores que ellos ya cometieron consciente ó inconscientemente.

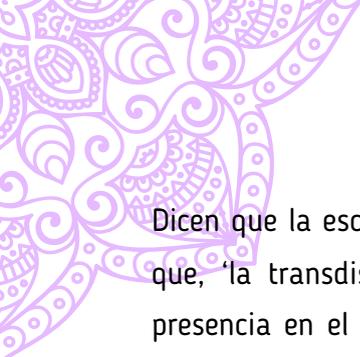
Otro aspecto importante que he podido modificar gracias a estas experiencias, es la necesidad imperante de hablar más que escuchar, de ser yo la que hable para que el otro me escuche, sin oportunidad de la suspensión del pensamiento, la percepción del cuerpo, sin quedar con algo para mi; con la única necesidad de vaciar todo lo que tengo por decir; tal vez para estar distraída de lo interior ó tal vez porque hubo ocasiones en las



que me sentí invalidada al no tener la oportunidad de expresar argumentos ó enojo en discusiones con mi mamá, pues cuando se enfadaba y no quería escucharme más, simplemente apagaba su aparato auditivo para guardarse en su mundo, cosa que tal vez yo también trate de hacer hoy en día, a mi manera, cuando no quiero escuchar más lo que el exterior dice, pide ó exige.

Afortunadamente, he ido encontrando herramientas como la meditación y el Diálogo Profundo de David Bohm del que tanto nos hablan en esta maestría, para expresarme mejor; así como la oportunidad y el gusto por el silencio externo e interno, la suspensión y propiocepción de mucho de lo que pasa por mi mente y cuerpo.

*‘Entre el padre y la madre, aprendemos a bailar el tango de la vida’
(Roth, 2010)*



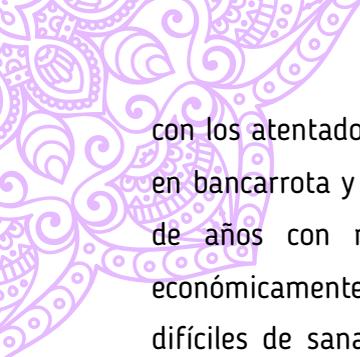
3. No Hay Tiempo Ni Espacio, Sino Eventos

Dicen que la escritura es para que hable el alma; o si no, no vale la pena y que, 'la transdisciplinariedad es una vía para dar testimonio de nuestra presencia en el mundo... Una voz donde resuenan las capacidades del ser.' (Nicolescu, 2015); es por eso que comparto desde el alma las vivencias y al mismo tiempo, las voy mezclando con los aprendizajes recientes, combinando tiempos y realidades que, finalmente, me han conformado antes y lo hacen ahora.

Una vez mirando hacia dentro con el tema de las posibilidades-imposibilidades de comunicación de/con mis padres, vuelvo a la historia familiar.

Rubén y yo fuimos creciendo. Cuando él tenía 6 años y yo 12, aproximadamente, papá decidió volver a irse a Estados Unidos; pero sin saberlo, esta vez sería por la temporada más larga, hasta hoy, hace casi 20 años. Mi hermano extrañaba a papá y lo hacía notar, yo me hacía la fuerte cuanto podía para que no fuéramos dos lamentándonos. Y creo que fue ahí cuando empecé a hacerme la fuerte, a tragar sin digerir los sentimientos de tristeza, temor, inseguridad.

'No hay tiempo ni espacio, sino eventos', dice Basarab Nicolescu (2015); y es que hay veces que tantos eventos suceden que la relatividad del tiempo se impone y lo hace parecer eterno. Los años pasaron y algunas situaciones empezaron a mejorar, sobre todo, la económica; sin embargo, en el 2011



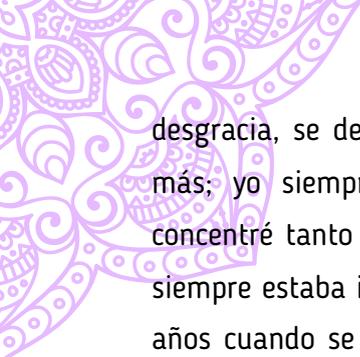
con los atentados a las torres gemelas, el negocio de papá declinó dejándolo en bancarrota y esta situación le hizo dejar de estar en contacto por un par de años con nosotros, pues se sentía mal por no poder apoyarnos económicamente. Creo que la herida del abandono es una de las más difíciles de sanar. Fueron años en donde todo se volvió gris, lento, triste, oscuro. Sin duda, creo que fueron de los años más duros económica y emocionalmente en mi familia.

Para ese entonces, yo ya iba en prepa y trataba de hacer lo mejor que podía; no obstante, fue la primera vez que recuerdo haber caído en una profunda depresión. ¿Para qué vivir? me preguntaba cada mañana, ¿Para qué dejar la cama? Nadie respondía, no había respuestas, solo días y noches, y más pérdidas...

‘Lo que llamamos depresión quizá no sea un trastorno psíquico, sino, al igual que el dolor físico, un aviso, una advertencia de que algo no funciona; de que ha llegado el momento de detenerse, hacer una pausa durante el tiempo necesario para resolver el problema de llenar nuestra alma’ (Moore, 2005).

Lo comparto así porque sin duda, muchas de estas experiencias, sus sentires y emociones son los que me han ido definiendo. Esta etapa la podría comparar a la crisis del primer año al mudarme a Xalapa para la maestría: mucho de lo bueno y mucho de lo malo, para hacerme crecer a pasos agigantados.

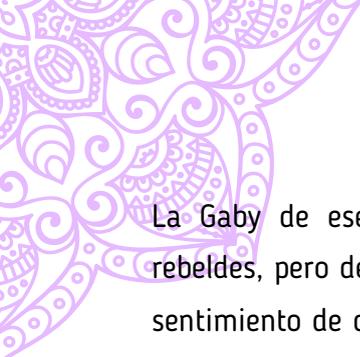
Y bueno, como era de esperarse con estas situaciones había dos escenarios: fortalecer o desgastar las relaciones entre los miembros de la familia. Por



desgracia, se desgastaron. Mi hermano y yo cada vez nos fuimos alejando más; yo siempre trataba de estar fuerte para mi y para mamá, me concentré tanto en los estudios para obtener la beca de la universidad que siempre estaba irritada y no quería saber de nadie, ni de mi hermano de 11 años cuando se acercaba a platicar de lo que le ocurría.... Al cabo de unos años, la relación entre hermanos estaba demasiado desgastada como para seguir funcionando;; Rubén se marchó de casa sin dirigirme la palabra.

Ha sido todo un proceso comprender y perdonar-me lo que sucedió con él; hoy como lo veo, es que cada uno de nosotros tiene un proceso que lleva diferente tiempo para poder darnos cuenta de las cosas, entendernos y tratar de entender al otro, perdonar y trabajar por la relación. Las relaciones humanas son infinitamente complejas, atraviesan diferentes etapas, requieren que trabajemos diariamente en ellas y que les pongamos cuanta alma necesiten.

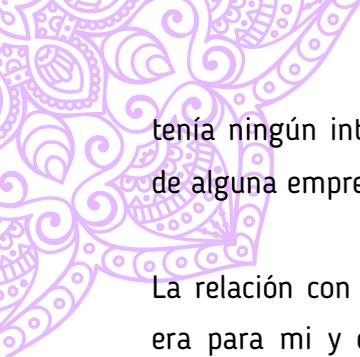
Hasta aquí, he hablado sobre las tres personas que forman mi familia núcleo y por tanto, que me han ayudado a definir mayormente, el ser que soy hoy; sin embargo, hay algunas otras personas que han atravesado mi vida para dejar grandes y valiosos aprendizajes, como lo son, la parejas; así que ahora me gustaría compartir un poco de estas historias y sobre cómo me autopercibía en ese entonces.



4 Dos Almas, Un Espejo

La Gaby de ese entonces era una Gabriela de corazón y pensamientos rebeldes, pero de actitud sumisa; sumisa por la lealtad hacia mamá, con un sentimiento de deuda -que sola me impuse- hacia ella por todo el sacrificio que le representó sacarnos adelante. Era un Gabriela sumamente responsable, guiada por el 'deber' y 'no deber hacer', lo correcto e incorrecto como resultado de una educación católica en la escuela y en casa; también con sobreprotección en casa y con un constante sentido del ¿Qué dirán...?. Tenía metas, ideales y valores muy claros y era totalmente decidida, era trabajadora y el mundo no se cerraba ante la dificultad; tenía un gran coraje que me impulsaba a cumplir los objetivos sin falla. Siempre interesada por el ayudar a los demás, la caridad, el servicio; movida por la necesidad de ser líder y hacerme notar por las cualidades positivas en los grupos, pues había aprendido que sobresalir y ser 'buena' era lo esencial para ser aceptada y querida por los demás. Soñaba con viajar y conocer el mundo, soñaba con India desde los 12 años.... Yo solo sabía que quería ser muy buena en lo que me pusieran y un gran miedo era equivocarme; sí, se que suena increíble, pero no me daban miedo las arañas, la oscuridad o que se murieran mis papás; me daba miedo equivocarme y cometer un error que cambiara el curso de mi vida, como embarazarme siendo muy joven y fuera del matrimonio, por ejemplo.

Una vez entrando a la universidad para estudiar Administración y Dirección de Empresas, después de conseguir una beca de excelencia, empecé a andar con Israel, mi primer novio. En realidad, yo no quería tener ningún tipo de compromiso; pues era una mujer que se ubicaba soltera por siempre, que no



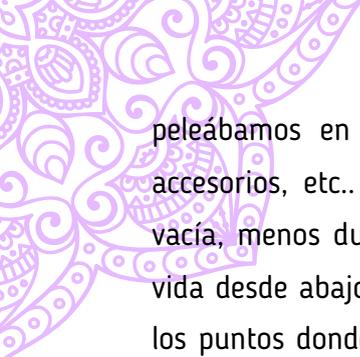
tenía ningún interés en formar una familia y que sería una gran ejecutiva de alguna empresa trasnacional.

La relación con Israel, duró casi 10 años. Desde el principio sentía que no era para mí y conforme fue pasando el tiempo, esta situación me hacía sentir profundamente insatisfecha pero con la gran necesidad de tenerlo ahí para mí; para tener seguridad, alguien que me daba valor para ir desafiando poco a poco las normas en casa. Alguien con quien me sentía importante, cuidada, protegida. Israel fue un espejo de lo que no me gustaba de mí y que era o podía ser con facilidad: ese ser dejado y desidiado que todo lo haría mañana, ese que no se amaba y se alimentaba con comida chatarra, ese que se quedaba al lado de alguien que lo hacía pequeño, que no sabía decir 'No', poner límites y respetarlos - respetarse, era ese corazón de pollo que todo lo perdonaba, el irresponsable.

Isra fue un gran maestro por un largo tiempo y por eso le agradezco profundamente.

Un día entendí que el 'amor' que nos teníamos era enfermizo. Con esta relación siento que me perdí a mí misma, nos fui infiel a mí y a él, hice cosas que pensé nunca haría, perdí la poca dependencia y autonomía que tenía, me volví conformista y solo buscaba el confort en mi vida. Y aunque todo esto suene como lo peor en una relación, agradezco haber aprendido tanto de mí, del otro y de las relaciones.

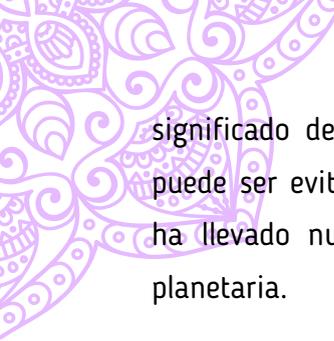
Tal vez, por fuera, mi vida parecía perfecta: era una buena estudiante, buena hija, tenía un noviazgo perfecto porque Isra me adoraba y nunca



peleábamos en público, viajes al extranjero cada verano, buena ropa y accesorios, etc.. Pero obviamente día a día me iba sintiendo más y más vacía, menos dueña de mi y mi vida; dice Moore que 'El alma entra en la vida desde abajo, por las rendijas, encontrando una brecha hacia la vida en los puntos donde el buen funcionamiento se desbarata (Moore, 1992), y así sentía la vida, desbaratándose poco a poco en cada aspecto. Sin embargo, no ponía tanta atención a estos síntomas del alma que, sin duda, se irían volviendo síntomas físicos y enfermedad.

Me gradué de la universidad en 2010 e inmediatamente entré a trabajar en la universidad que estudié. Los primeros meses fueron excelentes, amaba trabajar en mi alma mater y rodeada de jóvenes; nunca pensé que lo disfrutaría tanto y de repente empecé a soñar con algún día dar clases para poder incidir de una manera positiva -según yo- en la gente joven del país. Al cabo de año y medio, la situación laboral era insoportable: 10 o 12 horas promedio de trabajo diarias, trabajo en sábado, sin pago por las horas extras y cada vez más responsabilidades por los mismos 'beneficios' por parte de la universidad. Entonces me preguntaba ¿Qué me movía o qué me mantenía ahí?... Nada, absolutamente nada. Así que tomé la primera de muchas decisiones a pesar de mi terror a enfrentarlas y renuncié.

'La dignidad del ser humano también es de orden planetario y cósmico' (Nicolescu, 1996) y esto que me pasaba en el trabajo, se que es también una situación de orden mundial. El consumismo de hoy en día hace a la gente pensar que necesita trabajar más para cubrir todas esas 'necesidades' impuestas por la sociedad. Sin embargo, si analizáramos el verdadero

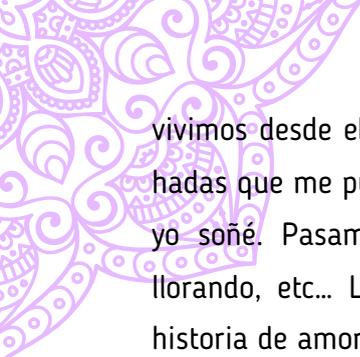


significado de necesidad (del latín *necesse*, que no cede, aquello que no puede ser evitado) (Bohm, 2001), estaríamos sorprendidos lo lejos que nos ha llevado nuestra falta de conciencia de la ecología natural, humana, planetaria.

Con aquella decisión, parecía que la Gaby decidida poco a poco volvía. ¿Qué haría después?... Solo tenía un plan en mente: ir a India. Así que vendí el coche, pagué mis deudas e inicié un plan de acción. Estaba exhausta y no creía en mí; pero al final el plan funcionó, me dieron la beca para estudiar en India, mi papá me apoyó económicamente y en menos de dos meses estaba volando hacia mi gran sueño.

Llegué a India, al curso de NoViolencia Gandhiana huyendo de mi vida carente de sentido -en ese momento- en Puebla y al fin tendría 7 meses para estar 'sola' y pensar qué hacer con mi vida. En la primera clase nos hicieron preguntarnos en qué áreas de nuestra vida no estábamos siguiendo nuestra verdad! Zaz, me había llegado la hora de finalmente quitarle el velo a ese espejo que tanto temía y serle fiel a esa voz interna que continuamente me decía por donde caminar. Pero no contaba con conocer a Mike, él fue el último de los estudiantes en llegar al curso.

India fue un curso intensivo de vida, ahí empezó mi despertar y mi vuelta al camino que por varios años de mi vida rehuí. El amor de Mike y mío fue amor a primera vista, así que me di permiso de enamorarme de Mike, de andar con él a pesar de que me parecía todo demasiado pronto, pero ahora entiendo que era parte del empezar a tomar las riendas de mi vida. Lo que

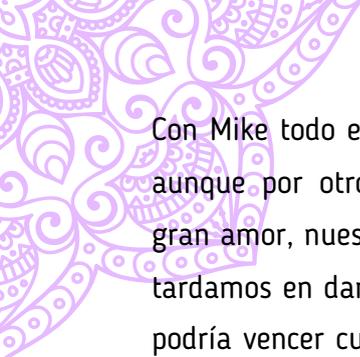


vivimos desde el día en que nos conocimos fue para mí el mejor cuento de hadas que me pude haber imaginado; es más, era mejor de lo que algún día yo soñé. Pasamos todo el curso juntos viajando, estudiando, comiendo, llorando, etc... Luego decidió que se mudaría a México para continuar la historia de amor.

En el curso aprendí muchísimo de mí misma y de la Noviolencia aplicada, rompí muchas de mis creencias pasadas, empecé a mirarme en un espejo claro y no era nada agradable, todas las experiencias eran muy duras. Viajé la India rural y ciudades como Mumbai, Delhi y Kolkata; tan llenas de miseria y podredumbre; vi los gestos humanos más hermosos y al mismo tiempo la profunda indiferencia y desesperanza. También veo cómo ese viaje fue la antesala de lo que continuaría hoy en esta hermosa maestría.

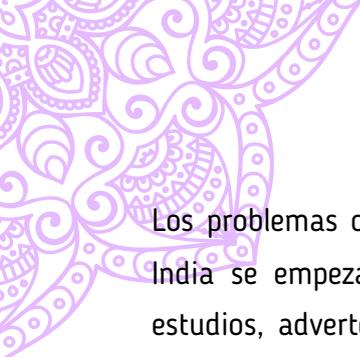
En India empecé mi rescate y decidí que me mantendría en el camino del autoconocimiento. Aprendí tantas, tantas cosas que me tomaría 20 hojas escribirlas. Pero el camino apenas comenzaba...

Regresé a México sintiéndome profundamente inadaptada; ni siquiera sabía cómo o qué iba a hacer para aterrizar y poner en práctica lo aprendido en India, pero lo que le daba sentido a todo entonces era Mike. Volví a desenfocarme de mis objetivos para volcarme de nuevo en una relación que me llevaría al matrimonio y después al divorcio, un nuevo divorcio de mí y de la vieja Gaby.



Con Mike todo era magia; un viejo ego se iba y otro se empezaba a formar aunque por otro lado, todo parecía encajar perfecto: nuestros sueños, el gran amor, nuestras crisis personales, deseo de crecimiento, etc... así que no tardamos en darnos cuenta que éramos el uno para el otro y que éste amor podría vencer cualquier cosa, hasta nuestras historias familiares. Decidimos casarnos como la mayor locura en nuestras vidas, dado el terror que teníamos a repetir las historias de divorcios de nuestros padres. Todas las señales que alguien tan racional como yo necesitaba se presentaron haciéndome creer que era el indicado, y lo fue, sin duda alguna.

El día llegó, yo era felicidad, todo era un sueño perfecto (claro que en el proceso tuve que admitir que en realidad sí había soñado con casarme, solo que había preferido bloquearlo desde muy joven como una defensa para ahorrarme dolor). Creía que al fin había conseguido lo mejor. ¡Qué cegada estaba por mi ego!

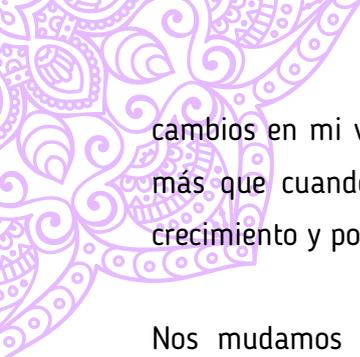


5. La Ruptura Del Propio Ser. Destruirnos Para Renacer

Los problemas con infecciones en vías urinarias que habían comenzado en India se empezaron a acentuar, así que empecé con doctores aquí, allá, estudios, advertencia de cirugía por un mioma y quistes que también me encontraron y todo apuntaba a que el cambio de alimentación era vital. Aquí inicié mi enfermedad como camino que me ha hecho traer a mi consciente gran parte de mis miedos, inseguridades, dolores y resentimientos para reconocerlos, trabajarlos y liberarlos. Sigo y probablemente seguiré, pero ya desde otra postura, desde una vigilia activa ante la enfermedad y sus síntomas, más que nada, del alma.

Al mismo tiempo, Mike inició con sus inquietudes por volver a tomar alcohol, lo cual era muy arriesgado tomando en cuenta su experiencia de más joven con las adicciones. Tomó el riesgo, pero parecía que tenía control sobre esto; o tal vez fue lo que yo quise ver, que al final creo que siempre se trata de ver con los ojos que queremos ver. Los meses pasaron y yo disfrutaba mucho mi vida de casada, nadie nunca me había dicho que estar casado también tenía puntos positivos. Amaba amarlo.

Surgió la posibilidad de estudiar la maestría fuera de Puebla. Era un poco antes de lo que había planeado, pero algo en el programa ‘Maestría en Estudios Transdisciplinarios para la Sostenibilidad’ me llamaba mucho la atención, ó, mejor dicho el corazón, aunque no acababa de entender de qué trataba la cosa. Así que una vez más, seguí esa voz. El resto ya es historia. Mike me apoyo muchísimo y yo tenía un poco de miedo, implicaba muchos



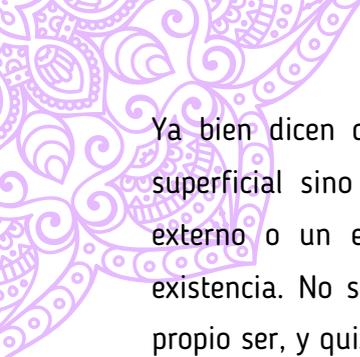
cambios en mi vida de ese momento; en realidad, sentía demasiado miedo, más que cuando me fui a India. Seguramente mi corazón intuía el gran crecimiento y por tanto, dolor, que este nuevo proceso me traería.

Nos mudamos a Xalapa para que pudiera empezar la maestría. Nunca imaginé que los siguientes 2 años serían tan intensos y significativos con respecto al reaprendizaje que han representado en mi vida.

En Octubre, hubo necesidad de escuchar el sentir de Mike sobre su cambio de camino; pues entonces quería viajar y estar solo, ser libre. Su decisión unilateral representó, hasta hoy, el momento más doloroso de mi vida. La primera vez que sentía que al fin había encontrado todo lo que ‘necesitaba’-soñaba - anhelaba, eso mismo se destruía sin poderlo detener ni evitar.

En realidad, si eso era lo que realmente él quería, no había nada que quisiera yo hacer para detenerlo o cambiarlo; de mi relación anterior aprendí que por sobre todas las cosas uno tiene que escuchar, ser fiel y seguir la voz de su corazón; además de entender que el amor es libertad y respeto, incluso cuando eso signifique que el camino del otro apunta hacia una dirección diferente a la propia. El proceso de pérdida/despida tuvo que ser muy acelerado pues me agarró de sorpresa totalmente y creo que eso lo hizo más fuerte de asimilar.

Lo que vino después fue una noche oscura, que duró o ha durado casi estos dos años. Muchas pruebas, enfermedad, desequilibrio, tristeza, confusión.

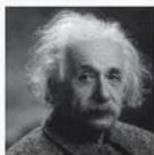


Ya bien dicen que ‘una auténtica noche oscura del alma no es un reto superficial sino un hecho que le arrebató la alegría de vivir. Un hecho externo o un estado de ánimo que incide en lo más profundo de su existencia. No se trata solo de un sentimiento sino de una ruptura de su propio ser, y quizá tarde un tiempo en atravesar el túnel... Una noche oscura del alma es un acontecimiento significativo (...) es una prueba espiritual’ (Moore, 2005).

Así, mi ser se rompía y se sigue rompiendo para permitir la entrada de nuevos conocimientos, ideas formas de ser-ver-sentir-estar y la salida de lo que no me sirve más; por eso hoy puedo agradecerle a Mike la vivencia porque la calidad de mi acercamiento con el otro ha cambiado significativamente; ahora podría tal vez comprenderlo un poco mejor y hablarle desde esa empatía del profundo dolor. Además, agradezco también la destrucción de ese viejo yo para poder renacer.

Con toda esta vivencia, llegaba el momento de empezar a aplicar muchos de mis viejos y nuevos ‘reaprendizajes’, de ser consecuente. ‘El primer paso para conocer es de-construir, reconocer nuestro desconocimiento’ (Nicolescu, 2015), he vivido y sigo viviendo una deconstrucción del ego con todo lo sucedido con Mike y con los procesos de la maestría, como la acción suave, la suspensión, la concientización del servicio humilde a la que se nos invita.

Dichas circunstancias recientes de vida (divorcio, maestría, enfermedad) han desatado en mi profundos procesos de autopercepción, autoconocimiento, reconocimiento, enfrentamiento, ruptura epistemológica, reencuentro somático, superación, trabajo con la sombra, unificación, rescate del yo... Podría decir que van tocando cada una de las fibras más sensibles de mi ser y aunque duelen con la misma profundidad que se desarrollan también me hacen experimentar un proceso hermoso, del cual estoy agradecida. Agradecida de tener la oportunidad de una transformación más de raíces hondas y acompañada de todo el cariño.



No pretendamos que las cosas cambien si siempre hacemos lo mismo". La crisis es la mejor bendición que puede sucederle a personas y países porque la crisis trae progresos. La creatividad nace de la angustia como el día nace de la noche oscura. Es en la crisis que nace la inventiva, los descubrimientos y las grandes estrategias. Quien supera la crisis se supera a si

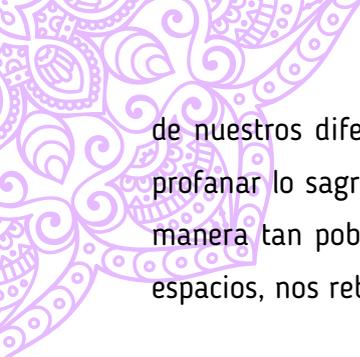
mismo sin quedar "superado". Quien atribuye a la crisis sus fracasos y penurias violenta su propio talento y respeta más a los problemas que a las soluciones. La verdadera crisis es la crisis de la incompetencia. El problema de las personas y los países es la pereza para encontrar las salidas y soluciones. Sin crisis no hay desafíos, sin desafíos la vida es una rutina, una lenta agonía. Sin crisis no hay méritos. Es en la crisis donde aflora lo mejor de cada uno, porque sin crisis todo viento es caricia.

Hablar de crisis es promoverla, y callar en la crisis es exaltar el conformismo. En vez de esto trabajemos duro. Acabemos de una vez con la única crisis amenazadora que es la tragedia de no querer luchar por superarla.

Albert Einstein

A handwritten signature of Albert Einstein in black ink.

Con este tramo de vida recorrido, me entiendo como un ser que ha sufrido amores y desamores; sin embargo, eso es lo que hoy me hace replantearme el sentido del amor en la vida del ser humano. Me muestra claramente la necesidad de reaprender el amarnos y amar al otro; porque nos es muy fácil decir que hacemos/sentimos/pensamos de determinada manera y vamos por la vida haciendo exactamente lo contrario, por eso nuestra sociedad se está convulsionando, porque no nos senti-pensamos-actuamos ecológica ni orgánicamente. Esa separación nuestra con la naturaleza, la fragmentación

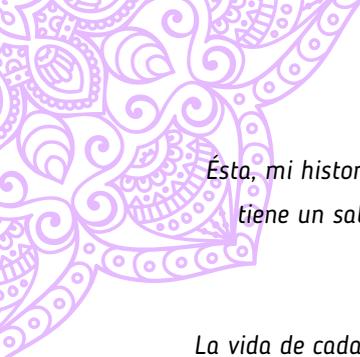


de nuestros diferentes cuerpos (emocional, almático, físico, energético...), el profanar lo sagrado en nuestras vidas; solo nos está llevando a vivir de una manera tan pobre que ya no sabemos qué hacer con tanto vacío en tantos espacios, nos rebasa.

Me siento un ser revolucionado en estos momentos. Y con esto no quiero decir avanzado, tal vez solo innovado, alguien que vive en su interior cambios acelerados y profundos que aunque a veces siento que me sobrepasan, respiro profundo y me recuerdo lo importante que es confiar en 'lo que corresponde', dejar fluir, dejar que se acomoden las cosas; pues soy tan solo un agente en este gran cosmos y que al estar interrelacionada con absolutamente todo, al ser parte de la trama de la vida, hay poco o mejor dicho, casi nada que yo pueda controlar. Así que me detengo un momento, respiro profundo, trato de apropiarme de lo único que puedo en ese momento y que es mi ser-cuerpo; tomo conciencia de mi peso corporal, de los latidos de mi corazón, mi respiración, del instante presente que me está siendo regalado y es así como vuelvo al inicio, a lo que solo existe hoy pero que también viene del infinito y sigue hacia él...

“...Cada hombre, no es tan solo él mismo, sino el punto único, singular e importante, en el que se entrelazan los fenómenos del mundo... Es por eso que la historia de cada hombre, mientras viva y cumpla la voluntad de la naturaleza, es digna de toda la atención, ya que es algo maravilloso.

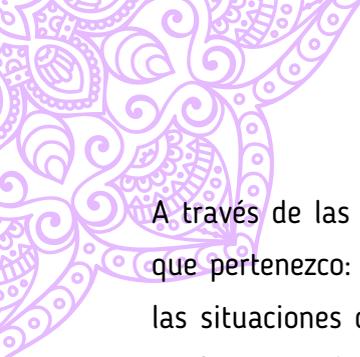
No puedo decir que soy un sabio. He sido un hombre que busca y sigue buscando, pero ya no en las estrellas y en los libros, sino que empiezo a escuchar las enseñanzas de mi sangre.



Ésta, mi historia, no es dulce ni agradable, pues no es una historia inventada, sino que tiene un sabor a insensatez, a locura, a confusión y a sueño, como la historia de los hombres que no quieren mentirse a sí mismos.

La vida de cada hombre es un sendero que lleva hacia sí mismo la huella de un camino. Nunca un hombre ha sido por completo él mismo, pero todos tienen la aspiración de llegar a serlo, unos en la tinieblas, otro con un rayo de luz, cada uno como puede... Pero cada uno es un ímpetu de la naturaleza hacia el hombre. Todos tenemos un origen común: la madre; todos procedemos de la misma montaña; pero cada uno tiene su propia meta -como una proyección e impulso desde lo más hondo-, a su propio fin. Podemos entendernos unos a otros, pero comprendernos, solo cada uno lo puede hacer consigo mismo.”
(Hesse, 2012)

Una vez compartido de donde vengo y por donde voy, haciendo honor a que ‘la visión transdisciplinar nos propone considerar una Realidad multidimensional estructurada en múltiples niveles que reemplaza la Realidad unidimensional de un solo nivel’ (Nicolescu, 1996) y que por tanto, es esencial la aparición del sujeto transdisciplinar, es decir, al conjunto de los niveles de percepción + su zona complementaria de no-resistencia (lo sagrado), me gustaría continuar compartiendo los procesos por los que que he pasado para transformarme a raíz del 1er semestre en la Maestría de Estudios Transdisciplinarios para la Sostenibilidad (METS).



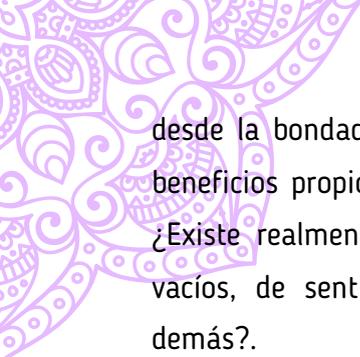
6. El Inicio De Una Nueva Transformación: La METS

A través de las sesiones en plenaria con la comunidad en aprendizaje a la que pertenezco: ‘Sustentabilidad Humana para el Buen Vivir’, las lecturas y las situaciones de vida que se fueron acumulando en este inicio de andar, confirmo que lo que “Yo quiero hacer” parte de un desconocimiento de mi, de la vida que me rodea, de un pensamiento inorgánico y de la falta de entendimiento de esa gran Trama de Vida de la que soy parte.

Pocas veces mi acercamiento a la vida fue desde el preguntarme ¿Qué necesita el mundo que yo haga? ó ¿Qué requiere mi comunidad que haga por y para ella? Había sido más desde una postura egocentrista. Es hoy, que puedo decir que apenas he empezado a cambiar esta forma de ver y entender la vida, esta forma de ser y verme en mi pasajera existencia; y uno de los momentos claves para poder emprender este cambio fue a partir de la lectura y reflexión del libro sobre ‘Acción Suave’ por David Peat (2008).

Para mi siempre había sido vital el ayudar. E independientemente del motivo, es algo que me parece está en mi naturaleza; y si bien no puedo ni quiero evitarlo o reducirlo, ahora considero que es sumamente importante re-dirigirlo.

Después de leer a Peat y comentarlo en comunidad, pasé por el análisis detenido de este eje central de mi vida -la ayuda-. Durante el cual, me surgieron muchas preguntas vivas como: ¿Por qué tengo recurrentemente esa necesidad de ayudar a los demás? ¿De dónde viene esa necesidad que al parecer, no encuentro cómo llenar? ¿Desde dónde es que estoy ayudando,

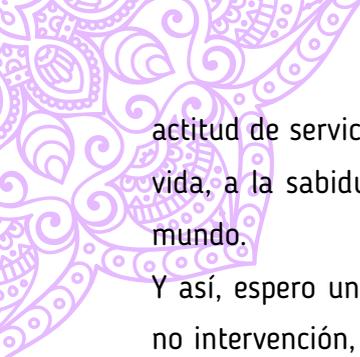


desde la bondad o desde el ego? ¿Será verdad que se ayuda para obtener beneficios propios? ¿Cómo es entonces la ayuda totalmente desinteresada? ¿Existe realmente la caridad? o ¿Es solo una manera de llenar nuestros vacíos, de sentir que valemos o de obtener aceptación y amor de los demás?.

También llegué a algunas reflexiones que cito a continuación: ‘Así como considero tener una naturaleza generosa; también fue muy triste, penoso, duro, darme cuenta que por mucho tiempo ayudé por el buen pago de la aceptación, el reconocimiento. Como si no valiera ya lo suficiente por el hecho de ser. Mi educación católica me formó haciéndome pensar que lo más grande que podía hacer en la vida era ayudar. Ayudar siempre que pudiera, pero ¿Cómo? ¿Cuándo? ¿Desde dónde? ¿Para qué? ¿Por qué? ¿A quién?...

Y entonces, yo quería ser buena, suficientemente buena. Y entonces, soñé con “Los Buenos”, con llegar a ser como ellos; con hacer una carrera de filantropía, trabajar en la ONU... Y hoy, hoy veo que me estoy arrancando de ese sueño, porque en cierta forma, ya no soy eso.

Ayudar no es mi primera y única responsabilidad en este mundo. ¿Y si hoy descubro que tal vez no vine solo para ayudar? Entonces ¿A qué vine?... La vida hoy me parece que no radica en qué tanto ayudamos, sino en cuánto y cómo amamos, en amar mejor. Y entonces fue que me di cuenta de que no podía ayudar desde mi ego o la carencia de amor por mi misma; sino desde el trabajo de una vigilia y respeto por el otro y propia, y teniendo una

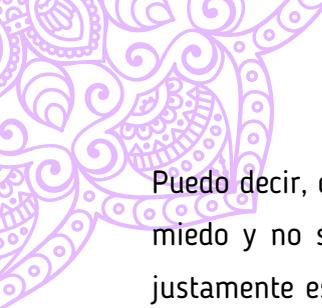


actitud de servicio que provenga de mi humildad de rendirme al mundo, a la vida, a la sabiduría ancestral que sabe, mejor que nadie, a qué vine a este mundo.

Y así, espero un día poder llegar a encontrar el balance entre la ayuda y la no intervención, confiada en que la vida genera, desde su infinita sabiduría, “lo que corresponde” para todos y cada uno.’

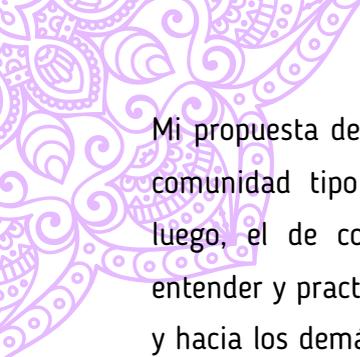
Dichas preguntas, reflexiones y conclusiones; las entiendo hoy como ‘abiertas’. Abiertas al análisis y suspensión cada vez que sea necesario. Y puedo ver cómo este inicio de andar ha sido un camino que me ha llevado continuamente a preguntarme muchas cosas en las que creía, pensaba, opinaba de determinada manera y ahora lo pongo prácticamente todo en tela de juicio, me autodistancio y suspendo; fluyo y empiezo a confiar... Y me gusta. Me gusta tener esa capacidad a la apertura -o al menos tratar de hacerlo-, a deconstruirme para después, resignificar a Gabriela, a mi existencia.

Considero muy relevante reinterpretar, enriquecer y revisar mi postura, visión, entendimiento y acercamiento hacia los demás. Como comenta Fals Borda en el artículo ‘Orígenes universales y retos actuales de la IAP (Investigación Acción Participativa), (1999), ‘nos preocupamos de cómo llegar a la luna o descubrir vida en otros planetas; pero no cómo vivir más a profundidad nuestra vida o cómo colaborar en la construcción de un buen vivir de la sociedad o de aquellos con más problemáticas. Nos hace falta ese reencantamiento del mundo y la búsqueda plural y abierta para tener sociedades y culturas más equilibradas’.



Puedo decir, que hoy me puedo dar cuenta y aceptar que era un ser lleno de miedo y no se cómo a pesar de eso, siempre he tenido el valor de hacer justamente eso que me asusta o causa inseguridad, incertidumbre. Observo mis fragilidades, mis claros-oscuros, los tomo como míos y poco a poco voy abrazándolos, confrontándolos; para así, fortalecerme y tener más que ofrecer a mi comunidad. Empiezo a adquirir la responsabilidad de lo que soy.

Un día en sesión de comunidad en la USBI, le compartía a mi comunidad en aprendizaje que observaba que en cuanto se me presentaba el tema del quehacer en y para la comunidad, me bloqueaba por este miedo a lo que pueda hacer mal a pesar del profundo deseo y vocación de servicio que tengo. Es como si se generara un corto circuito en mis adentros por querer hacerlo y no saber cómo, y pareciera que entre más sé de proyectos exitosos en comunidades y trabajos sociales -empezando por nuestro hermoso centro o más alejados como los proyectos de Ernesto Sirolli- más me paralizó; a veces por la comodidad de permanecer en mi zona de confort -que para ser honesta es bastante desconfortante- y otras veces por el hecho de estar consciente de que aún no descubro ni entiendo cómo amarme profundamente y por tanto, no se cómo hacerlo con y para el otro. Y he aquí que se desencadenan mis reflexiones de vida en el presente con miras al futuro cercano y como resultado del profundo e intenso trabajo de estos primeros meses llenos de discusiones, lecturas, reflexiones, actividades.



Mi propuesta de proyecto de indagación comenzó siendo la creación de una comunidad tipo ashram con los principios de la Noviolencia gandhiana; luego, el de colaborar, a través de principios de Noviolencia, a lograr entender y practicar de una manera más profunda y holística el amor propio y hacia los demás como un proceso de auto-eco sanación. Hasta ahí, ambas propuestas tenían como ejes centrales la Noviolencia y el Amor en sus diferentes espectros. El primero por la firme convicción que tenía de que esta filosofía daría resultados positivos a lo que sea que se aplique y el segundo, porque es la fuente de donde venimos y hacia donde regresaremos de una u otra forma; y como dice Maturana (2004): “De los emocionales, el único que nos puede guiar en el bienestar humano de la colaboración de un mundo humano ético, es el amar.”

Quería desarrollar un liderazgo como el que refiere David Peat (2008), citando a Jarowski, que consiste en dar a otros la posibilidad de descubrir y hacer realidad su potencial. Liberándose de los autolímites. Esto con la intención de que todos podamos expandir nuestra capacidad de amor, de servicio, de auto-eco sanación. Me visualizaba trayendo bienestar para la comunidad; bienestar en áreas de salud, que provendrá de un claro entendimiento de la importancia del cuidado en las decisiones que tomamos para nosotros mismos y con esto me refería a la importancia de difundir principios claros de Noviolencia. Esto nos haría modificar nuestros patrones dañinos de alimentación, pensamientos, sentimientos, palabras, conducta, etc.

7. En La Entrega Aparece Todo

Había llegado el 2o semestre y era hora de elegir nuestra ‘Comunidad de Encarñamiento’. En la experiencia educativa de Bioregionalismo, Lety y Kry nos pidieron ir a caminar las opciones que pensábamos podrían ser nuestras comunidades, con especial atención en la conciencia y en los sentipensares. ‘Mi región es la región que yo puedo caminar, unir el caminar en mi comunidad con el caminar de mi vivir cotidiano’ nos decía Lety.

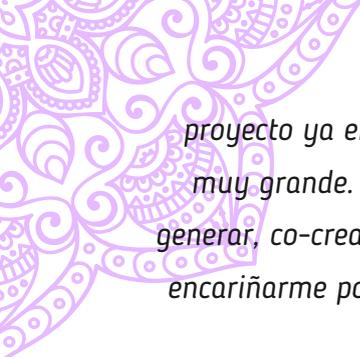
Fui y lo que descubrí aquí lo cito:

“Empezando a sentir la ciudad, me siento en una banca y observo el lago; pero más que sentir la ciudad, el entorno, me siento a mí, mi historia, mis necesidades, proyectos, no proyectos y me vuelvo a encontrar a mí, con mis divergencias y dudas, mis convicciones e inseguridades; lo que no fui, lo que seré.

Vivir y mudarme en Xalapa no ha sido del todo fácil. Ha sido un caminar lleno de desafíos que tocan mis más profundas fibras; las que despiertan las más bellas sensaciones así como las que han tocado y desencadenado los más amargos tragos y un mar de lágrimas.

Busco paz. Y por momentos, pienso que en Xico la encontraría; por sus montañas, distancia, clima, gente... Sin embargo, hoy se que esa paz que tanto busco no la voy a encontrar en ningún lugar si no la llevo conmigo.

Por otra parte, irme a Xico representa confort. Comfort de llegar a un

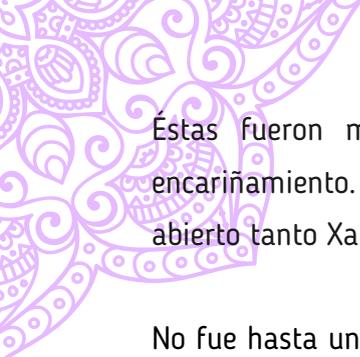


proyecto ya en marcha, cuidado por alguien muy bueno en lo que hace, muy grande. Quedarme en Xalapa representa labrar mi propio camino, generar, co-crear mi comunidad; emprender, enfrentarme a muchos riesgos, encariñarme por lo que es y no el Otro, y que se encariñen conmigo por lo que soy y no también.

Nunca he tenido la experiencia de vivir en un pueblo, no tengo la menor idea cómo se siente eso. Siempre he vivido en ciudad. Por otra parte, no tengo certeza de dónde quiera vivir en el futuro... Seguramente donde deba yo estar, donde corresponde. Y estoy bien con eso. Igual he vivido en el confort incómodo estos últimos años...

Y heme aquí, en Xico; disfrutando del clima, la lluvia, las montañas y las campanas de la Iglesia, comiendo enmoladas. La verdad, me siento extranjera, foránea, turista. Mi ropa, mis accesorios, mi facha, mi mundo a la mano, mi pensamiento ciudadano.

Platico con la señora que atiende el restaurante donde como. Los de la ciudad que perseguimos lugares más verdes, con más naturaleza, sin ruido, con menos quehacer, más tranquilos. Los habitantes de los pueblos, que anhelan lugares con más cosas, más entretenimiento, diversidad, más quehacer; y no se dan cuenta que la biodiversidad en realidad la tienen ellos... O ¿Será que al final nos estamos homogeneizando? Al menos siento que ellos aceptan quienes son o están más conformes con lo que les tocó ser."

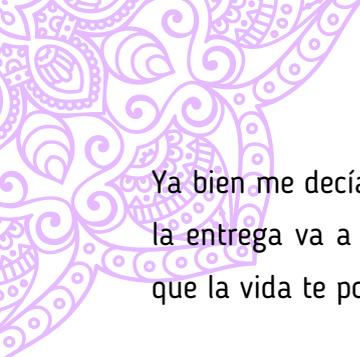


Éstas fueron mis reflexiones al caminar mis opciones de lugares de encariñamiento. Y en realidad, no me dijeron nada específico; dejaban abierto tanto Xalapa como Xico.

No fue hasta unos días después que saliendo de una reunión para organizar los detalles de la primera sesión del ‘Diplomado en Biomedicina Sistémica’, que, platicando con Enrique, Carlos y Eduardo; me ayudaron a darme cuenta que, justamente, apoyar en ese proyecto ¡era lo que la vida y la comunidad me estaban pidiendo hacer en ese momento!.

Tuve que pasar por grandes pánicos y fracturas epistemológicas, coyunturas de vida, bajadas y subidas emocionales en un par de meses para poder finalmente decidir *entregarme a la Vida, aceptar lo que corresponde* y finalmente, rendirme a la entrega de un servicio diferente en el que me intentaba dejar guiar por la vida tratando de ser las propias respuestas que ésta me pedía, en lugar de solo exigirle respuestas/explicaciones a ella.

Y así fue como fuí a dar con Carlitos y Enrique para aprender a co-facilitar el Diplomado en Biomedicina Sistémica y Sustentable. Esto, más los círculos de lectura con enfoque en procesos de salud-enfermedad, el taller de Ecoterapia y sobre todo, la guía de los queridos coaprendedores y mis propios intereses y necesidades personales, transformaron mi propuesta inicial en algo que hoy me gusta más. Me encanta ser ‘víctima’ de la sincronicidad de la vida; dejarme fluir y confiar, tener clara mi mente y corazón para senti-pensar dónde debo estar y en dónde es que mi trabajo puede ser más útil.



Ya bien me decía Enrique ese día de la reunión: ¡Entrégate. Suelta. Se tú!. En la entrega va a aparecer quién eres. Permite que ocurra. Apasionate con lo que la vida te pone enfrente...

Y fue a la par de estos sucesos que curiosamente descubrí que una de las cosas que más disfruto en la vida es darme al otro; en tiempo, escucha, presencia, afecto. Así que era perfecto tener la oportunidad de aportar en el Diplomado y tomarlo como mi comunidad de encariñamiento; ya que sería hermoso poder acompañar de manera más profunda procesos de salud-enfermedad de otras personas.

*'Cada momento se precipita hacia nosotros desde todas partes,
la convocatoria del Amor.
¿Quieres venir con nosotros?
No es momento para quedarse en casa,
sino para salir y entregarse al jardín'*
Rumi

1. Encariñamiento Comunitario: El Regalo De Servir

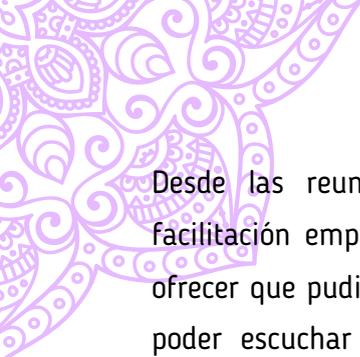
1.1 “Diplomado en Biomedicina Sistémica y Sustentable: Procesos Salud-Enfermedad Participativos”

‘Desde mi ser, en el cuidado del alma, participando, atendiendo y transformando mi mundo, reconstruyendo mi entramado sutil y apoyándome en lo adecuado para mi totalidad de la medicina...’
(Pérez, 2014)



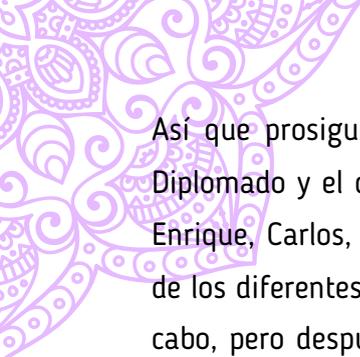
La oportunidad de ser un elemento de apoyo en el primer *Diplomado en BioMedicina Sistémica y Sustentable*, llegó sin esperarlo, en medio de la confusión y dificultad por elegir comunidad de servicio-indagación. Pero como todo en la vida, el remedio llega cuando lo necesitamos y es tiempo de recibirlo.

El tiempo, con su sabiduría, acomodó las piezas y cuando uno da la oportunidad a que las cosas sucedan, éstas fluyen y es cuando entonces, podemos acceder al regalo de la respuesta. ¿Qué quería la vida que yo hiciera? ¿En dónde es que me necesitaba? ¿Dónde es que sería más útil?... Y fue como, de manera natural, me inserté en la comunidad - Unidad de Sanación e Investigación de Ecodiálogo, que de momento requería de mi estar.



Desde las reuniones que tuvimos los que estaríamos a cargo de la facilitación empezó el aprendizaje. Buscar dentro de mi lo que tenía para ofrecer que pudiera satisfacer las necesidades del grupo, la suspensión para poder escuchar y aprender más que hablar, entender y conocer a otra profundidad la BioMedicina y los procesos participativos individuales y comunitarios. La ecuanimidad y la objetividad subjetiva que como facilitadores de procesos se deben tener, el aprender también a soltar, la capacidad de una mirada múltiple para observar lo que se presenta y se requiere a nivel Sistema, entre muchos otros factores más.

Una cantidad muy diversa de aprendizajes se fueron desarrollando a lo largo de los 8 meses que duró el Diplomado, de los cuales, por algunos motivos personales, de salud, de academia ó por cambios de última hora en la planeación -como suele pasar en los caminos transdisciplinarios-, me permitieron participar de manera más consistente 5 meses. Con respecto a eso, debo decir que fue muy interesante vivir una crisis de enfermedad durante este tiempo y con ello poder poner en práctica mucha de la nueva perspectiva que me estaban ayudando a formar en el Diplomado, y, al mismo tiempo, observar también las incongruencias de los mismos facilitadores de procesos de salud-enfermedad al ejercer presión sobre los tiempos que tomaba la recuperación de mi ser-cuerpo-emoción. Platicaré con más detalles de los aprendizajes de esta etapa de manera un poco más ¿Ordenada-Compleja? a lo largo del escrito.



Así que prosiguiendo con la forma en que se fue dando mi andar por el Diplomado y el desarrollo de éste, pues resulta que el grupo lo iniciamos 6: Enrique, Carlos, Rossana, Jorge, Emmaría y yo; quienes estaríamos a cargo de los diferentes procesos iniciales para que el Diplomado se pudiera llevar a cabo, pero después de un par de semanas de reuniones preparatorias y del paso del primer par de sesiones, Rosanna y Jorge no pudieron acompañarnos más, por lo que el trabajo administrativo, organizativo, etc... quedó más bien a cargo de Carlos, Emma y mí. Enrique fungió, a lo largo del Diplomado, principalmente como guía de nosotros como equipo y de los procesos internos, así como facilitador de varias de las sesiones.

Al principio nos dividíamos las actividades entre varios de los que estábamos organizando y a mi se me pidió, por ejemplo, apoyar con algunos de los procesos administrativos, enviar mails para nuestra organización interna, imprimir y repartir pósters en hospitales, clínicas y lugares de interés para promocionar el diplomado; participar en algunas de las entrevistas a los interesados, preparar el material a utilizar en algunas sesiones como copias y libros, apartar la palapa y el proyector, preparar el coffee break de la primera sesión, estar en contacto con los del grupo vía telefónica o e-mail cada

Línea de Investigación "Biomedicina Sistémica y Sustentabilidad Comunitaria" y la Unidad de Sanación-Investigación Centro EcoDiálogo, Universidad Veracruzana

Invitan al Diplomado:
"Biomedicina Sistémica y Sustentable: Procesos salud-enfermedad participativos"

Programa educativo dirigido a profesionales de la salud (conferencistas, nutriólogos, terapeutas, sanadores, médicos, etc.).
 En este Diplomado sus planes que desde la propia experimentación de nuestro Modelo Biomédico Sistémico y Sustentable, los profesionales pueden profundizar en los fundamentos de la Biomedicina Integrativa, lo cual les permita facilitar el trabajo de Ciclos de Sanación para el Aprendizaje.

- Contar con espacios y avalada por la Universidad Veracruzana, con valor curricular. Lugar: Centro de Investigación y Diálogo de Saberes, Duración: 8 meses. Fecha de Inicio: Por confirmar (Ciclo de Marzo-Inicio de Abril). Costo: Inscripción (única \$150, Mensualidad \$1000, Cuota finalizada a 20 semanas.
- Las entrevistas para aspirantes se realizarán durante todo el mes de Marzo.

Referencias: www.biomedicinasistemica.org
 Teléfono: (228) 842 1700, ext. 10838 y 10859.
 Celular: (044) 3281 19162
www.biomedicinasistemica.org

Dr. Enrique Rodríguez Cofundador y Director General Tel: (228) 842 1700 ext. 10838	Dr. Carlos Rodríguez Cofundador y Director General Tel: (228) 842 1700 ext. 10838	Dr. Rossana Rodríguez Cofundadora y Directora General Tel: (228) 842 1700 ext. 10838	Dr. Jorge Rodríguez Cofundador y Director General Tel: (228) 842 1700 ext. 10838	Dr. Emmaría Rodríguez Cofundadora y Directora General Tel: (228) 842 1700 ext. 10838	Dr. Emma Rodríguez Cofundadora y Directora General Tel: (228) 842 1700 ext. 10838	Dr. Carlos Rodríguez Cofundador y Director General Tel: (228) 842 1700 ext. 10838	Dr. Enrique Rodríguez Cofundador y Director General Tel: (228) 842 1700 ext. 10838	Dr. Rossana Rodríguez Cofundadora y Directora General Tel: (228) 842 1700 ext. 10838	Dr. Jorge Rodríguez Cofundador y Director General Tel: (228) 842 1700 ext. 10838	Dr. Emmaría Rodríguez Cofundadora y Directora General Tel: (228) 842 1700 ext. 10838	Dr. Emma Rodríguez Cofundadora y Directora General Tel: (228) 842 1700 ext. 10838
--	---	--	--	--	---	---	--	--	--	--	---

semana para recordar sobre las tareas, pagos ó material a traer para la próxima sesión; hacer carteles que dejaran un poco más en claro algunos de los procesos esenciales del Diplomado, estar en el stand de la Expo-Sustenta en la USBI, llevar el facebook, etc...

De repente, parecía muy corto el tiempo para hacer todo lo que se necesitaba hacer para poder dar inicio a nuestra primera sesión, que sería un 17 de abril del 2015. El primer Diplomado en su tipo en Xalapa y que dejaba asomar un gran proyecto para generar un cambio de consciencia radical en el acercamiento de las personas a sus/los procesos de salud-enfermedad.

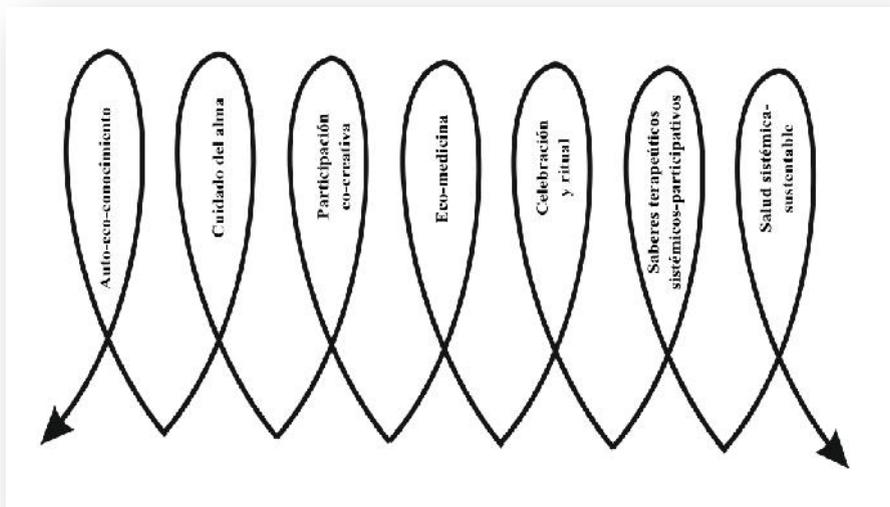
La primera sesión la esperábamos todos con mucha emoción. Llegaron compañeros y amigos de la comunidad de Ecodiálogo y los primeros participantes.



Enrique y Carlos, principalmente, dieron una breve explicación del objetivo y modelo del diplomado:

“Uno de los objetivos principales del diplomado es propiciar la auto-formación de seres humanos que puedan articular de una manera sistémica estrategias terapéuticas sustentables con el fin de acompañar los procesos de sanación propios y de otros seres humanos (participantes)...”

“El modelo aborda ciertos ámbitos fundamentales que un(a) acompañante-facilitador(a) (generalmente nombrado como médic@, terapeuta, enfermer@ o profesional de la salud) en conjunto con la o el participante (comúnmente llamado paciente), co-construyen como camino de sanación participativa durante los procesos salud-enfermedad. A este camino co-creativo lo nombraremos como: La *Espiral de Sanación Participativa*, que se muestra a continuación:



Y el resto del equipo (Rosanna, Jorge, Emmaría y yo) tratamos de explicar también, con palabras clave, cada uno de los bucles de la Espiral:

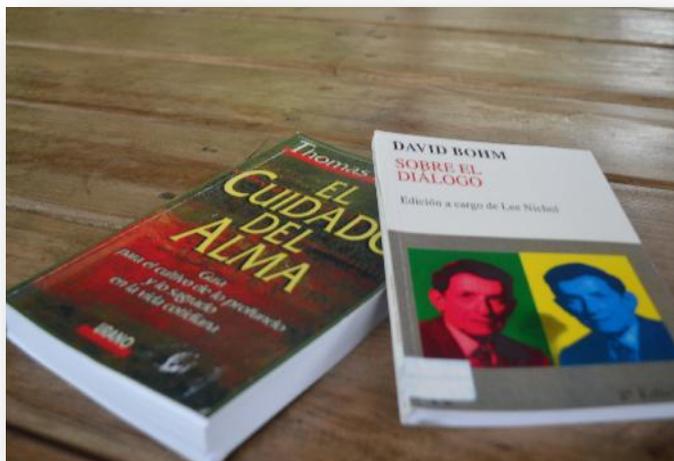
Auto-conocimiento	→	Diálogo profundo, atención plena
Cuidado del alma propia y del mundo	→	Detalles cotidianos, historia familiar, horticultura terapéutica
Participación co-creativa	→	Acompañante-Participante
Eco-medicina	→	Nutrición, consumo consciente bioregional y sustentable
Celebración-ritual	→	Sacralización de la relación
Saberes terapéuticos sistémicos participativos	→	Integración sistémica-orgánica particular
Modelo social de salud sistémica sustentable	→	Círculos de diálogo para la sanación. Sustentabilidad

Segura estoy que algunos nos quedamos con más dudas que respuestas de cómo alcanzaríamos éstos objetivos y trabajo/integración de la Espiral en nuestros procesos personales y comunitarios; pero ya se iría viendo con el pasar de las sesiones.

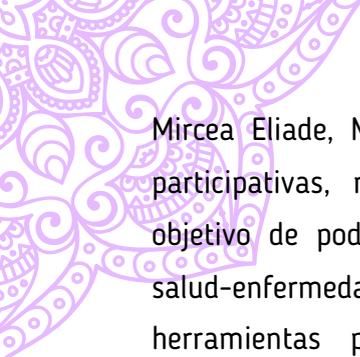
En las primeras sesiones fueron fluctuando los participantes; primero fueron 11, luego fueron 6 y terminaron siendo, de manera consistente, 2. Algunos se fueron sin dar explicación, otros porque conforme fueron pasando los meses se empezaban a complicar sus actividades y los horarios ó simplemente por cuestiones más personales. También creo que con este tipo de actividades de re-aprendizaje, es tal el compromiso personal que se exige

y la transformación, que no todos están-estamos listos en determinado momento; así como también suele decir Enrique Vargas: “Nadie puede dar lo que no tiene, ni dar lo que no se quiere recibir”... El maestro llega cuando estamos listos; así como la crisis, el cambio, la conciencia. Y como aquí lo importante también era crear autonomía en gran medida -entendida como la magia de crear el mundo que quiero, según lo define Enrique Vargas-, en verdad se requería un gran compromiso de los asistentes.

El modelo se articulaba en 3 módulos. En los dos primeros nos acompañaron un par de lecturas específicas. Al principio leíamos los ‘básicos’ como ‘Sobre el Diálogo’ de David Bohm y ‘El Cuidado del Alma’ de Thomas Moore, que nos ayudarían a tomar centro para iniciar a explorar y dimensionar los procesos de sanación en cuerpo-mente y alma de nuestra persona y de la comunidad.



Luego fuimos complejizando nuestros saberes a través de, por ejemplo, ‘Cuerpo de Mujer, Sabiduría de Mujer’ de Christiane Northrup, obras de Ivan Illich como ‘Némesis Médica’ ó ‘Energía y Equidad’, ‘La Sombra’ de C. G. Jung, ‘El Cuidado Esencial’ de Leonardo Boff, ‘Lo Sagrado y Lo Profano’ con

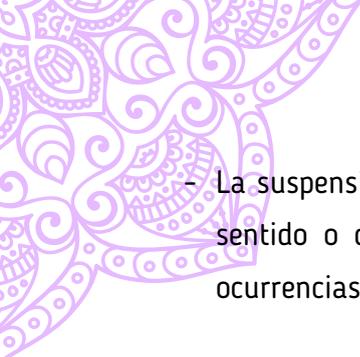


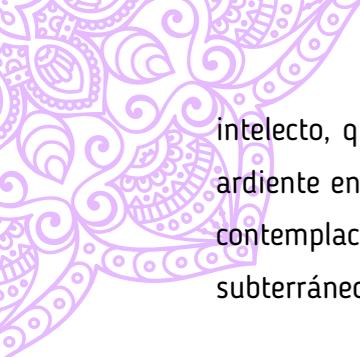
Mircea Eliade, Morin y su complejidad, el Tao; lecturas sobre sociedades participativas, medicina integrativa, nutrición sustentable, etc... con el objetivo de poder enriquecer nuestro diálogo de saberes sobre procesos salud-enfermedad, BioMedicina sistémica, el diálogo y así, tener más herramientas para poder formarnos como facilitadores de círculos comunitarios para la sanación.

Carlos siempre era cuidadoso en la selección y el balance de los temas de las lecturas, buscando ya fuera complementar un autor con el otro ó contraponerlos para que los participantes pudieran analizar, reflexionar e ir creando criterios propios y complejos.

En el tercer módulo se tenían actividades más prácticas, trabajábamos con el huerto, teníamos debates sobre las lecturas y sobre todo de temas como la participatoriedad, el alma del mundo. Este módulo era una preparación final para que los participantes pudieran convertirse en facilitadores de procesos de sanación en su comunidad, en la sociedad y el mundo; por lo que en las últimas sesiones, se dio el tiempo de que los participantes empezaran a organizarse para facilitar la penúltima sesión.

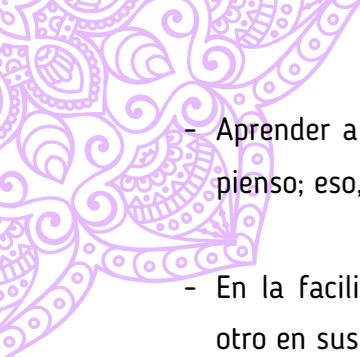
A lo largo de los meses que duró el diplomado, pude ser testigo de la transformación de los participantes y la propia. Cada viernes, se generaban profundas reflexiones con respecto al autoconocimiento, la oportunidad que representa la enfermedad, el alma mundi, la falta de sustentabilidad en nuestros procesos diarios, etc... que a continuación me gustaría compartir como muestra del enriquecimiento que he podido obtener al colaborar en esta hermosa comunidad:

- 
- La suspensión me hace libre, pues evita que exprese ofensas, ideas sin sentido o de las cuales después me pueda arrepentir, imprudencias, ocurrencias, etc...
 - El honor a la palabra. El saber que cuando callo, doy oportunidad a otros de expresarse, escuchar - me doy la oportunidad de escucharme, descubrirme, conocerme, auto-distanciarme - de suspender, generar una nueva conciencia colectiva. Doy espacio a que sucedan cosas mágicas, que fluya mejor la energía, que se acomode sin interrupciones lo que se tenga que acomodar. Ojalá más a menudo recordáramos los que antiguos indígenas hacían, que era tal su conexión con todos los que los rodeaban, que ni siquiera necesitaban de las palabras, del lenguaje. Dejar de profanar la palabra.
 - Me causan mucho conflicto las lecturas; me observo suspendiendo más y hablando menos. Los ejercicios de diálogo profundo me permitieron ver lo 'sucio que estaba la tubería' y que dejándola así sería imposible generar cambios, pude encontrar un fuerte y grueso muro en mi interior, mis creencias-estructuras empiezan romperse. Y esto, me genera miedo; miedo a no saber qué hacer con todo eso que había empezado a sacar a la superficie; ¿Qué hacer con toda esa porquería o verdad que empezamos a ver?... Dejar entrar a la vida, respondió Enrique.
 - 'El intelecto quiere saber; al alma le gusta que la sorprendan. El



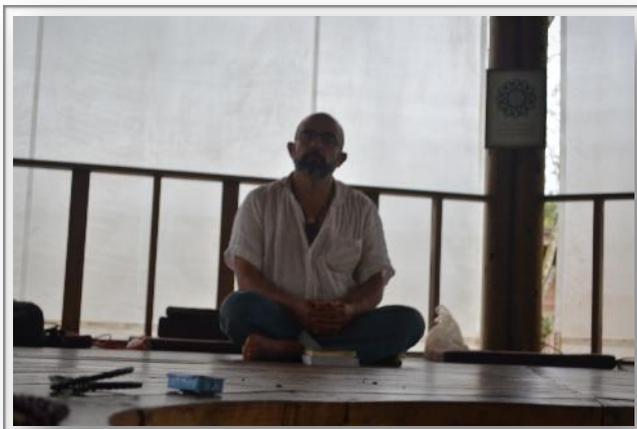
intelecto, que mira hacia afuera, desea la ilustración y el placer de un ardiente entusiasmo. El alma, siempre recogida en su interior. busca la contemplación y la vivencia, más sombría y misteriosa, del mundo subterráneo.' (Moore, 1992)

- La importancia de generar AUTONOMÍA en nuestros procesos.
- He sentido que mi amor se expandió, tratando de alcanzar otros niveles de amor propio y por el otro; pero, ¿Habrá un límite de amor por el otro? ¿Cuál sería si el otro me está lastimando? ¿En verdad el otro me lastima o mis interpretaciones son las que lo hacen?
- Poco a poco siento que voy aprendiendo a cómo recobrar el balance constantemente. Ahora siento que no anhele ese bienestar profano y común que tenía entendido; hoy creo que es mejor estar abierta a la vida y teniendo presente que todo cambia y que no se puede estar en el 'polo positivo' siempre, acepto con dicha, agradecimiento y apertura la polaridad del movimiento, de la vida. Puede ser que lo importante sea saber cómo encontrar mi centro cada vez que sea necesario, cómo recuperar el equilibrio de mi ser-cuerpo cada que esté desconectada y si llegase la enfermedad, tomarla como una gran oportunidad de aprendizaje, un claro llamado a la auto-escucha, la oportunidad de mejorar la calidad de mi acercamiento con los otros y el aprendizaje, la transformación; pues la vivencia profunda del dolor, implica un cambio de vida.

- 
- Aprender a actuar en el mundo desde lo que siento y no desde lo que pienso; eso, es la Somática.
 - En la facilitación se pretende ser una guía para dejar de estorbar al otro en sus procesos.
 - Sigo con gripe y estoy desesperada; ¿Cómo voy a sanar a otros cuando no me estoy pudiendo sanar yo?... Hay que tenernos paciencia, dejar hablar a nuestra enfermedad, ella es sabia. Darle tiempo y no estarla apurando. 'No - no hacer', que a veces es hacerte un te, reposar, cambiar tu alimentación y mientras dejar todo lo demás a un lado, y otras veces implicará no hacer nada en verdad y esperar a que pase lo que corresponde.
 - El deber/tener, sustituyen mi interés genuino.
 - Ahora empiezo a permitir la Otredad. Perdí la estructura de 'mi verdad es la única que cuenta'.
 - Ahora que puedo acompañar desde el respeto, humildad y amor, me siento más segura. Por como entendí mi educación, muchas veces no me sentí suficientemente buena, pensaba que tenía que prepararme más y hoy siento que los errores, cuando vienen desde el corazón, el respeto y la humildad, adquieren otro significado.
 - Ser guías que despierten la conciencia.

Con respecto a la sesión de participatoriedad, quisiera citar una reflexión que me dejó un profundo insight de mi misión en la vida:

“Al cerrar con el círculo de la palabra en la sesión de participatoriedad del diplomado; se me ocurrió hacerlo con un puñito de tierra que fuimos pasando en silencio a nuestr@s compañer@s de la izquierda. La idea era



hacer un compromiso con esa tierra que nos da vida y alimento. Cuando llegó a mis manos, estaba tibia, cerré mis ojos, conecté con ella y se encendió algo en mi corazón; fue como si su tibieza hubiera alcanzado el centro de éste, así que lo único que pude senti-pensar fue: ‘Me comprometo a mantener el calor en los corazones’... Nada más lleno de amor pude imaginar, nada más relacionado con lo que hoy busco y soy o ando buscando ser.”

Al final del diplomado, se logró que una médico organizaran su propio círculo de diálogo profundo en el hospital de Cancerología en Xalapa; y los dos participantes más jóvenes, ahora se encuentran aplicando para la maestría y así poder seguir desarrollando sus proyectos, como los círculos



de salud integral en Xico ó círculos de diálogo profundo y arte-terapia en el CECAN.

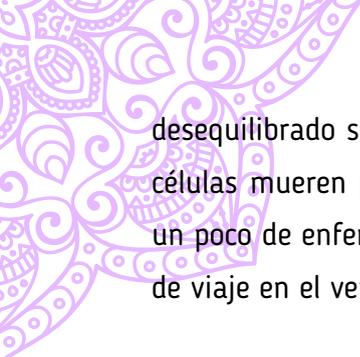
Llevar la maestría, el servicio comunitario, más un diplomado con sus respectivas actividades y tareas, no resultó una tarea tan fácil para mí. Al principio todo iba fluyendo muy bien; pero hubo algunos momentos donde mi rendimiento en este servicio se vio disminuido, en algunas ocasiones por la carga de trabajo; pues mucho de lo que se habría de hacer entre 5 al final lo hacíamos 3, y en otros momentos, por mi propia falta de capacidad para hacer el extracto del libro 'La Enfermedad Como Camino', por ejemplo, donde me di cuenta que mis conocimientos sobre lenguaje alquímico y la capacidad para extraer ideas principales y plasmarlas con la misma complejidad sin cambiar el significado era, de momento, algo que yo no podía hacer. El aprender a decir no cuando en verdad no puedo cumplir con un compromiso y tratar de proponer amorosa y armoniosamente formas más viables para todos de contender con las necesidades ó el decir, lo siento, eso no puedo hacerlo en este momento ó necesito ayuda para poder realizarlo; eran solo algunas de las pruebas que tendría que empezar a aprender e integrar a mi vocabulario y reacciones en mi trabajo. A decir verdad, el colaborar en el Diplomado me trajo tanto aprendizajes de vida como intelectuales, conceptuales.



2 .Convulsión Emocional, Crisis Corporal: Oportunidad Para Sanar

La vida es muy compleja; pero '¿Qué es la complejidad? A primera vista la complejidad es un tejido (complexus: lo que está tejido en conjunto) de constituyentes heterogéneos inseparablemente asociados: presenta la paradoja de lo uno y lo múltiple. Al mirar con más atención, la complejidad es, efectivamente, el tejido de eventos, acciones, interacciones, retroacciones, determinaciones, azares, que constituyen nuestro mundo fenoménico. Así es que la complejidad se presenta con los rasgos inquietantes de lo enredado, de lo inextricable, del desorden, la ambigüedad, la incertidumbre... De allí la necesidad, para el conocimiento, de poner orden en los fenómenos rechazando el desorden, de descartar lo incierto, es decir, de seleccionar los elementos de orden y de certidumbre, de quitar ambigüedad, clarificar, distinguir, jerarquizar (...)' (Morin, 2007); pero como ya he dicho antes, esta Gaby se ha entregado a la incertidumbre, a la paradoja de la vida... Y ha sido la paradoja que, estando en esta maestría, en la comunidad de Biomedicina Sistémica; llevando el diplomado y luego los círculos da salud integral, es cuando más enferma y desequilibrada he estado en mi vida; pero también, cuando más abierta he tratado de estar para recibir las crisis, los '20s', los retos, las transformaciones.

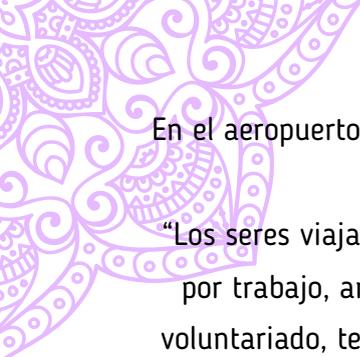
Como empezaba a comentar antes, a mitad del diplomado tuve una crisis de salud-enfermedad. En la comunidad de Biomedicina siempre nos referimos a 'salud-enfermedad' como el proceso constante de equilibrio-desequilibrio por el que pasamos los seres humanos; pues no se puede estar 100% sano ó 100% enfermo, 100% feliz ó 100% triste, 100% equilibrado ó 100%



desequilibrado sino que siempre estamos oscilando en estos estados duales: células mueren para que otras vivan y viceversa, un poco de salud física y un poco de enfermedad mental ó viceversa, etc... Dicha crisis empezó al irme de viaje en el verano.

Antes de iniciar el diplomado, pregunté a Carlos -mi asesor de tesis, amigo y profesor más cercano- si podía viajar en 'las vacaciones' de verano, pues quería encontrarme con Matthias, que en ese entonces era mi novio alemán que vivía en Austria y había conocido poco después de divorciarme. Carlos dijo que no había problema y yo, en ese entonces, poco entendía sobre el tema del 'compromiso con la comunidad'. En realidad, la mayor parte de las veces en el pasado mi compromiso y constancia hacia alguna comunidad, surgían de la responsabilidad forzada por imaginar lo que el otro esperaba de mí; no tanto del amor desinteresado hacia ese grupo de personas con quienes caminábamos juntos en determinados proyectos y procesos.

Llegó julio y me fui a Europa. Me embarqué en la aventura del reencuentro con un ser especial, Matthias, al otro lado del océano. Me encontraba tratando de restablecer el descanso, después de un fin de semestre agotador. Estaba ya exhausta físicamente y no solo eso, estaba llena de miedo. Miedo al rechazo de mi mamá por decidir visitar a mi novio en su casa, miedo a la incertidumbre de las reacciones propias y ajenas en nuevos contextos y miedo a no cubrir las expectativas del otro. Sin embargo, ahí estaba, una vez más, sobreponiéndome al miedo, a la inseguridad y viajando.



En el aeropuerto y durante el vuelo reflexionaba:

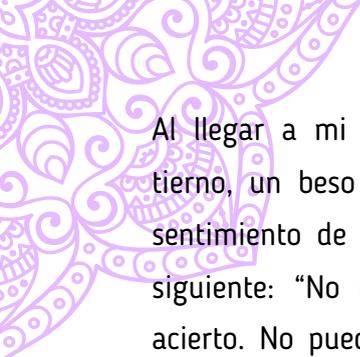
“Los seres viajamos constantemente. Algunos por negocios, otros por tedio, por trabajo, ambición, familia dispersa, persiguiendo sueños, para hacer voluntariado, tener una aventura... Y yo aquí, viajando por amor, esperando en uno de los aeropuertos más grandes del mundo y con mayor tránsito.

Y hablando del tránsito, ¿Qué trafican en realidad los aeropuertos? Y en este momento veo besos, miradas cómplices, amistad, soledad... ¿Qué trafican en verdad? ¿Qué estoy traficando yo?

¿Trafico?... Trafico esperanza”

Siento al avión suspenderse en el aire, ‘conquistando’, dijera Eduardo -otro profesor y amigo-, y también veía nuestros fósiles dinosaurios evaporándose. Parecemos realmente inconscientes al viajar. ¿Hacer negocios? Negocios que salen más caros que el negocio en realidad; pues el negocio en esta vida es estar vivo, vivir, disfrutar, experimentar... Consumismo-Consumo, sin querer, sin pensar, sin merecer... Y no merecemos porque no valoramos qué es y de dónde viene.

Ivan Illich (1974) en su libro *Energía y Equidad*, nos comparte una reflexión: ‘Pasado cierto límite, la industria del transporte cuesta a la sociedad más tiempo del que ahorra’ además de que ‘la aceleración chupa tiempo, espacio y energía’. Y es verdad, creo que entre más lejos vayamos, más tiempo le cuesta al alma ir y volver, y eso me ha traído consecuencias en mi forma de vivir, de echar raíces.

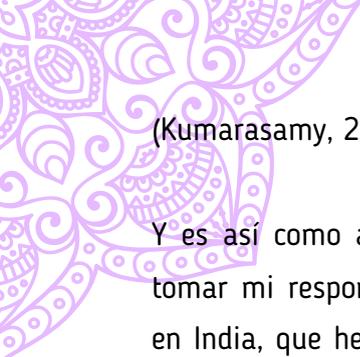


Al llegar a mi destino final, me esperaban con una sonrisa, un abrazo tierno, un beso miedoso y flores... Luego de esto, me sacudí un poco el sentimiento de culpa-angustia y proseguí con la aventura; diciéndome lo siguiente: “No ma. No puedo esperarte para cometer cada error, cada acierto. No puedo esperar a que estés de acuerdo, me des permiso y me firmes una carta responsiva. Porque esta vida también me la regalaste tú; y no es tuya, sino mía.”

Y es que la verdad, por muchos años preferí que alguien más se hiciera responsable de mis decisiones; así, si algo salía mal, el otro tendría la culpa y yo sería solo una víctima, a la que los demás deben resolverle los problemas, cuidar, nutrir, sanar.

‘Cuando uno va por la vida culpando las circunstancias, condiciones y a otras personas por su condición presente, nos ponemos en el modo de víctima. Empezamos a hacer excusas por el estado de nuestra vida y, más a menudo, nos resignamos a nuestro destino. La única manera en que podemos trascender estas limitaciones, programación genética y el condicionamiento cultural es aceptando que la elección de levantarnos por encima de estas circunstancias reside en nosotros. Hasta que no aceptemos la responsabilidad por nuestras vidas, permaneceremos como un producto de nuestro pasado y nuestros condicionamientos genéticos y sociales.

Gandhi creía en la toma de responsabilidad personal. Él no veía la responsabilidad como un límite, sino como una gran fuente de poder personal. La veía como una poderosa herramienta que el ser humano poseía para generar cambios en su vida (...) e incrementar así, su libertad personal.’

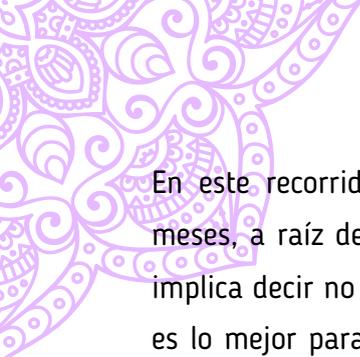


(Kumarasamy, 2008)

Y es así como a través de esta toma de conciencia de la importancia de tomar mi responsabilidad personal que aprendí en el curso de NoViolencia en India, que he ido creciendo poco a poco, volviéndome un poco más libre al tomar mis decisiones y vivir sus consecuencias.

Volviendo al tema del viaje con Matthias; a los 4 días de mi llegada, inicié con una infección en vías urinarias. A la mañana siguiente podía sentir el malestar general; pero más allá de la irritación física, tenía irritación conmigo misma. Estaba enojada por saber que no había cuidado lo de mí con respecto a cosas que se me producen las infecciones, por no poner límites y decir no a las situaciones que me producen malestar físico, emocional o ambos.

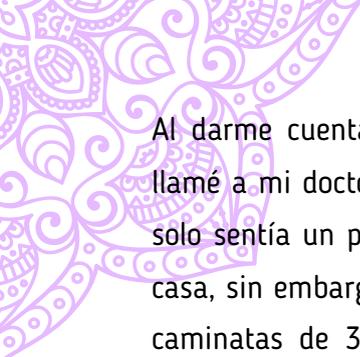
También me di cuenta que era por el miedo a ser rechazada por el otro, por que en mi relación con Isra, aquel novio con el que duré casi una década, la incomodidad a que iniciáramos una discusión por haberle negado el sexo, me tenía marcada, casi domesticada. En automático quería evadir el conflicto antes siquiera de detenerme a pensar si lo habría, si era válido para mí que lo siguiera habiendo en esta ocasión, si lo permitiría. ¿Cuántas mujeres hacemos esto? ¿Cuántas nos lastimamos de esta manera sin querer darnos cuenta? ¿Cuántos límites permitimos que crucen en nuestra vida solo porque en nuestra cultura no se nos enseña a decir libremente: 'No'? ¿Cuántas profundísimas heridas hay a nivel social por esta conducta tan inconsciente?...



En este recorrido al que me he entregado en cuerpo y alma los últimos meses, a raíz de mi divorcio, me he dado cuenta la gran dificultad que me implica decir no claramente cuando no quiero algo, cuando considero que no es lo mejor para mí, cuando excede mis límites o capacidades, etc... Poco a poco he ido experimentando unos no por aquí y otros no por allá, pero es un hábito difícil de integrar cuando en el pasado, mi formación católica y en casa, me educaron bajo la premisa de comportarme de una manera que pudiera agradar a los demás; recatada, educada, amable... ó al menos fue como yo lo interpreté.

Hoy aún experimento dificultad tratando de balancear esta situación, pues voy de un extremo a otro; cuando no soy complaciente, me radicalizo y voy diciéndole a cualquier situación: No! No me apetece, no me corresponde, no quiero, no puedo, no me da tiempo, no, no y no! Sin darme la oportunidad de observar las resistencias que se presentan en el medio, trascenderlas aprendiendo de ellas y así poder actuar de una manera cuidadosa-amorosa, para mí y el otro.

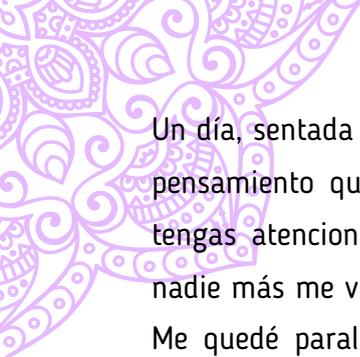
Estas reacciones inter e intra, me hacen valorar lo esencial del cuidado en nuestras relaciones, aprendizajes, reacciones. Ya bien lo menciona Leonardo Boff (2002), 'no tenemos cuidado, somos cuidado'; y si no damos especial importancia al tema del cuidado hacia-entre-por nosotros y los otros, no lograremos comprender al ser humano y transformar-nos con esta sociedad doliente de tantas agresiones, frustraciones y falta de amor y ternura.



Al darme cuenta que en esta ocasión los síntomas no cedían fácilmente, llamé a mi doctora homeópata y empecé el tratamiento. Pasaban los días y solo sentía un poco de mejoría; mi cuerpo pedía descanso y permanecer en casa, sin embargo, cada que me sentía un poco mejor iba a la montaña por caminatas de 3 a 6 horas; ríos, bosques, tours en bici. Volvía a recaer, guardaba reposo un par de días y volvía a viajar, ahora al este de Austria para un seminario de meditación; a alguna que otra ciudad por aquí ó por allá, con el fin de visitar a algunos amigos. Me maravillaba con los paisajes, la naturaleza, los regalos de la meditación profunda y la limpieza de las impresiones de vida.

Más meditación, más paseo, buena comida, pero... Pero también, muchas dudas, mucha incertidumbre sobre si iniciar o no una nueva relación, ahora una relación a distancia en la que, llegado el momento, tendría tres caminos a seguir: él se muda a México, yo me mudo a Austria ó los dos nos mudamos a un país distinto al nuestro.

Al inicio pensé que sería fabuloso mudarme a un país tan hermoso, seguro, con una cultura tan organizada, eficiente, limpia, ordenada... luego empecé a dimensionar los retos que nos implicaría y al final, a pesar de que desde muy joven siempre pensé que viviría en el extranjero, ésta era la primera vez que no estaba tan segura de desear profundamente el dejar mis raíces mexicanas, mi familia, mis amigos y las oportunidades que aquí pudieran surgir. Sin embargo, decidí no presionarme tanto y permitir que las cosas se fueran dando, dejar fluir la vida y tratar de recibir sus mensajes.

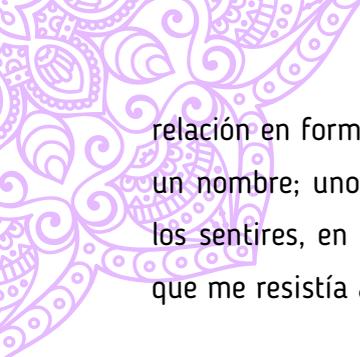


Un día, sentada en el sofá de casa de Matthias, pude percibir claramente un pensamiento que venía de lo más profundo en mí: ‘No Matthias, no me tengas atenciones, no me abras tu corazón. No me ames. No quiero que nadie más me vuelva a amar para que no me lastimen como Mike lo hizo’... Me quedé paralizada de mi auto-observación. ¿Qué estaba diciendo? ¿En verdad no quiero que nadie me vuelva a amar para no ser lastimada? Y mientras Matthias se acercaba amorosamente para ofrecerme un te de hierbas que había preparado para disminuir mi infección, pensé para mis adentros: ¿Ves lo que me hiciste Mike? Ahora creo que todo hombre que diga que me ama y actúa como si en verdad lo hiciera, quisiera preguntarle sarcásticamente: ¿Sí? Claro! ¿Por cuánto tiempo, 2 meses, 10, 2 años? No gracias! Ahora creo que todos me harán lo mismo que tú.

Sentí coraje hacia Mike y de pronto, una gran tristeza me invadió. Una tristeza grande, grande. Se quedó por semanas, incluso hasta mi vuelta a México, pero en esos días no pude notar que la causa había surgido en ese momento.

‘Todas las enfermedades tienen su origen en el desamor y su curación es el amor. Confianza es el eje central del vivir, cuando el mundo deja de ser coherente, confiable, uno se retrae; sin confianza las relaciones se rompen, se diluyen, desaparece el fino tejido del amor.’ (Maturana, 2015)

Y así, en medio de las subidas y bajadas de la infección, el movimiento continuo, la incertidumbre; Matthias me pedía ser su novia e iniciar una



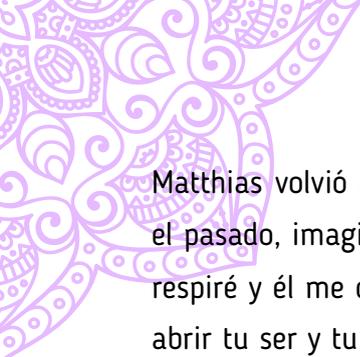
relación en forma. Yo le decía que en realidad no había necesidad de ponerle un nombre; uno siente lo que siente y hace y toma decisiones con base en los sentires, en los emocionales y algunos argumentos más. La realidad es que me resistía a iniciar algo nuevo, tenía miedo...

Él había estado investigando las causas de las infecciones en vías urinarias desde perspectivas más holísticas, psicosomáticas; y lo que encontró, fue una explicación que era la primera vez que escuchaba con relación a este padecimiento y me hizo no tener más que darme cuenta de una realidad: 'Las personas que padecen de infecciones en vías urinarias recurrentes, son personas que muestran una gran resistencia a dejar ir cosas, situaciones, personas del pasado'. ¡Qué gran verdad!

Me sentía apenada por reconocer que no estaba 'queriendo' dejar ir del todo mi historia con Mike. que tanto me lastimaba. Empezar algo nuevo con Matthias implicaba dejar ir... Reflexioné un poco más y logré hacer una metáfora muy clara entre esta situación que me conflictuaba y la IVU³: Siento ansiedad, urgencia y la necesidad de desechar algo que ya procesó mi organismo; sin embargo, me rehusó porque sé que al salir dolerá, y probablemente mucho. Aunque después de dejar salir ese dolor, sentiré un alivio. Lo mismo con la orina que con la historia con Mike.

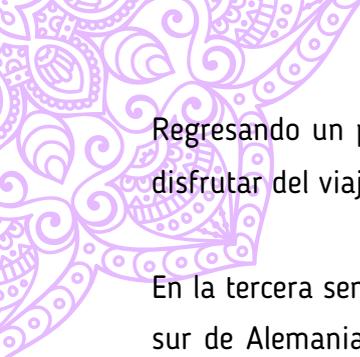
Seguíamos platicando y yo seguía cayendo en cuenta de lo mucho que me aferro a contener dentro de mi las historias que producen dolor en mi vida. Pareciera que lo disfrutara o que en verdad creyera que es algo bueno, que me hace bien.

³ Abreviación común de Infección de Vías Urinarias



Matthias volvió a preguntarme claramente si quería ser su novia. Pensé en el pasado, imaginé el futuro; pero sobre todo, me sentí-miré en el presente, respiré y él me decía: Gaby, ¿Quieres seguir viviendo en el pasado o quieres abrir tu ser y tu corazón al presente y tomar lo que la vida te ofrece en este momento?... Sabía que lo que correspondía era decir que sí. Sería un reto observar y modificar mis resistencias, mis miedos; pero como me dijo mi amigo Jonathan un día: El perdón no está en el olvido, sino en nuestra capacidad de volver a amar y volver a confiar.

Leo lo que acabo de escribir, lo senti-pienso y observo que no es nada fácil. Uno tiene que elegir qué camino quiere tomar. Siempre será más fácil huir de las experiencias y los aprendizajes que la vida nos pone enfrente, aunque decidir quedarse ahí para enfrentar con cuerpo y alma la experiencia implica mucha fortaleza y la intuición clara de mirar con ojos abiertos que eso es lo que nuestra alma necesita para evolucionar. Y yo soy una de esas personas que quiere crecer, evolucionar; y aunque a veces me pregunto si no soy muy dura al dejarme ahí para afrontar lo que más me duele o más miedo me da, también hoy sé que puedo darme cuenta cuando la situación ya me está lastimando y sé que tengo el derecho de retirarme, dar un paso hacia atrás o hacia el lado y darme un descanso. No todo en la vida es lucha, combate, fuerza, obstáculo, sufrimiento. Como he aprendido en las sesiones de Feldenkrais, al cuerpo le gusta lo suave, lo ergonómico y qué decir del alma, a ella le gusta también!

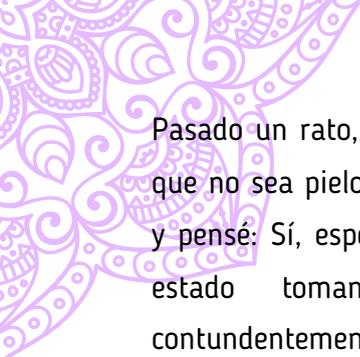


Regresando un poco al proceso de la IVU, seguí haciendo lo que podía para disfrutar del viaje y mejorarme, pero al parecer eso no estaba en sintonía.

En la tercera semana del viaje visitando a algunas de mis mejores amigas al sur de Alemania, fuimos a un tour de kayak. Al regresar a casa me sentía total y absolutamente exhausta, con nada de energía. Estaba lista para ir a la cama, cuando entonces, todos querían salir de fiesta. Mis amigas insistieron en que yo también fuera y decidí ir.

Al otro día seguía sintiéndome muy cansada y rara; no hacía más que dormir profundamente, difícilmente podía caminar y respirar, sentía todo el cuerpo cortado, dolor de cabeza, dolor debajo de mis costillas izquierdas, ardor en la piel de mi espalda baja, náuseas y fiebre. Sin embargo, teníamos que llegar a Frankfurt de donde saldría nuestro vuelo con destino a Madrid para conocer un poco de la ciudad y luego, volver a México.

Volamos a Madrid y al llegar, nos dirigimos directo al hospital. La enfermera me tomó los signos vitales e hizo un par de preguntas sobre los síntomas, alergias e historial de enfermedades. Llegó la doctora y con una cara de pocos amigos me preguntó lo mismo, me hizo pasar a la sala de emergencias y pidió que me dieran un paracetamol vía oral. La enfermera le dijo que si no sería mejor intravenoso, la miró con desprecio y le dijo: No, oral. Después de una media hora me empezaba a sentir un poco mejor, me volvieron a tomar la temperatura y tenía 39.7°.



Pasado un rato, la doctora entró a preguntarme algo y me dijo: Esperemos que no sea pielonefritis.... Yo no tenía ni idea que era eso, pero sonaba mal y pensé: Sí, esperemos que no sea eso. Le comenté que para la IVU había estado tomando medicamento homeopático y me respondió contundentemente: Eso no sirve! a lo que yo respondí: Bueno, a mi sí me ha servido; llevo año y medio con tratamiento para estas infecciones y es lo que mejor me ha funcionado, porque el antibiótico me causa infecciones vaginales. Entonces ella dijo: Pues la gente no se muere de vaginitis, pero sí de una pielonefritis. Y se fue.

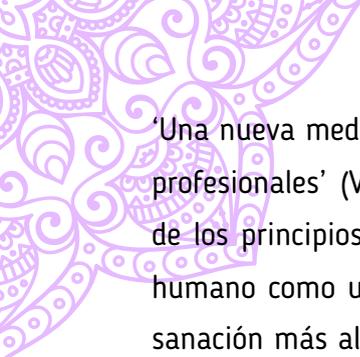
Después de un rato, volvió la doctora a decirme: Pues en efecto, es una pielonefritis aguda; y como estás joven y no presentas antecedentes de salud mayores, te puedes regresar a tu casa. Esta es tu receta con el tratamiento. Yo le pregunté: Doctora, perdón, ¿Qué es una pielonefritis? No tengo idea. Doctora: Ah, pues nada, que la IVU no la cuidaste como debía ser y se te subió a los riñones. Y cuidado, porque esto no es cualquier cosa. Le respondí ok y ¿Debo seguir alguna dieta? Porque se que cuando hay IVU lo mejor es no tomar café ni comer irritantes... Doctora: A tus riñones les da igual lo que comas... (¿De cuándo acá a mi cuerpo le da igual lo que coma? Es ridículo que un 'profesional de la salud' diga eso). Dudé un poco en seguir preguntando, así que solo le dije ok. ¿Debo venir para revisión en un par de días? ¿Estaré bien para mi vuelo? Regreso en 4 días a México, a lo que ella dijo: No necesitas regresar a menos que te vuelvas a sentir mal. Tal vez solo te continúe la fiebre por 2 o 3 días en lo que te hacen efecto los antibióticos.



'La falla central que sufrió la medicina proviene de la falsa base filosófica de los tres siglos pasados, de la ingenua separación entre alma y cuerpo, del cándido materialismo que conducía a buscar toda enfermedad en lo somático. El hombre no es un simple objeto físico, desprovisto de alma; ni siquiera un simple animal: es un animal que no solo tiene alma sino espíritu, y el primero de los animales que ha modificado su propio medio por obra de la cultura. Como tal, es un equilibrio --inestable-- entre su propio soma y su medio físico y cultural. Una enfermedad es, quizá, la ruptura de ese equilibrio, que a veces puede ser provocada por un impulso somático y otras por un impulso anímico, espiritual o social. No es nada difícil que enfermedades modernas como el cáncer sean esencialmente debidas al desequilibrio que la técnica y la sociedad moderna han producido entre el hombre y su medio. ¿El cáncer no es acaso un cierto tipo de crecimiento desmesurado y vertiginoso? '

- Ernesto Sabato

Esta forma de relación doctor-paciente no es exclusiva de un país, hospital, profesional de la salud, etc... sino que es la representación de un esquema aprendido que se vive en la actualidad.



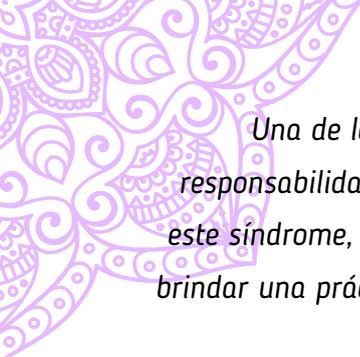
‘Una nueva medicina sustentable debe iniciar por la sanación de sus propios profesionales’ (Vargas, 2016), debe partir del concepto de la trascendencia de los principios cartesianos y newtonianos que ayudaron a concebir al ser humano como una máquina por más de tres siglos y elevar el concepto de sanación más allá del diagnóstico y de la actuación sobre una de sus partes defectuosas como si de un reloj se tratase. Finalmente, ‘Somos seres emocionales que aprendimos a pensar y no máquinas pensantes que aprendimos a sentir’ (Stanisla Bachrach).

Como reflexiona Enrique Vargas en el libro “Sanando mi enfermedad y cuidando mi salud hacia un Vida Sabia y Sustentable”:

‘Podemos incluir que el desbalance político en el sistema de salud ha generado que los médicos en particular, reciban un enorme poder y responsabilidad completamente fuera de proporción. Ellas y ellos, los médicos son los responsables casi absolutos de la salud, o mejor dicho de curar la enfermedad.

Esto es así tanto en la consulta privada, como en la salud pública.

Es de esperar que actualmente tengamos un síndrome de desgaste profesional (burnout) que ocasiona infartos, angustia e incapacidad de desempeño profesional en médicos, pero también en técnicos, enfermeras, secretarías y otros. Esto es un grave problema de salud en la actualidad.



Una de las consecuencias de este gran desbalance de poder y responsabilidad en los profesionales de la salud, es que una persona con este síndrome, pero en general con una vida poco sana, resulta incapaz de brindar una práctica sistémica de la medicina a su pacientes (participantes).

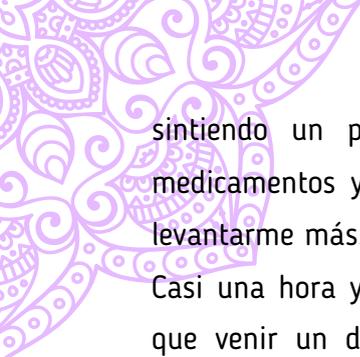
En la facilitación decimos que “nadie puede dar lo que no tiene”, y resulta más que evidente que si la o el profesional no están en una mínima práctica de la Higiene Natural, resulta imposible que pueda facilitar una consulta integrativa (...)

Proponemos que uno de los elementos centrales para diseñar una intervención terapéutica y de cuidado de la Higiene Natural sistémica, sea la auto-observación y reflexión detallada y profunda sobre el lenguaje de la enfermedad, de la historia de la enfermedad y la consecuente transformación de patrones.

Nuevamente se evidencia que un profesional que no tiene trabajo consigo mism@ en estas habilidades, resultará incapaz de acompañar a sus participantes en este proceso.

Es por esto que resulta muy importante que las y los propios profesionales de la salud aborden en sus propias vidas y procesos salud-enfermedad el enfoque, pero sobre todo las prácticas de una salud sistémica-integrativa, en particular de la Higiene Natural.’

En realidad, yo no creí que saldría del hospital ese día, ni siquiera me sentía lo suficientemente bien, pero pensé: Ella ha de saber y ya me estoy

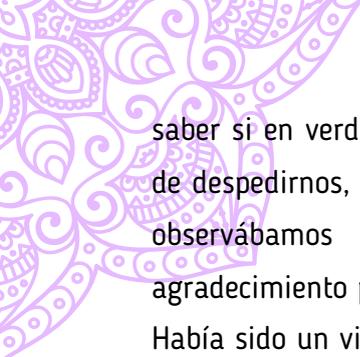


sintiendo un poco mejor después del paracetamol. Fuimos por los medicamentos y de regreso al hotel para descansar. Al otro día no pude levantarme más, me volvió una fiebre tan alta que no paraba de sacudirme. Casi una hora y media después fue que me cedió un poco la fiebre. Tuvo que venir un doctor al hotel y me recetó medicamento por si volvía a suceder que no me hiciera efecto el paracetamol. Así pasaron un par de días; durmiendo la mayor parte del tiempo, comiendo solo un poco, fiebre de vez en cuando, mucho cansancio y debilidad. Matthias siempre a mi lado en la cama; ya leyendo ya meditando, yendo por comida, dándome de comer, viendo un poco de tv o solo estando.

Yo le decía que en verdad me sentía muy apenada por estarle haciendo pasar, probablemente, las peores vacaciones de su vida y él me respondía: ‘Gaby, es verdad que éstos últimos días no han sido como los planeamos; pero la vida es sabia y nos manda las situaciones en las que más podemos aprender. Sé que no te sientes bien, pero trata de aceptar tu enfermedad, acepta la situación y tranquilízate. Esto es lo mejor que nos pudo haber pasado y para mí, está bien’.

Fue hasta el jueves por la tarde que sentí mejoría y decidimos salir a conocer el centro de la ciudad. Volvimos temprano porque me cansaba mucho y para prepararnos, pues el viernes los dos volvíamos a nuestras casas.

Llegó el viernes y tuvimos que decirnos adiós. A pesar de que los últimos días del viaje me sentía triste, irritada conmigo y lo que me rodeaba, y sin

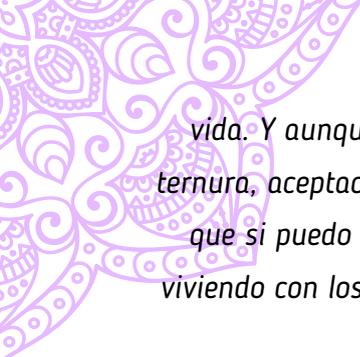


saber si en verdad quería quedarme en Austria o volver a México; a la hora de despedirnos, fue un momento hermoso. Meditamos juntos y callados nos observábamos y tocábamos nuestras caras. Sentíamos mucho agradecimiento por el enorme aprendizaje que el Otro traía a nuestras vidas. Había sido un viaje difícil para los dos: a mi me había tocado estar enferma y dejar salir muchos miedos, a Matthias le había tocado el papel de cuidador, ser paciente y también enfrentar algunos de sus miedos...

Llegué a México con una sensación de estar totalmente perdida y desfasada. Al entrar a casa de mi mamá, ella despertaba. Tenía duda de cómo reaccionaría a mi regreso de este viaje, ¿Estaría enojada conmigo? ¿Me regañaría? y ¿Qué diría al saber del problema de salud con el que volvía?... Me abrazó, me dio los buenos días y se fue a trabajar.

Tenía la idea de volver a Xalapa ese mismo día para adaptarme un poco en el departamento al que me acababa de mudar (por 4a vez en 1 año) sin embargo, sentía muchísimo cansancio y decidí quedarme en Puebla hasta el domingo. Por la tarde, tuve tiempo de platicar con mi mamá sobre mi estado de salud y me dijo que no me veía bien, que debería consultar a un especialista; sin embargo, no me presionó ni regañó, al contrario, me ofreció su apoyo para poder seguir un tratamiento más profundo.

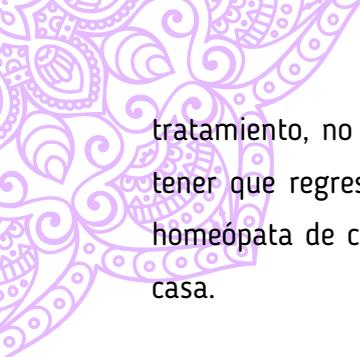
Ya para este punto, se me ha vuelto una costumbre escribir de mis entrañas, describir la forma encarnada en que vivo y me entrego a mis procesos; pues con el tiempo, he aprendido que son regalos de vida para mostrarnos la luz, para quitarnos la ceguera con la que andamos por la



vida. Y aunque duelen, incomodan, desesperan; si se les abraza con amor, ternura, aceptación y paciencia, pueden resultar en una bendición. Hoy creo, que si puedo compartir con toda sinceridad algo de lo que he vivido y voy viviendo con los demás; tal vez en algún punto pueda ser de utilidad para el transcurrir y el avance de los procesos de otros.

Sin duda, estar en la tranquilidad, seguridad y comodidad de un hogar, permite el restablecimiento del equilibrio, la armonía. Los seres humanos tenemos esta necesidad esencial de sentirnos cobijados, amados, cuidados, protegidos y me parece que continuamente estamos en la búsqueda de esto. Si en nuestro hogar no encontramos los elementos necesarios para echar raíces y lograr cierto equilibrio, tal vez nos encontremos como nómadas corporales y espirituales buscando y probando lugares, situaciones, emociones, cambios, etcétera, hasta encontrar ese lugar llamado hogar... tal vez en nosotros mismos... tal vez en nuestro corazón. Como dice Paulo Coelho: 'Recuerda que donde esté tu corazón, allí encontrarás tu tesoro'.

El domingo seguía sintiéndome débil y con una sensación de extrañeza en general. No me sentía en mí. Sabía que tenía que volver a Xalapa para asistir a clases y no atrasarme; sin embargo, mi cuerpo me pedía lo contrario; quería 'permanecer' en un lugar, ser cuidado y escuchado, pero para alguien como yo que da rienda suelta a los pensamientos de lo que debo ser/hacer antes de lo que quiero ser/hacer, a lo que va a pensar el otro de mí si no hago, no cumplo; difícilmente da prioridad a lo que su ser interno quiere-necesita. Poco a poco fui considerando qué sería mejor y me di cuenta que la manera en que aún me sentía y ya terminando el

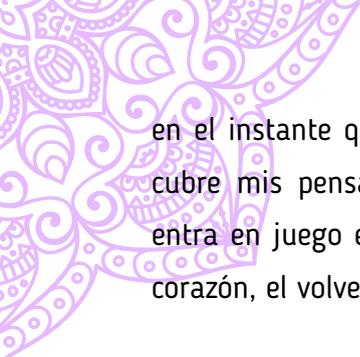


tratamiento, no podría llevarme muy lejos. Hice a un lado mi convicción de tener que regresar a Xalapa cuanto antes, para poder ver a mi terapeuta-homeópata de cabecera y así tener al menos dos días más de descanso en casa.

Mi homeópata me hizo preguntas que me confrontaban; como que a quién era al que realmente estaba rechazando, ¿Al medicamento o a la pareja?, ¿Por qué seguía dedicándole tiempo a la historia con Mike? ¿Había estado trabajando en las 3 preguntas: Quién soy, Qué quiero y Qué me merezco?. Me dijo que ésta vez sí necesitaría apoyo con terapeuta, pues me sentía un poco bloqueada en este punto y necesitábamos avanzar...

Ese mismo día volvía a Xalapa esperando lograr adaptarme en ese nuevo departamento que intentaba llamar 'hogar' y lograr una pronta recuperación, mientras me hacía cargo de mis compromisos con la maestría. La mañana siguiente reflexionaba sobre la responsabilidad conmigo misma y entraba en conflicto con mi sentido de responsabilidad hacia la comunidad; pero pensaba: ¿Cómo puedo ser-hacer comunidad cuando ni siquiera soy-estoy para mí?... No, primero debo estar bien yo; en tanto, llamaba a un especialista en Puebla y trataba de decidir con mucho trabajo que era lo mejor que podía hacer. Pero, y ¿Qué van a decir mis coaprendedores? ¿Y si no les parece mi decisión?...

Observo que me es de gran dificultad tomar decisiones con seguridad cuando está en juego el cubrir o dejar de cubrir las expectativas de otros sobre mí. A pesar de estar segura de lo que quiero/necesito por un instante,



en el instante que pienso en la reacción del otro, un telón de nubes grises cubre mis pensamientos, mis sentires y entre más trato de decidir, más entra en juego el pensamiento, la razón y la lógica; en lugar del cuerpo, el corazón, el volver a mi centro para decidir desde ahí.

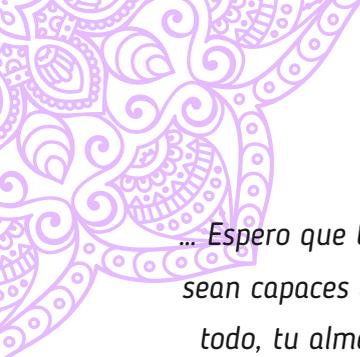
Traté de llamar a un par de coaprendedores para ver si aceptaban mi ¿decisión?. Solo localicé a Ale, el coordinador, y me decía: ‘Gaby, por mucho que quieras, no puedes anteponer tus compromisos de la maestría a tu salud. La salud es primero’.

Con estas palabras finalmente decidí escribir un mail a la comunidad para comunicarles un poco de lo sucedido. Viajé a Puebla para ver a un especialista y seguir un tratamiento. Las respuestas de los coaprendedores empezaron a llegar y con ellas, tranquilidad por sentirme respaldada en mi proceso y guía para ir encontrando el camino de vuelta al ¿equilibrio?. Quisiera citar algunas, pues para mi fueron importantes en ese momento y detonaron en mi, cuestionamientos y reflexiones:

“ Luis Roberto:

... También creo que el calor y el cariño de tu hogar contribuirán a tu plena recuperación.

Ejerce la autonomía sobre tu cuerpo. Ni médicos ni nadie tendrán una respuesta adecuada de lo que vives. Por ahí decían: “que tus alimentos sean tu medicina”.



Lety:

... Espero que todo lo que tu cuerpo te está pidiendo, tu mente y tu alma sean capaces de escucharlo. Quizás; si pones en silencio tu mente, sobre todo, tu alma sea capaz de equilibrar el delicado quiebre del tejido de comunicación interior por el que estás transitando.

Este estado es evidente en tu exterior, así lo vi cuando te abracé después de no vernos en semanas.

Tu comunicación verbal y no verbal así lo decían. Pero creo que ni tú; ni nuestra comunidad, yo en primer lugar, supimos responder al llamado de ayuda que estabas pidiendo.

Ahora creo que lo mejor será que por fin descanses y trabajes en silenciar tu mente y escucharte desde tus otros "yoes" (riñones). Tienes literatura hermosa para acompañar este proceso. Por mi parte no te esfuerces en escribir lo que en estos momentos no estas viviendo.

Dedícate a recuperar tu salud!

Confío en tu capacidad para hacer estos textos mas adelante bien y con calidad.

Confío en el entorno amoroso y sabio de tu familia para acompañarte en este proceso tan importante para tu ser Trasdisciplinar, Sistémico y Equilibrado.

Se que este es un camino de auto cuidado y de auto conocimiento muy profundo.

He transitado por caminos similares y he aprendido de ellos más, que de los felices y sanos.



*Sobre todo se PACIENTE contigo
Con todo lo que esta palabra significa!*

Enrique:

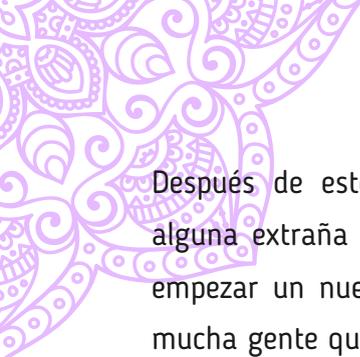
Querida Gaby, te envío desde aquí todo el amor y acompañamiento que me es posible, te comparto todo mi apoyo y respaldo para que acunes la paz, la quietud, el dolor, el auto-conocimiento y sobre todo, a mi sentir, la tierra y raíz que tu ser-cuerpo-enfermedad te están pidiendo...

Aquí estamos para acunar el espacio para cuando tu energía pueda salir al mundo...

Sería bonito que pudieras escribir y pintar, y poetizar esto que es un regalo (de una forma extraña y adversa)...

Cuando nuestra sordera llega a puntos donde casi desaparece el diálogo, se producen quizás dos eventos extraordinarios: El cuerpo y la materia se vuelven pura res-extensa que opera siguiendo la pura maquialidad... en esos límites, realmente somos "átomos-pelotitas"... y a veces en esos límites, se requiere de "mecánicos" para arreglar la carrocería... ya después habrá de resurgir el sist-ema... lo sutil, la humanidad...

El otro evento, es la increíble oportunidad de mantener la vigilia en ese viaje tremendo de dejarse sentir máquina, y observar cómo SOMOS realmente, y ver y nutrir la belleza que se despliega en la noche... magia y amor...



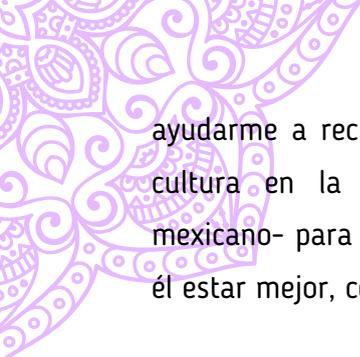
Después de estos hermosos y profundos mensajes, reflexionaba que de alguna extraña manera, era una crisis-regalo que me hacía tocar fondo y empezar un nuevo camino... ¿De vida-De vivir?. Afortunadamente, tenía a mucha gente querida en mi camino y hoy, mi acercamiento y perspectiva de ese proceso y de mí en él, era muy diferente.

También estaba consciente de haber tenido fallas con la comunidad y que lo único que podía ofrecer de momento, era entregarme nuevamente de lleno a este proceso con todo el dolor-amor-valor, frustración-esperanza-fe, esfuerzo-no-no hacer que me requería para que, con suerte, pudiera traer algún regalo a la Comunidad desde el fondo de mi ser enfermo-sano.

Agradecía el apoyo, la comprensión, el conocimiento y búsquedas personales compartidas, experiencias, etc...

Se me empezaba a mostrar una vía para la sanación. Me dediqué a recibir con total apertura el amor y cuidado de mi familia, dormí tanto como mi cuerpo me lo pedía, comí sano y comí por placer. Pasaba tiempo con mi mamá, mi tía, mi prima y mi sobrino aún dentro del vientre de su mamá; disfrutaba a mis seres queridos profundamente y me daba cuenta como hace tanto tiempo que me dedicaba solo a mis asuntos, sin mirar la complejidad de los dolores que nos aquejan como sistema-familia.

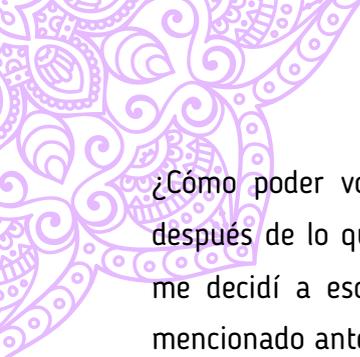
Mi papá me llamaba cada día solo para saber cómo estaba 'hoy', me escuchaba y me decía tantas cosas hermosas para darme fuerza, para



ayudarme a recuperar la confianza en mi misma; entender un poco de la cultura en la que Mike creció -desde su perspectiva de inmigrante mexicano- para ayudarme a ver que solamente hizo lo que pudo hacer para él estar mejor, cosa que todos teníamos derecho a hacer.

Un par de amigos también me buscaban para ver cómo seguía e irme a visitar o salir. También fui a ver a la mejor amiga de mi mamá, a la que siento muy cercana a mi corazón. Platicábamos de todo un poco y le decía: ‘Sí, de verdad que ya perdoné a Mike, no le guardo resentimiento, solo me duele su desamor. Y ella me decía: ‘Gaby, si aún duele, es que no has perdonado. Perdonar es recordar sin dolor’. No me gustaba esa definición, aunque por alguna razón, se quedó dando vueltas en la cabeza.

Matthias estaba cada día pendiente, aunque yo aún sentía un poco de resistencia a hablar mucho con él. Y poco a poco, con su amorosa sutileza, me ayudó a abrir nuevamente mi corazón. Le conté lo enojada que estaba con Mike por hacerme perder la confianza en otros y en esa plática con él fue que pude reconocer que mi corazón estaba aún lleno de dolor. Le confesé que aún estando con él, me había invadido la tristeza por no haberme sentido lo suficientemente amada por alguien a quien yo amaba. Platicamos un buen tiempo sobre el perdón y lo que en realidad significaba. Me compartió un ejercicio para poder superar situaciones pasadas; el cual consistía en regresar al momento de la situación que aún dolía y tratar de reconstruirlo con las herramientas que teníamos ahora; y para despedirnos, me dijo: “No permitas que nada externo afecte tu cuerpo, mente o espíritu. Si no le das poder, no pasará nada, dejará de existir.”



¿Cómo poder volver a confiar en el amor de alguien que dice amarme, después de lo que había hecho Mike? suspendí por casi un mes; hasta que me decidí a escribirle a Mike al mismo tiempo que realizaba el ejercicio mencionado anteriormente.

El resultado fue un mail honesto que más que preguntas, contenía respuestas de mi para mi. Recreé el momento en el que Mike me decía con mucho trabajo y miedo que su corazón necesitaba seguir otro camino. Observé a esa Gaby totalmente destrozada. Y con los saberes y aprendizajes de hoy, me iba reconstruyendo, fortaleciendo... Me di cuenta que a pesar de cualquier situación o contexto, yo merezco ser absoluta y totalmente amada, de la mejor manera, por mi y por los que me rodean. Me di cuenta que en una relación de pareja existe una delgada barrera que divide, por así decirlo, los procesos de cada uno, pues somos seres individuales con verdades y respuestas por descubrir; sin embargo, crecemos juntos y nos acompañamos en este proceso de auto-descubrimiento. En este sentido, para mi fue muy claro que yo debo seguir luchando por encontrar las respuestas en mi y no esperar o querer que los demás lo hagan por mi.

También pude reconstruir algo de lo que más me dolió que hiciera Mike: sentir que permitió que su miedo fuera más grande que el amor que decía tenerme.

En el libro *La Enfermedad Como Camino* dicen: 'Todas las dificultades que experimentamos con nuestra pareja son dificultades que tenemos con nosotros mismos' (Dethlefsen, 2006), y para mi fue una gran lección poder

integrar esto al momento de decidirme a que cada vez que sienta miedo, tengo dos opciones: Paralizarme y enfermarme, causar dolor a mi y a otros, ó transformarlo en amor. Seguro que es un gran compromiso conmigo misma y con los demás, que me llevará probablemente mucho tiempo hasta convertirlo en un hábito; sin embargo, las experiencias difíciles en la vida son las que nos transforman a través de la toma de conciencia y nos ayudan a 'asumir e integrar la parte de la propia sombra reflejada por la pareja, y crecer y madurar con esta toma de conciencia'. (Dethlefsen, 2006)

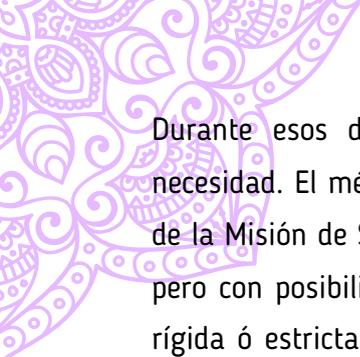
La importancia de volver

conscientemente a aquella experiencia del pasado que me causó tanto dolor fue enfrentar el miedo y sanarlo, transformar el dolor en

aprendizaje. Hoy se que lo que me dolió ayer,

no necesita dolerme para siempre. El mismo ejercicio también me ayudó a ver que, al final, todos en esta vida necesitamos experiencias que nos ayuden a incrementar nuestra capacidad de amar, a expandirnos en nuestro amor propio y hacia el otro.





Durante esos días de convalecencia, meditaba cada vez que sentía la necesidad. El método de meditación que practico la mayor parte del tiempo, de la Misión de Sahaj Marg⁴, es una meditación que se lleva a cabo sentada pero con posibilidad de movimiento para estar cómoda, no en una postura rígida ó estricta y se hace con los ojos cerrados y respiración profunda. La principal y única instrucción es: tratar de contactar con nuestro corazón e imaginar que éste se abre para recibir la luz y el amor divino.

No siempre es fácil meditar y lograr el cometido de abrir el corazón y llenarlo de luz y amor; sin embargo, la mayor parte de las ocasiones puedo, al menos, recibir algún mensaje de gran utilidad para el momento que vivo. Es impresionante todo lo que se puede procesar en la cabeza, el alma y el corazón, cuando se medita. Ahora releo algunas de mis reflexiones después de la meditación y me sorprende al leer-me de la cantidad de información y consejos que vienen de mis adentros, una gran sabiduría capaz de calmar cualquier angustia, incertidumbre, inquietud, ansiedad.

¿Qué pasaría si las personas hoy en día contactáramos continuamente con nuestro corazón, con nuestra sabiduría interna?

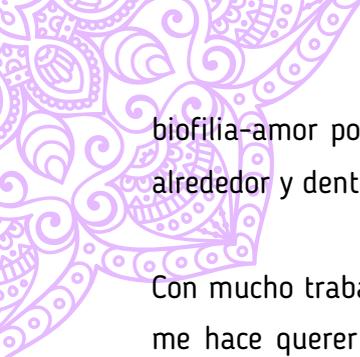
“Mediante tu corazón encuentras tu camino en el mundo.

Mediante tu corazón hallas inspiración.”

(De Pape, 2014)

Segura estoy que viviríamos con menos ‘biofobia’ -miedo a la vida- y más

⁴ <http://www.sahajmarg.org/homepage>



biofilia-amor por la vida-. Con confianza para dejar a la vida ser a través, alrededor y dentro nuestro.

Con mucho trabajo he reconocido y aceptado un tipo de 'biofobia' en mi que me hace querer tener control y certidumbre de cuanto pueda en mi día a día. Es algo que me impide confiar profundamente en que la vida tiene su razón de ser, su para qué y que lo mejor es aceptar lo que va sucediendo con la convicción de que es lo mejor para nuestro desarrollo y evolución. Es por esta necesidad de control, creo yo, que me cuesta tanto aceptar y dejar ir las situaciones del pasado que me lastiman por ser diferentes a lo que yo quería o esperaba, queriéndolas retener dentro de mi -como la sintomatología de las IVU-.

Durante esos días de recuperación, en los que, en la seguridad y comodidad en casa de mi mamá, podía solo estar conmigo, sin prisas para escucharme, sentirme, observarme; también tuve un impasse, es decir, una situación en la que se encuentra un asunto o problema que no progresa o al que no se le encuentra solución. Me sentía estancada. Pero el contacto con la naturaleza siempre ayuda, regala metáforas y ayuda a poner las cosas en perspectiva, al darnos cuenta que somos tan solo un pedacito del Todo; así que salía a ver los capullos de mariposas en el jardín y así iba tendiendo camino para dejar caer las respuestas que necesitaba para sanar mi corazón e ir trayendo de vuelta mi alma al cuerpo y así, dejarla que me fuera llevando hasta mi centro.

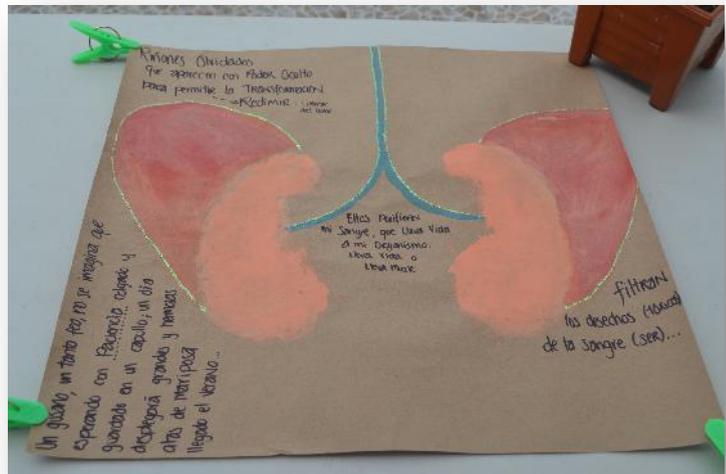
También trataba de abordar mi salud-enfermedad desde otras aristas; como la arte terapia o la terapia narrativa y la libre escritura poética. Estas actividades me permitían contactar profundamente con otros 'Yoes, como ya me lo sugerían Lety y Enrique, y así, me iba permitiendo expresar otros mensajes atorados en alguna parte de mi ser-cuerpo.

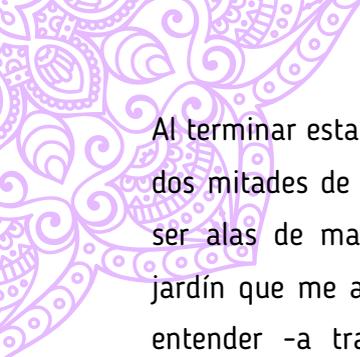
En la búsqueda de tratar de entender cómo era que funcionaban mis riñones, dibujaba y me daba permiso de ir sintiendo profundamente las emociones que iban surgiendo.

En mi dibujo, plasmé una síntesis de mi reflexión acerca de la analogía que encontraba entre las funciones de los riñones y mi estado físico-emocional:

“Riñones olvidados que aparecen con poder oculto para permitirme la transformación.

Redimirme, liberarme del dolor que aqueja a mi corazón.”

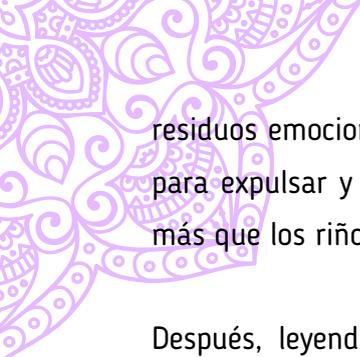




Al terminar esta pintura me causó gracia ver como de ‘mis’ riñones nacieron dos mitades de corazón, un corazón partido. Lo que al principio intentaban ser alas de mariposa, como analogía a los capullos de mariposas en el jardín que me acompañaban en estos días y me eran de gran ayuda para entender -a través de su metamorfosis- mi vida y mi camino en la enfermedad.

Al tener la oportunidad de la pielonefritis, no me quedó más que echarme un clavado en los temas que conciernen al riñón, vías urinarias, vejiga, etc... y me pude dar cuenta de que hay algo, o mejor dicho, mucho que estoy bloqueando y mi cuerpo pide a gritos que lo vea, lo escuche. ¿Quién quiere estar enfermo? ¿Ó será que es más cómodo dejar ir y venir la enfermedad que querer tomarla como un espejo y mirarla a profundidad? Tomarla como una verdadera oportunidad para transformarnos y recobrar el equilibrio que tanto necesitamos.

Ahora que he dado unos pasos más adelante en mi procesos, me sorprende darme cuenta cómo mis pesquisas iniciales, me hicieron darme cuenta de descubrimientos que después corroboraría en libros como ‘Cuerpo de Mujer, Sabiduría de Mujer’, ‘La Metamedicina’ o ‘La Enfermedad Como Camino’. El darme la oportunidad de escuchar a mi cuerpo a través del solo estar, del no-no hacer ó del ‘simple’ hecho de sentir-me profundamente, me fue regalando los pasos para descubrir por mi misma que por ejemplo, si los riñones tienen como una de sus funciones principales reconocer y filtrar los desechos tóxicos de la sangre y me estaban aquejando; significaba que yo no estaba siendo capaz de filtrar de mi ser-psiqué-emoción aquellos



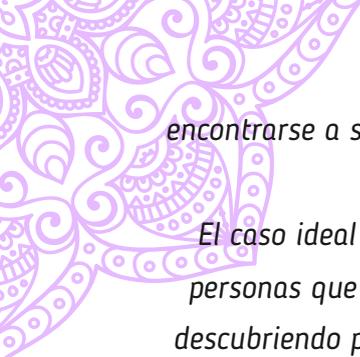
residuos emocionales tóxicos para mi misma que mi organismo estaba listo para expulsar y que al aferrarme a mantenerlos dentro me intoxicaba algo más que los riñones, me intoxicaban el alma.

Después, leyendo un poco más acerca de los padecimientos con riñones, entendí que están totalmente relacionados con el aspecto de pareja; pues según la doctora Christiane Northrup (1994), 'hay ciertos tipos de estrés muy concretos que afectan a la vejiga y al sistema urinario, y suelen tener que ver con la rabia no reconocida hacia alguien o con achacar culpas a alguien, generalmente del otro sexo.' Y complemento lo leído en otro texto donde citan que:

“Los dolores y afecciones de riñón se presentan cuando existen problemas de convivencia. No se trata tanto de la relación sexual como de la capacidad de relacionarse con los semejantes en general. La forma en que una persona se enfrenta con las demás, se manifiesta con especial claridad en las relaciones de la pareja (...)

El sexo opuesto nos atrae porque es lo que nos falta. A menudo nos da miedo porque nos es desconocido. El encuentro con la pareja es el encuentro con el aspecto desconocido de nuestra alma(...) Todas las dificultades que experimentamos con nuestra pareja son dificultades que tenemos con nosotros mismos.

En una pareja solo son fecundas las divergencias, ya que a través de ellas, afrontándose a la propia sombra descubierta en el otro, puede uno

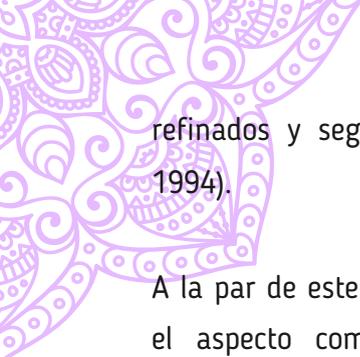


encontrarse a sí mismo. Es claro que el objetivo de esta tarea es encontrar la propia identidad total.

El caso ideal es aquel en el que, al término de la convivencia, hay dos personas que se han completado a sí mismas(...) y se han desarrollado, descubriendo partes ignoradas del alma y asumiéndolas conscientemente (...) Dichoso del que comprende que a uno no pueden arrebatarse aquello que ha asumido en su interior. El amor es uno o no es nada.

En el cuerpo hay órganos singulares y órganos pares. Si analizamos los órganos pares, llama la atención que todos tengan relación con el tema de 'contacto' o 'convivencia'. Mientras los pulmones representan el contacto y comunicación con el entorno en general y los testículos y ovarios, la relación sexual, los riñones son los órganos que corresponden a la convivencia con los semejantes". (Dethlefsen, 2006)

Además de entender la parte psico-somática del problema con las IVU y los riñones, me tomé el tiempo de investigar consejos y hábitos que pudiera ir incorporando a mi vida diaria para evitar otro episodio como éste. Algunos sugerían hacer afirmaciones como "Fluyo fácilmente con mi vida. Me resulta fácil liberar y dejar atrás los viejos conceptos e ideas. Salen de mí fácil y alegremente. Estoy en paz con mis pensamientos y emociones"; otros como tomar un buen probiótico, disminuir la ingesta de café aún el descafeinado-pues irrita la vejiga, tomar jugo de arándanos diariamente, aumentar el consumo de vitamina C para prevenir la reincidencia de la infección ó si la infección está relacionada con la actividad sexual. También beber mucho líquido, usar acupuntura y disminuir el consumo de azúcar y harina

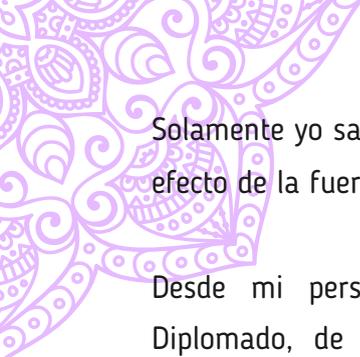


refinados y seguir una dieta de alimentos naturales enteros (Northrup, 1994).

A la par de este proceso personal, también seguía existiendo la historia con el aspecto comunitario. Primero, había tenido muchas resistencias a trabajar con la comunidad, pues me sentía sumamente insegura de que lo pudiera hacer bajo la premisa de la ‘acción suave’ y con esta nueva visión del ayudar.

En los días que estuve en Xalapa, había hablado con Carlos y le había dicho que volvería los días del diplomado para seguir apoyando; sin embargo, al final no lo hice, pues aún no me sentía bien. Él ha sido muy cercano a mi y a mis procesos durante la maestría; por lo que me sugería ser sincera conmigo, con lo que quería, y eso ayudaría a no decir sí cuando quería decir no y así dialogar conmigo misma, con los demás y autoconocerme. Él notaba mi abandono hacia la comunidad, pero también decía saber que estaba comprometida desde algún punto; sin embargo, le daba tristeza que de nuevo, al no ser sincera conmigo no pudiera aclarar-me-les desde qué punto estaba comprometida o con qué lo estaba. También me había llamado la atención para ver que nuestro tiempo va en conjunto con los demás tiempos.

Sin duda, eran observaciones para reflexionar... No podía negarlas; pero tampoco podía negar la presión que empezaba sentir por parte de algunos de los coaprendedores que empezaban a preguntarse por qué no estaba ya de vuelta, trabajando con la comunidad.



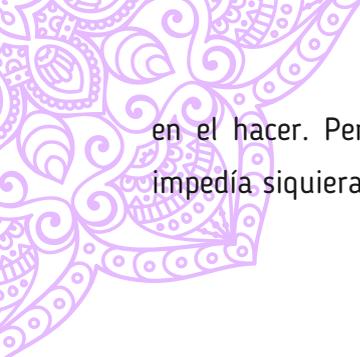
Solamente yo sabía cómo me sentía; además de cansada y lenta -aún por el efecto de la fuerte infección en los riñones- me sentía sumamente triste.

Desde mi perspectiva, no estaba abandonando a la comunidad del Diplomado, de Biomedicina Sistémica. Además sentía el cariño de los participantes y los facilitadores en la distancia y yo se los devolvía de igual forma. Sentía que lo único que me quedaba para ofrecerles en ese momento, más que mi presencia, era entregarme a esto que vivía; para así, tal vez poder volver con un regalo valioso para nuestra sanación, pues de nada nos serviría el sufrimiento si no fuera para aprender, fortalecernos y compartir-nos.

En realidad, en ese momento, el compromiso lo tenía con mi recuperación.

Sin embargo, me sentía en el medio de una batalla conmigo misma tratando de vencer eso de mí que ya no quería más porque me había dejado anestesiada ante el hacer en la vida y doliente de heridas pasadas. Al mismo tiempo observaba un constante cambio en mis estados de ánimo durante el día. Sentía que tenía todo el amor y apoyo que necesitaba de los que me rodeaban y sin embargo no alcanzaba a llenarme de eso. Era como si mi contenedor interno estuviera roto.

Y si no es de ese amor, compasión, entendimiento, ¿De qué me lleno?... ¿De mí misma? ¿Cómo? Si constantemente me encuentro no haciendo eso que 'sé' me conduciría a una mejora; como meditar, trabajar con la tierra, tener pensamientos positivos, dejar ir, perdonar... gran parte de la sanación reside



en el hacer. Pero había una pesadez interna tan grande que a veces me impedía siquiera intentarlo... Era sin duda, una batalla conmigo misma.

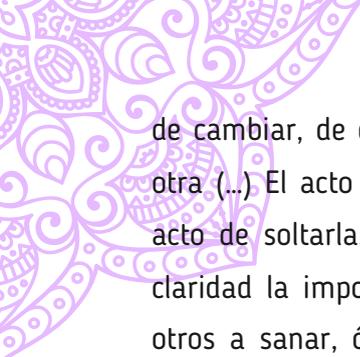
*"Es tan difícil
confiar en mí misma
cuando todo lo que he
creado a mi alrededor
parece estar fallando.*

*Cierra los ojos y
ve hacia adentro Gaby.
Solo cierra los ojos,
cierra los ojos,
cierra los ojos
y ve hacia adentro"*

*"Yo, aquí chiquita, Sé.
Yo, aquí chiquita, Pienso.
Yo, aquí chiquita, Puedo.
Yo, aquí chiquita, Siento.
Yo, aquí chiquita, Conecto.
Yo, aquí chiquita, Confío.
Yo, aquí chiquita, Creo-Genero.*

Yo, aquí chiquita, Soy Universo. Potencial. Todo"

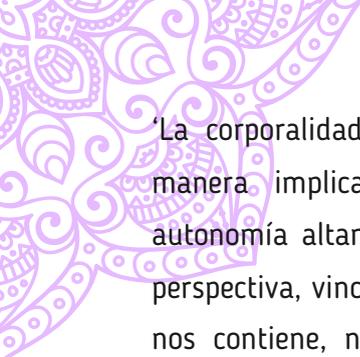
‘Cuando uno se da cuenta de estar en alguna situación de dolor y se lo puede explicar, detenerse, sentirlo, asumirlo, puede tenerse la oportunidad



de cambiar, de colocarse en otro lado, de soltar la misma manera y tomar otra (...) El acto de detenerse a mirar esa emoción es, al mismo tiempo, el acto de soltarla.’ (Maturana, 2015) Así me pensaba, así sentía... Veía con claridad la importancia de sanar primero yo para después poder apoyar a otros a sanar, ó irnos sanando juntos; pero si no empiezo por mi, ¿Sería sustentable? ¿Sería sostenible?...

Sentía que lo que esta crisis me estaba trayendo eran todas las piezas del rompecabezas que necesitaba para empezar un verdadero proceso-camino de sanación; como el empezar a dejar de darle mucho poder a los demás en mis relaciones, analizar mi relación con el género opuesto, aprender a decir que no, ir sacando culpas para liberarme, para no cargar con nada ni nadie. ‘Practicar estar en mi centro; cuando estamos en nuestro centro no nos faltamos al respeto y no faltamos al respeto.’ (Maturana, 2015) ¡Hacer lo que estuviera en mi corazón!

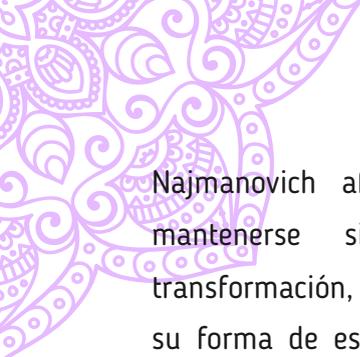
Por último, me gustaría finalizar esta parte llena de complejidad mencionando a Denise Najmanovich (2007); quien habla de Complejidad y Salud y dice: ‘El hombre moderno se separó de la comunidad, la persona del organismo, la humanidad del cosmos’. Y creo que es por esta fragmentación en la que vivimos, que somos una sociedad enferma en nuestra mente, cuerpo, emoción; la visión y la forma de vivir, por eso somos poco sustentables como civilización, no queriendo ver que ‘cuando algo nos duele en lo individual, duele en lo colectivo (...) nos duele el dolor de los otros. (Maturana, 2015)



‘La corporalidad es el territorio de nuestra autonomía, pero de ninguna manera implica esto una independencia absoluta. Se trata de una autonomía altamente ligada, de una autonomía en la relación. Desde esta perspectiva, vincular el cuerpo no puede ser pensado como un recipiente que nos contiene, ni una muralla que nos aísla, es que se forma-deforma-transforma y conforma en el entramado de la vida. El cuerpo es su propia historia. Historia que lo condiciona tanto en sus posibilidades como en sus imposibilidades(...)

No es el cuerpo el que enferma sino el ser humano. Más aún, la persona humana dotada de emoción y conciencia, afectiva y capaz de conocer, imaginativa y social, inconsciente y entramada, es la que enferma o sana, la que vive o muere.’ (Najmanovich, 2007) También Viktor Frankl decía que ‘el alma nunca enferma, lo que enferma es el ser’, en sus otras dimensiones. No sé si será totalmente cierto, aún me lo pregunto; lo que sé es que estamos enfermos. Algunos desesperados por sanar profundamente, otros por ‘curarse’ superficialmente y otros que prefieren no ver ni saber para no tener que hacerse responsables de sí mismos y de lo que los rodea.

‘La salud no puede ser nunca una cuestión meramente individual, sino que está siempre en la intersección entre el hombre/mujer, su sociedad y su medio ambiente’ (Najmanovich, 2007), y creo que no puede haber nada más cierto. Creo que si la sociedad, el gobierno, las instituciones de salud física-mental-emocional estuvieran unidas, seríamos una población mucho más sana con procesos mucho más sustentables, seríamos una sociedad consciente.



Najmanovich afirma que: “Solo los sistemas que logran cambiar y mantenerse simultáneamente están vivos. Vivir implica flujo, transformación, inter-cambio regulado entre un ser vivo capaz de especificar su forma de estar en el mundo y su entorno”. En términos de la teoría autopoiética de Maturana y Varela “los seres vivos se caracterizan porque, literalmente, se producen continuamente a sí mismos” Y es por eso que aquí seguimos; tú, yo, el(los) mundo(s).



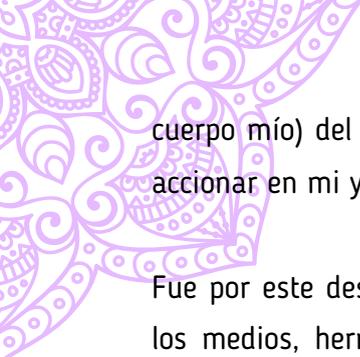
3. El Re-Surgir de Gaby FueGo (Fue/ntes Go/nzález - FueGo: Pasión)

Yo y la autopoiesis, la autopoiesis y yo... Y fue por esta capacidad de autoeco-regeneración, que fui saliendo adelante física y emocionalmente de esta crisis. Aunque me costó casi el 3er semestre completo reincorporarme en mi misma y en la maestría.

Se acercaba el foro de coaprendices, donde teníamos que presentar avances del trabajo comunitario y de la propuesta de 'tesis', o mejor dicho, trabajo recepcional. Me sentía perdida, desubicada; ni siquiera me sentía yo. Trataba de escribir avances y hacer alguna propuesta, pero no atinaba con nada. Mis asesores, Carlos y Lety, me sugerían mil cosas, hacían correcciones a mis escritos, etc... Yo únicamente quería encontrar el hilo conductor del pasado, con el presente y el futuro, pero nada.

Tuve que pedirles a mis asesores que me dejaran sola por un rato en este proceso, tal vez así, podría reencontrar el camino de lo que quería hacer por y para la comunidad, y entonces, darme yo genuina y auténticamente; y no ofrecer algo para darle el gusto a alguien más ó cubrir un compromiso.

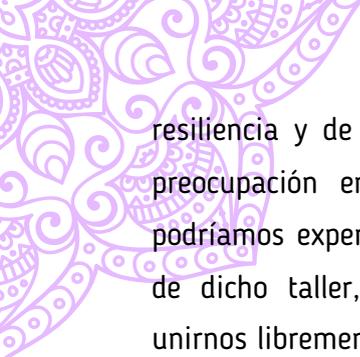
Fue a través del profundo trabajo de autoconocimiento al que me he entregué con alma y cuerpo, que logré hacer la vinculación de lo que en algún momento se había comentado en el Diplomado: ¿Cómo esa enfermedad de la sociedad se refleja en mí? Entonces, entendí que lo que me duele a mi es una representación arquetípica (el cuerpo del mundo es el



cuerpo mío) del sistema que me muestra un camino, una oportunidad para accionar en mi y en los otros, desde el amor, el cuidado, la compasión.

Fue por este descubrimiento y por la necesidad de encontrar urgentemente los medios, herramientas, ejercicios, etc... que me hicieran regresar a 'mi centro' para escuchar lo que mi ser más profundo necesitaba para estar bien, para encontrar la armonía y el silencio - la suspensión para vivir de manera más congruente; para re-encontrar y re-descubrir a esta nueva yo, más auténtica, más abierta, reflexiva... transformada, que se me ocurrió generar un taller, que bien podría ser un círculo de diálogo profundo para la sanación, en el que pudiera compartirme con otros que anduvieran por ahí queriendo darse a Otros sin tenerse primero ellos, dando tropiezos, lastimándose y lastimando a Otros, haciendo oídos sordos a sus necesidades básicas y esenciales para estar bien con ellos y los demás; así como en riesgo constante de somatizar enfermedades que degeneren su calidad de vida. Un espacio en donde se pudiera aprender a ser nuestro caos y nuestra calma.

El taller se llamaría: 'Volviendo al Centro' y estaría principalmente dirigido a la comunidad EcoDiálogo; considerando la necesidad de compartir los frutos de las crisis, catarsis y reflexiones por las que había pasado, con la comunidad que mayor trabajo de encariñamiento había realizado hasta el momento y la que me había estado apoyando a lo largo de todos estos procesos. La pertinencia de dicha propuesta provenía del recibir comentarios de algun@s de mis compañeros de su deseo y curiosidad por conocer más a fondo las herramientas que uso para mis procesos de auto-conocimiento,



resiliencia y de reflexiones profundas de vida. Aunado a esto, había una preocupación en los coaprendices sobre la dispersión y desunión que podríamos experimentar el próximo y último semestre; por lo que la oferta de dicho taller, podría representar una oportunidad aglutinante de reunirnos libremente para realizar ejercicios de diálogo profundo y procesos de sanación individuales y colectivos.

Presenté dicha propuesta en el foro de coaprendices y gustó mucho. Varios de mis compañeros estaban listos para participar en el taller lo antes posible; sin embargo, había planeado iniciarlo alrededor de marzo.

Hubo una reunión del equipo de Biomedicina Sistémica. Un compañero empezaría a facilitar 'Círculos de Salud Integral' (CSI de aquí en adelante) en Xico y Xalapa. De repente, no sé ni cómo, Carlos me dijo que por qué no hacía el taller que había propuesto junto con el CSI en Xalapa. De entrada pensaba que uno no tenía que ver con el otro, y que prefería seguir con el taller de 'Volviendo al Centro'; pero Carlos me motivó a hacer el CSI e ir integrando lo que fuera importante para mí de compartir.

Traté de escuchar lo que la Comunidad me pedía hacer. Dejé el ego a un lado y dije: Está bien, si eso es lo que se necesita, lo haré.

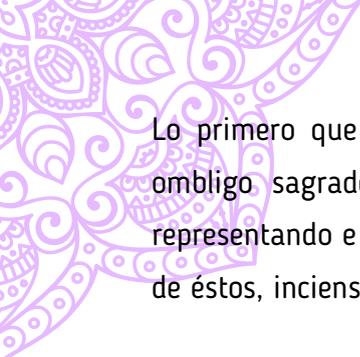
Así fue como empezó una maravillosa aventura de compartir, crecer, aprender, crear comunidad recreándome.

4. “Círculos De Salud Integral” (CSI)

Todo el equipo: Enrique, Carlos, Rafa y yo; habíamos estado trabajando arduamente un par de semanas antes para poder iniciar los Círculos de Salud Integral (CSI) en tiempo y forma. Hicimos la difusión principalmente en la comunidad de Ecodiálogo, para su familia y amigos; aunque también se promocionó en algunos lugares de la ciudad de Xalapa.

Finalmente había llegado el momento de iniciar la 1a sesión de los círculos en mi querida comunidad, EcoDiálogo. Serían 12 sesiones semanales durante 3 meses; es decir, del 3 de febrero al 27 de abril de 2016. Había ya una estructura predefinida de la dinámica para cada círculo, la cual, cubría las 4 áreas fundamentales del ser humano: física, mental, emocional y espiritual. A continuación muestro de manera general la tabla de las sesiones:

Sesión	
Fecha	
Actividad Propuesta	Tiempo Estimado
Círculo de la Palabra Inicial	10m
Ejercicio de Respiración “A”	10m
Reflexión	5m
Qi gong	20m
Reflexiones sobre Qi gong	10m
Collage de Reaprendizaje	20m
Lectura ‘Sobre el Diálogo’	15m
Ejercicios Diálogo	15m
Reflexión sobre El Diálogo	10m
Dinámica	15m
Reflexión sobre Dinámica	5m
Cuidado del Alma	15m
Reflexión sobre El Cuidado del Alma	20m
Círculo de la Palabra Final	10m
Tiempo total	180m



Lo primero que había que hacer, era llegar con tiempo para preparar el ombligo sagrado de la palapa. Un paliacate rojo de base, 4 veladoras representando e iluminando los 4 rumbos, flores acorde al color de cada uno de éstos, incienso y los objetos sagrados alrededor.

Llegamos 16 personas. La mayoría, miembros de la comunidad EcoDiálogo; ya fueran coaprendedores o coaprendices. Algunos nos sentíamos con más confianza de estar, puesto que ya nos conocíamos y conocíamos el lugar, sin embargo, se sentía más un ambiente de confianza.

Iniciamos explicando que el círculo de la palabra -florida- inicial (CPI) era un ritual que acostumbramos a llevar en Ecodiálogo y que consistía en conformar un círculo con los integrantes en el que uno a uno se presenta, iniciando del lado izquierdo -pues es el lado del corazón- y responde algunas preguntas como: ¿Cómo llego hoy? ¿Cómo me siento en este momento? Esto tratando de estar lo más consciente posible del honor y calidad de presencia en la palabra.

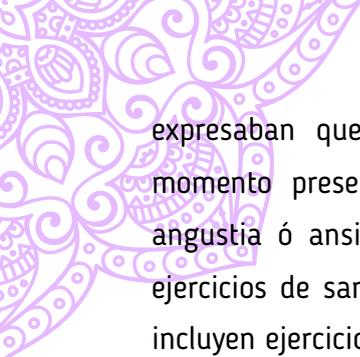
Se expresaron principalmente sentires como: la intención de sanarse para también poder sanar a otros seres cercanos, el no estar muy seguros del por qué estaban ahí o el haber llegado sin terminar de entender de qué se trataba el círculo; sin embargo habían asistido por invitación de algún ser querido ó porque tenían algunas expectativas sobre lo que éste círculo les podría dejar. Los que fueron en familia expresaron estar muy contentos y agradecidos por la presencia de sus padres, hij@s, espos@.

Considero que en general, todos coincidían con llegar y sentirse abiertos para lo que se fuera a dar. De manera personal, mi principal intención era permanecer abierta a lo que el Sistema necesitara, aprender a fluir con la vida, el grupo y la sabiduría interna.



Después del CPI, se dio una breve explicación de la importancia de la respiración; del cómo en algunas medicinas tradicionales, la respiración es el primer 'medicamento' que se receta a los pacientes, como lo es en el ayurveda; pues es una de las actividades básicas que realiza nuestro cuerpo para mantenerse con vida y, sin embargo, llega a ser una de las actividades más arrítmicas e inconscientes que hacemos.

Guié el ejercicio de respiración para después abrir un espacio de reflexión sobre qué sentimos al volvernos conscientes de nuestra respiración. Unos



expresaban que les hacía darse cuenta de la importancia de vivir el momento presente; pues el pasado ya no está y el futuro nos causa angustia ó ansiedad. Otra participante comentó que ella practicaba unos ejercicios de sanación hawaiana para eliminar el dolor, los cuales también incluyen ejercicios de respiración y puede percatarse que en cuanto se vuelve consciente del aire que entra y sale de su cuerpo, el dolor disminuye.

El objetivo de éste y otros ejercicios que realizamos en los CSI era el de ofrecer a los participantes herramientas para integrarlas a las rutinas diarias e ir generando buenos hábitos. La sanación es un trabajo personal; requiere de un trabajo constante, permanente y cooperativo. No hay magia que hagan doctores o medicamentos que puedan darnos la salud deseada, cada uno construirá su realidad.

Carlos nos platicó un poco de dónde había surgido la idea de formar éstos CSI; y provenía del ‘Programa de Salud Integral’ que propone la Unidad de Investigación-Sanación de EcoDiálogo, donde se pretende generar una forma diferente de ver la ‘enfermedad’, restituyendo su concepto por una diada salud-enfermedad, que estuviera en equilibrio; donde se aprenda a ver que si no atendemos aquellos aspectos fundamentales que determinan nuestro vivir y nuestra salud, el vigor de nuestro proceso de sanación no será el apropiado. No se puede estar 100% sanos ni 100% enfermos.

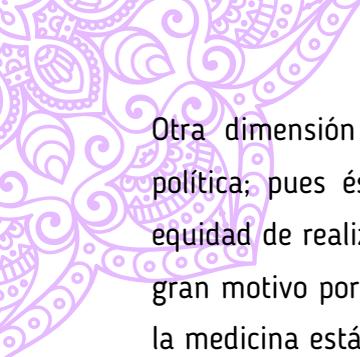
El objetivo de los CSI sería generar autonomía en sus participantes para crear procesos propios hacia caminos de salud enfocados a las características y necesidades del individuo y no los que imponen la sociedad

y los médicos. Aprender a encontrar y dialogar con la medicina que más nos guste y acomode.



Los CSI estaban diseñados para generar y re-descubrir habilidades que tuviéramos ya en nosotros mismos, para nutrir nuestro camino en los procesos de salud-enfermedad en una actitud de diálogo en la que escuchemos conscientemente al Otro: la planta, la tierra, el ecosistema, nuestros órganos y otros seres.

El círculo fue integral porque no solo se enfocó en una cosa, sino que englobó en una manera viable-sustentable para mi y el medio ambiente 4 ámbitos: lo mental, lo físico, lo emocional y lo espiritual. Fue tan orgánico, fluido y armónico, que ni siquiera nos dimos cuenta de que estábamos trabajando éstas 4 áreas.



Otra dimensión muy importante de la que se habló, fue la dimensión política; pues ésta tiene que ver con todo, como una forma de poder y equidad de realizar autónomamente los procesos (política profunda). El otro gran motivo por el que los procesos de salud no son sustentables es porque la medicina está planteada desde un descuido de la política; es decir, que yo le doy todo mi poder a la medicina y al médico, dándole todo mi dinero pero el menor tiempo, esfuerzo y eso no revitaliza mis células. Lo de afuera coadyuva pero no reemplaza la vitalidad de mi esencia y solo yo en mi autonomía puedo hacerlo; puedo cambiar mis patrones y generar mi propio poder. Por esto también es que estamos en un círculo y no de manera individual, porque la autonomía se da en la cooperatividad; es decir, en comunidades, grupos sinérgicos, en donde haya algo más que el individuo aislado.

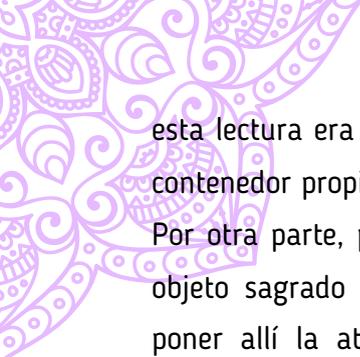
También se comentó que se ofrecerían terapias integrativas opcionales; como la acupuntura, la electromagnetoterapia y la trofología ó alimentación para la vida.

Un momento interesante fue cuando una participante preguntó sobre las dinámicas y sobre la necesidad de que en algún punto se de una intimidad como Ser y como grupo; sobre la ética, el respeto y la confianza para compartir y abrimos. Hubo silencio unos momentos. No sabía si yo debía ser la que diera respuesta a su inquietud; sin embargo, recordé que muchas veces el mismo grupo es el que tiene las respuestas; así que guardé silencio dando la oportunidad para que otros respondieran. Una participante rompió el silencio y mostró su interés por continuar en el cuidado de dejar en el

círculo ahí lo que se compartiera. Después, otra participante comentaba que su proceso de salud-enfermedad ni siquiera lo había compartido del todo con su familia; pero que sin embargo, se sentía en un círculo sagrado donde respetaba a cada uno de los compañeros, se auto-cuidaba y esperaba correspondencia. Sugería llegar hasta donde 'yo siento que me respeto', pues es ahí en donde también respeto a los demás; viéndome-reconociéndome en el de enfrente.



Aprovechando que se hablaba del fuego y de lo sagrado, sentí que era un buen momento para hablar del Cuidado del Alma. Les compartí un pequeño pasaje del capítulo sobre 'Altas y Tabernáculos' del libro 'El Reencantamiento de la Vida Cotidiana'. En éste capítulo se toma como ejemplo el sagrario, el cuál es un tipo de contenedor que guarda algo sagrado. La idea de compartirles



esta lectura era para invitarlos a que ojalá a lo largo del CSI fuéramos este contenedor propio y para los demás.

Por otra parte, pero aunado al tema de lo sagrado, el objetivo de traer un objeto sagrado y ponerlo al frente y al centro, desde mi perspectiva, era poner allí la atención. El desencantamiento del día a día, de las cosas pequeñas, es lo que nos está enfermando; y es por eso que el objeto sagrado puede ser como un pequeño recordatorio del por qué y para qué estamos aquí.

Dado que la temperatura empezaba a bajar, me pareció que el Sistema sentía que era buen momento para activarnos físicamente; así que dimos inicio a la activación energética: el Qi gong.

Con el Qi gong se nos fue yendo la luz del sol y aparecía la oscuridad de la noche. Enrique sacó las veladoras del fondo del ombligo sagrado para que nos alumbraran un poco; lo que creó un ambiente místico y profundo.

Probablemente fue la tarde más fría del invierno, la temperatura bajaba y bajaba. La neblina nos alcanzaba. Un compañero encendió el popochcomi, aumentando el calor y aromatizando la palapa. El olor y humo del copal nos acompañó durante los movimientos del Qi gong, vaya medicina integrada para devolvernos el calorcito! Al terminar la serie, una participante hacía un llamado al cuidado de la postura y Enrique comentó sobre la 'higiene natural': "La higiene natural viene de la sabiduría interior y es el papel de cada quién encontrar hasta dónde, cómo son los movimientos, qué me lastima, qué me acomoda. Es mi propia praxis la que me irá llevando hacia

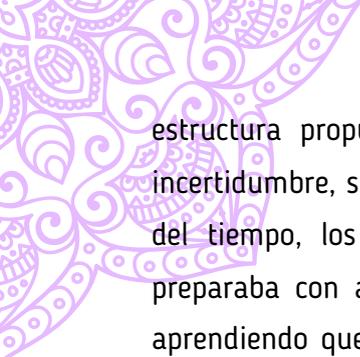
los movimientos adecuados para mi energetización.” También nos habló de la ‘Salutogénesis’ como este restaurar la amistad y confianza en mi organismo. Escuchar su lenguaje y dejarlo que se haga cargo.

En el círculo de la palabra final (CPF) los participantes se explayaron en compartir sus vivencias y cómo se iban. Una, sugería la posibilidad de hacer un tipi como ritual sagrado al final del CSI; otro hablaba de la importancia de ir reconociendo nuestra oscuridad. Los demás decían que era una buena oportunidad para sanar de manera personal y acompañada por su familia, que el CSI le empezaba a dar herramientas para su crecimiento personal y también para aprender a sanar las heridas, el dolor del alma.

Yo les compartí sobre mi búsqueda del equilibrio y ver cómo en realidad tal vez no era estar meditando y en la quietud, sino estar en la vida con su fluir. Honré a mis maestros, Carlos y Enrique, por su guía, acompañamiento, enseñanzas, su caminar y su ‘sacrificio’ en el entendido de un ‘sagrado oficio’.



Describo el desarrollo de la primera sesión para dar una idea de cómo se llevan a cabo las sesiones del círculo; sin embargo, es meramente una



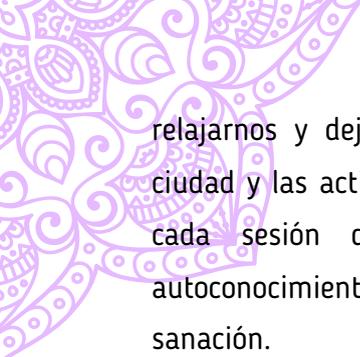
estructura propuesta, pues como ya sabemos, la vida siempre llena de incertidumbre, sorpresa, misterio y sincronicidad; se apropia de los procesos, del tiempo, los planes, etc... Así que debo decir que para cada sesión preparaba con anticipación las lecturas, los ejercicios y tiempos; pero fui aprendiendo que en la práctica, uno como facilitador debe permitir fluir el procesos del grupo, ser prudente y aprender a escuchar lo mejor que se pueda al Sistema. Pues cuando se va rígido en el tiempo y el orden, se pueden perder ó cortar procesos hermosos que llevarían a los individuos ó el grupo, descubrir nuevas realidades.

Aquí también quisiera aprovechar para señalar que desde la 1a sesión tenía la intención de tomar un par de fotos para poder ilustrar el procesos del CSI; sin embargo, después de haber tomado la primera, me sentí incómoda, sentí que invadía el momento, el proceso, las vidas, la confianza, la cercanía. Además de que era difícil facilitar y tratar de capturar momentos especiales; así que las pocas imágenes que aparecerán serán tal vez las que los mismos participantes hayan tomado y me compartieron.

A continuación, describiré algunas de las situaciones ó aprendizajes surgidos a lo largo de casi 3 meses en cada uno de los rubros que conforman el CSI.

Respiración

Después de la primera sesión, parecía mejor iniciar cada sesión con el ejercicio de respiración; pues nos permitiría tener una mejor calidad en nuestra presencia y palabra en el CPI, además de que nos ayudaría a

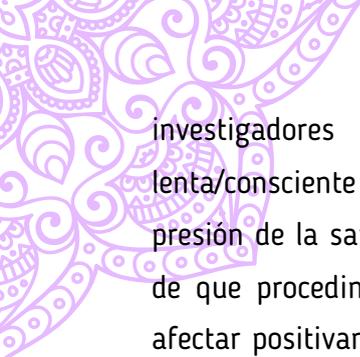


relajarnos y dejar fuera de la palapa las preocupaciones o prisas de la ciudad y las actividades cotidianas. También nos recordaría que al entrar a cada sesión del CSI, nos estábamos regalando 180 minutos de autoconocimiento, trabajo emocional, espiritual, energetización física y sanación.

Algunos de los ejercicios de respiración (ver Anexo V) estaban enfocados a hacer consciente esta actividad física que normalmente la tenemos bastante olvidada, otros a ayudarnos a respirar de una manera más rítmica; algunos otros a concentrarnos ó a experimentar la sensación de vacío, sintiéndolo en la mente y en las emociones. También hicimos un poco de meditación vypassana que un compañeros nos compartió; y fue muy lindo ver cómo conforme iban transcurriendo las sesiones, todos nos íbamos sintiendo más y más cómodos y abiertos a compartir nuestros saberes. Con cada sesión me iba sintiendo más cómoda y segura al facilitar los ejercicios.

En cada ejercicio de respiración, expresábamos nuestro gusto por esta actividad, pues en verdad nos mejoraba el estado en el que llegábamos y permanecíamos en la sesión.

En la medicina Ayurveda, por ejemplo, la respiración es la esencia de la vida -*prana*-, y por tanto, el remedio inicial para sanarse. En artículos científicos mencionan que la respiración diafragmática -que es un tipo de respiración profunda como la que practicamos en el CSI- 'es relajante y terapéutica, reduce el estrés (...) incrementa los niveles de melatonina -un fuerte antioxidante- y reduce el estrés oxidativo.' (Martarelli, 2009) Otros



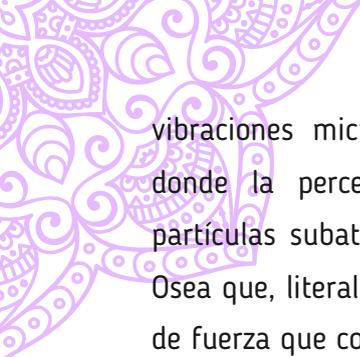
investigadores han evidenciado que los ejercicios de respiración lenta/consciente puede influir en funciones autonómicas reduciendo la presión de la sangre en pacientes con hipertensión. También hay evidencias de que procedimientos que involucran el control de la respiración pueden afectar positivamente diabetes tipo 2, depresión, dolor, niveles de glucosa y colesterol altos. (Martarelli, 2009)

Investigadores sobre este tema sugieren que la respiración profunda, por sus efectos en el aumento de los niveles de melatonina, merece ser un proceso a incluir en las mejoras de los programas de salud pública. Por mi parte, me atrevo a afirmar que el grupo completo sentimos cambios en nuestro ser y estar cuando hicimos los ejercicios de respiración consciente. Ahora solo espero que cada uno de los participantes podamos recordar practicar esta herramienta cada día y disfrutar de sus grandes beneficios.

Círculo de la Palabra Inicial (CPI)

En cada uno de los CPI compartimos diversos sentires. Al principio cada quien llegaba sintiéndose de una manera distinta, pero fue interesante ver cómo el grupo se iba sincronizando, pues después de compartir varios miércoles juntos, llegábamos sintiéndonos de forma similar: contentos, tristes, enfermos, estresados, motivados, etc...

Esto lo podemos relacionar con la descripción de 'El Campo', que habla de la sincronía que se produce al estar sintonizados en una misma frecuencia y carga energética. 'El Campo Punto Cero viene a ser como un océano de

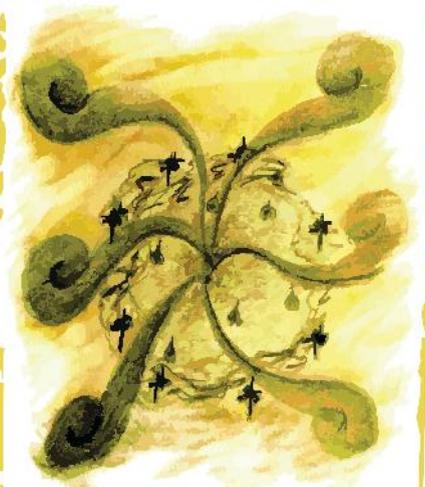


vibraciones microscópicas en el espacio existente entre todas las cosas donde la percepción humana se produce por interacciones entre las partículas subatómicas de nuestros cerebros y el mar de energía cuántica. Osea que, literalmente resonamos con el mundo al existir un enorme campo de fuerza que conecta a todas las personas, sus intenciones, pensamientos y todas las formas de materia animada e inanimada que hayan existido o existan.

Las mentes humanas están conectadas unas con otras del mismo modo que están conectadas con todo lo demás. Si la teoría cuántica se aplicara a gran escala a la biología, nos veríamos como un complejo entramado de campos energéticos efectuando algún tipo de intercambio dinámico con nuestros sistemas y el mundo existiría como una matriz de interrelación indivisible.' (McTaggart, 2002)

Eso éramos, eso somos los participantes del círculo, que nos fuimos volviendo un mismo ser a sanar, a cuidar, proteger, comprender. Un organismo que está conectado con el Todo que hay dentro-fuera. Una pequeña esfera representativa de lo que existe en el mundo, en la sociedad. Individuos, familias, comunidades con ganas de estar mejor de lo que estamos, con ganas de volvernos más conscientes de los procesos que nos envuelven como humanos.

En uno de los CPI uno de los compañeros compartió una hermosa reflexión ilustrada de su experiencia en la 1a sesión del círculo:



Respiración, movimiento y diálogo

Circolo de Sanzione Integral

Nos reunimos en torno a pequeños fuegos, formamos círculo sagrado, nuestras ideas, vivencias, ilusiones, dudas y sueños cruzaban el pequeño altar de flores enmarcado por nuestros objetos sagrados. Nuestras voces transportaban intenciones, afectos, luces y oscuridades. Nuestras voces quedaron suspendidas al realizar un ejercicio de respiración, renovación del aire para limpiar nuestro ser interior, respiración relajada y sanadora, respiración en diálogo con nosotros mismos. Respiración transitando por nuestras emociones. Y los pensamientos ¿dónde están? Los pensamientos vienen ora ligeros, ora pesados, se planean ante nosotros, nos hablan, nos enseñan, nos guían, los miramos, dialogamos y a final los dejamos ir.

El diálogo y la comunicación fueron temas importantes, diálogo respetuoso, comunicación común y en armonía para sanar heridas profundas. Diálogo de emisor y receptor sobre una escucha sin prejuicios, diálogo sin imposiciones donde emergen nuevos conceptos comparados, diálogos cariñosos y comprensivos entre generaciones, entre padres e hijos. Diálogo sin forzar la verdad, aquella verdad que no es absoluta, aquella verdad que tiene múltiples caras según las múltiples miradas que la contemplan.

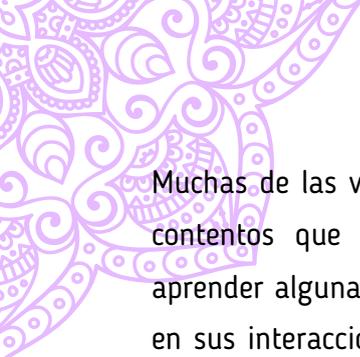
Fue mente, también fue cuerpo. Rompimos al frío del ambiente con movimientos rítmicos, movimientos pausados acompañados de aire; inhalaciones y exhalaciones animadas con posturas energéticas, movimientos abriendo canales sensoriales y cigníficos conectándonos con los elementos de nuestro espacio, de nuestro planeta, de nuestro universo, movimiento sanador de cuerpo y el alma. De un alma que es la tercera posibilidad. Alma extraña la cual no sabemos la parte del cuerpo donde habita. Alma humana a la que hay que cuidar y proteger sin acaso entender. Nuestras almas se unieron al mandar energías sanadoras a nuestros enfermos en la distancia.

Al llegar la oscuridad nuestras almas caídas aún en la noche más fría de la temporada, estaban en paz y en armonía. Nuestros espíritus, por esa tarde, habían sido reconfortados bajo la amorosa guía de una mujer compartiéndonos su luz.

10 de febrero 2016

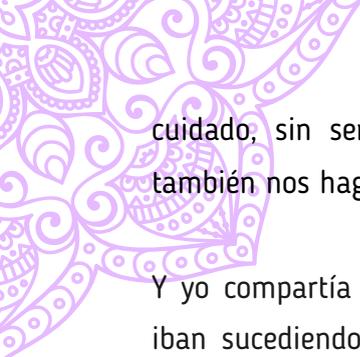
Era hermoso ver que todos dedicábamos tiempo en la semana para continuar con nuestros procesos, digerirlos, complejizarlos, apropiárnoslos, personalizarlos... Y más aún, que decidíamos amorosamente compartirlos con otros, con el grupo.

Conforme iban pasando las sesiones, era realmente interesante observar los descubrimientos de todos. Varios expresábamos cómo a lo largo de las semanas íbamos tomando conciencia con respecto a nuestra forma de dialogar con el otro; y nos preguntábamos en realidad cómo era que dialogábamos y qué era lo que comunicábamos. Este trabajo también nos ayudaba en los diálogos con los procesos salud-enfermedad, por ejemplo.



Muchas de las veces, al iniciar cada círculo, los participantes expresaban lo contentos que esperaban que fuera el siguiente miércoles para poder aprender alguna otra herramienta de diálogo que les pudiera ser de utilidad en sus interacciones con los demás ó para saber manejar de mejor manera alguna situación externa. Un compañero comentaba sobre la anécdota de una víbora que encontró mientras trabajaba en una clínica, y como después de todo un relajo, terminaron matándola para decir, al final, que en realidad esa víbora no era peligrosa. Él utilizo esta historia para hacer una metáfora de cómo el sistema actual de medicina es así, dejan de utilizar el principio hipocrático de ‘no dañar’ para cortar, extraer, operar... órganos sin antes darles el tiempo u oportunidad de regenerarse, reorganizarse con métodos más naturales. Otra participante expresaba que gracias al CSI finalmente le dio importancia a su salud que hace un rato la tenía olvidada, y se sintió motivada para buscar terapias para ella y su mamá; cuidándola a través de su compañía.

Otros compartían que habían descubierto que tenían pensamientos rumiantes, lo cuál les hizo investigar sobre éstos y el daño que causaban; así como el haber descubierto y reconocido algún aspecto de su lado oscuro, como el drama ó el hacerse víctima. También se compartió el darse cuenta que se trabajaba diariamente de una u otra forma en los 4 ámbitos esenciales del ser humano: físico, mental, emocional y espiritual; así mismo, también algún participante comentaba que se quedó reflexionando sobre lo que se dijo del Cuidado Esencial: “Sin Cuidado, dejamos de ser humanos” (Boff, 2002), y decía que la naturaleza y los animales vivían en armonía y

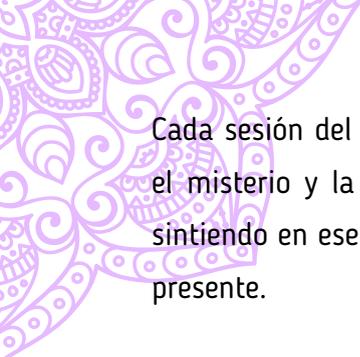


cuidado, sin ser precisamente humanos. Tal vez sea el descuido lo que también nos haga muy humanos... reflexionaba.

Y yo compartía todas estas observaciones y descubrimientos, también me iban sucediendo. Disfrutaba el observar y sentir la confianza y sinceridad que se había ido creando en nuestro círculo. Nos habíamos vuelto todos amigos, con total libertad de expresar lo que éramos y sentíamos; sin miedo a los prejuicios, reclamos o enemistades.

A través de las sesiones, fueron varios los que comentaron que el pertenecer al CSI, les resultó como un impulso, una motivación para seguirse descubriendo, observando, conociendo; buscar formas que les fueran más útiles para ellos y para los que amaban. El CSI era una motivación para seguirse transformando. Coincidíamos en que estas 3 horas eran una oportunidad para fortalecerse en cuerpo y alma.

Hubo una sesión en que varios veníamos un poco estresados o pensando que tal vez sería mejor no haber ido a la sesión y utilizar ese tiempo para resolver algunas situaciones del trabajo, escuela o casa; sin embargo, al final también coincidimos en que decidimos venir y estar porque el CSI representa un espacio para un@ mism@, para reflexionar, sanar, expresarnos, reaprender, etc... Les agradecí por haber decidido venir a pesar de sus quehaceres, pues una de las mayores motivaciones que tenía para estar en Xalapa, era nuestro círculo.



Cada sesión del CPI era una sorpresa, un regalo que nos permitía compartir el misterio y la complejidad de lo que cada uno de nosotros iba siendo y sintiendo en ese momento,. Lo que nos regalaba el aquí y el ahora, el eterno presente.

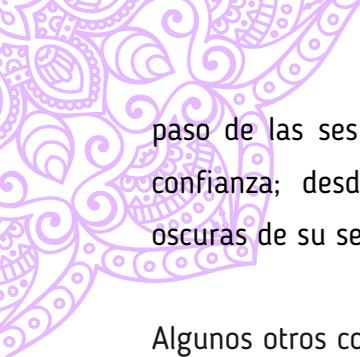
Podría decir que dos de los momentos que más disfrutaba del círculo eran el CPI y el compartir sobre el collage de reaprendizaje; pues era donde podía saber cómo llegaban los participantes... mejor dicho, mis compañeros, mis amigos... y cómo iban siendo sus procesos de autoconocimiento, descubrimiento, reaprendizaje y transformación.

Collage de Reaprendizaje

El collage de reaprendizaje era la herramienta que usamos en el CSI para que cada uno de nosotros pudiera llevar un registro de las reflexiones, ideas, sentires... que nos fueran surgiendo durante este proceso de transformación profunda.

Normalmente, luego del CPI pasábamos al collage de reaprendizaje, en donde compartíamos libremente nuestras reflexiones con el grupo. A lo largo de cada sección de esta parte del escrito (CSI), se podrán leer las diferentes reflexiones y aprendizajes que se compartían en este momento.

Al principio del CSI, algunos de los participantes permanecían en silencio. Pensaba que tal vez eran demasiado personales sus reflexiones y que aún no se sentían en plena confianza para compartirlas con el resto del grupo o simplemente que su carácter fuera más introspectivo. Sin embargo, con el



paso de las sesiones más participantes compartían libremente y llenos de confianza; desde sus más hermosos descubrimientos hasta las partes oscuras de su ser que les apenaban.

Algunos otros compartían que entre sesión y sesión, podían ver su gran ego, que se daban mucha importancia, se ofendía por todo; pero también habían descubierto que en realidad la opinión que tenga uno de sí mism@ es más importante de lo que piensen los demás. Humildad era uno de los grandes aprendizajes que el grupo me regalaba cada sesión.

Creo que no todos los participantes trabajábamos frecuentemente nuestro diario-collage de reaprendizaje, aunque no dudo que había muchas reflexiones en nuestro día a día. Sin embargo, a mi no me cabe duda de que la libre escritura, la poetización de nuestros procesos, la honestidad de leer nuestras palabras como un espejo de lo que somos y nos sucede, ayudan tremendamente en la sanación y transformación del individuo y, por tanto, de la sociedad.

Diálogo

Desde el punto de vista de David Bohm, 'el diálogo es un proceso que explora un rango inusualmente amplio de la experiencia humana, desde nuestro valores más queridos hasta la naturaleza e intensidad de nuestras emociones, desde las pautas de nuestros procesos de pensamiento hasta las funciones que desempeña la memoria, la importancia de los mitos culturales que hemos heredado, la forma en que nuestras estructuras



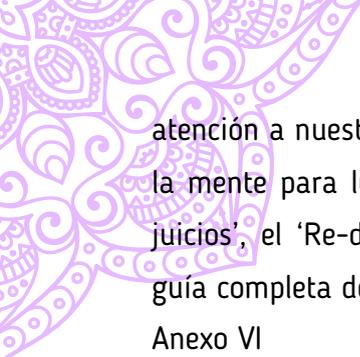
neurofisiológicas organizan nuestra experiencia y, tal vez lo más importante, el diálogo explora la forma en que el pensamiento -al que Bohm, por cierto, no consideraba una representación objetiva de la realidad sino un medio intrínsecamente limitado- es generado y sostenido colectivamente.’ (Nichol, 2001)

En casi cada sesión trabajábamos con herramientas teóricas y prácticas para mejorar nuestras habilidades sobre el ‘Diálogo Profundo’.

Para la parte teórica nos basamos en el libro de David Bohm y para la parte práctica en los ejercicios de un documento de Enrique Vargas y Rafa Camacho, llamado ‘Planeación de Círculos de Salud Integral’.

Para las primeras sesiones había realizado con anticipación extractos de los temas ‘Sobre la Comunicación’ y ‘Sobre el Diálogo’ (Bohm, 2001), sin embargo, parecía ser demasiada estructura y trabajo para que al final, las cosas salieran como tienen que salir. Así que dejé de preparar los extractos y seguí el consejo de Enrique y Lety: Menos es más. Empecé a notar que la facilitación no era un arte fácil de aprender y de llevar a cabo, pues nos requiere de estar atentos a muchos niveles de percepción y realidad al mismo tiempo; los míos, los de cada uno del círculo -con sus edades y contextos- y los del Sistema.

Algunos de los ejercicios para empezar a poner en práctica nuestra habilidades de diálogo consistían en ‘Seguir desde nuestra respiración los pensamientos-sentimientos’, para lo que debíamos estar sentados, poniendo

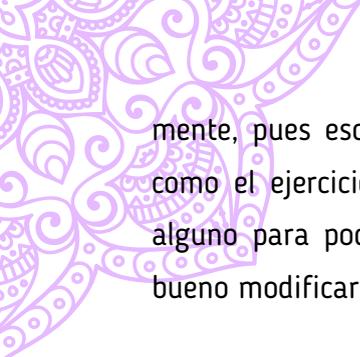


atención a nuestro Ser-Respiración, traer una situación que nos inquietara a la mente para luego, dejarla ir, liberarla. O ‘Practicar la suspensión de los juicios’, el ‘Re-descubrir nuestra capacidad de la escucha atenta’, etc... La guía completa de los ejercicios de Diálogo Profundo se puede encontrar en el Anexo VI

Uno de los participantes comentaba que se había preguntado durante alguno de los ejercicios sobre ¿qué era la verdad para él? Pues él creía que cuando hablaba, hablaba desde su verdad, pero en realidad ¿sabía lo que era? ¿quién definía como verdad su verdad?... Así que se me ocurrió que podría contribuir a este tema en la siguiente sesión, platicándoles un poco de cómo era el acercamiento que Gandhi tenía hacia la verdad, cuál era su perspectiva.

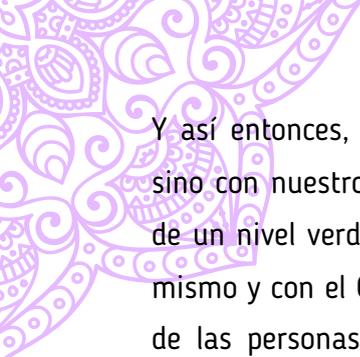
Otro tema que surgió del diálogo fue este ‘diálogo generacional’ entre padres e hijos. Fue muy rico escuchar la perspectiva de varios participantes; tanto padres/madres como hijos/hijas. Dice Basarab Nicolescu (2015) que la forma de ‘dialogar’ no es erradicando nuestros prejuicios; pero sí suspendiendo juicios, fusionando horizontes, ni el tuyo ni el mío... Y así fue como surgieron reflexiones como la honestidad, la prudencia y el cómo me respeto a mi, cómo es que respeto al Otro.

Realizamos la ‘práctica de la suspensión de juicios’. Una de las participantes, comentaba que el ejercicio le había agradado, pues les permitió conversar con un compañero que hace un tiempo no veía. Otro, compartía que había observado que en realidad no venían juicios a su



mente, pues escuchaba con plena atención a su compañera; sin embargo, como el ejercicio indicaba anotar un juicio, pues se esforzó por formular alguno para poder escribirlo; lo que me hizo reflexionar que tal vez sería bueno modificar la instrucción del ejercicio.

Seguimos compartiendo reflexiones sobre lo bello del valor de la amistad en el diálogo; pues ese cariño y respeto se presta a escuchar con menos juicios, solo viendo lo valioso del Ser que tenemos frente, nuestro amig@. Fue entonces que les compartí que, escribiendo reflexiones sobre el CSI, encontraba las similitudes entre el ‘Diálogo Profundo’ que propone David Bohm y la ‘Noviolencia’ de Gandhi; y es que ambos proponen la tolerancia y la apertura en las relaciones, en la comunicación. ¿Y si a esos dos componentes les pudiéramos agregar el tener compasión por uno mismo y por el Otro? Como lo trabajan los budistas en su meditación al bodhisattva Chenrezik, que los ayuda a desarrollar la compasión universal. Para ellos, la compasión es sentir aprecio por los demás y desear liberarlos del sufrimiento; esto a través de Los 4 Pensamientos Inconmesurables: Amor inconmensurable: ‘Que todos los seres tengan la felicidad y las causas de la felicidad’. Compasión inconmensurable: ‘Que todos los seres estén libres del sufrimiento y de las causas del sufrimiento’. Alegría inconmensurable: ‘Que ningún ser sea separado de la felicidad exenta de todo sufrimiento’. Ecuanimidad inconmensurable: ‘Que todos los seres permanezcan en ecuanimidad, libres del apego y el odio, libres de considerar a algunos cercanos y a otros distantes’.

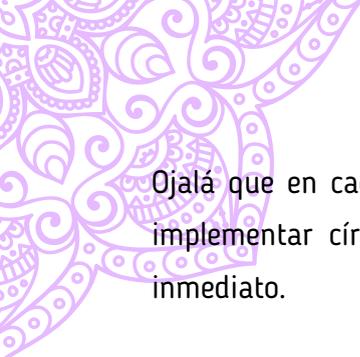


Y así entonces, ¿Lograríamos escuchar no únicamente con nuestros oídos, sino con nuestros ojos, la piel, el corazón y el alma?... Estaríamos hablando de un nivel verdaderamente profundo de diálogo, del Ser, del Estar con uno mismo y con el Otro. Tal vez lograríamos repercutir en el ser psico-espiritual de las personas al relacionarse con ellas mismas y con el mundo que lo rodea.

Y continuando con las reflexión del valor de la amistad en el diálogo; las participantes más jóvenes también compartían con mucha confianza que a su parecer, la formulación de juicios podría depender mucho de nuestro estado de ánimo; pues cuando estamos alegres, somos un poco más abiertos, sin embargo, tal vez estando de mal humor, nuestros prejuicios con respecto a lo que los demás hacen o dicen, podrían ser negativos y muy evidentes. También se resaltaba la importancia de tomar conciencia del cómo procedo al hablar.

Sin duda alguna, la herramienta del ‘Diálogo Profundo’ fue una de las que más ayudó al despertar de la consciencia de cada uno de los que participamos en el CSI; no importando si teníamos alguna enfermedad física o no. Y no solo repercutió de manera individual, sino que también a nivel familiar, en el trabajo, con los amigos.

El diálogo profundo lo considero una de las herramientas más pertinentes y acertadas para transformarnos como individuos y como sociedad; pues nos permite hacer un alto a nuestro tren de pensamientos juiciosos, nocivos, faltos de amor y compasión para nosotros mismos y para el Otro.



Ojalá que en cada familia, cada institución, gobierno, escuela; se pudiesen implementar círculos de diálogo profundo. Los cambios se generarían de inmediato.

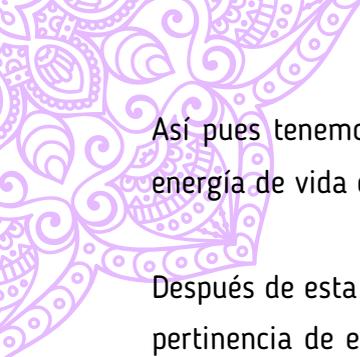
“(...) el despertar del proceso del diálogo como un flujo libre de significado entre todos los participantes.” (Bohm, 2001)

Qi Gong

El Qi Gong o Chi Kung ‘es una enseñanza para mejorar el flujo de la energía, para lograr mayor vitalidad, salud física, fuerza y longevidad (...) Es el más profundo de los aspectos de la medicina oriental. Es la raíz del bienestar en el sistema chino de salud. Es la esencia del cómo cuidarte a ti mismo (...) El Chi kung tiene un rol muy práctico en el mantenimiento de la salud y en la curación de las enfermedades.

El Chi, es la energía o fuerza natural que llena y penetra a todo el Universo, vitalidad, función energética esencial de vida, aliento bio-eléctrico, campo bio-electromagnético, soplo o aliento que sostiene a la creación (...) Es el chi, el encargado de mantener la armonía en todo el Universo, desde las galaxias, hasta los seres más pequeños con que nos encontramos en lo cotidiano.

Kung, significa: práctica, voluntad, manejo, experiencia, maestría. Kung significa el realizar una práctica, el cultivarla, pero implicando también el gozo, la devoción y compromiso



Así pues tenemos que Chi Kung, es la práctica o maestría en el manejo de energía de vida o vitalidad.’ (de León, s/a)

Después de esta introducción al Qi gong, creo que está por demás explicar la pertinencia de esta práctica en los CSI. Solo aclarar que, como dice Enrique Vargas, si hubiera algo parecido en alguna tradición mexicana, tolteca, etc... que seguro la hay, pero no se conoce; usaríamos entonces esa técnica.

Conforme fueron pasando las sesiones, sentí que el Qi gong iba fluyendo mejor. Después del comentario de la 1a sesión de una de las participantes, pidiendo que se pusiera más atención en la explicación de la postura y del cuidado del cuerpo, y de haber puesto mucha atención a cómo es que Enrique lo daba en el CSI de Xico, explicando forma por forma e incluso, dejando alguna serie a la mitad para que fuera más fácil para los participantes recordar la serie y practicarla en casa; pensé que sería también muy bueno tomarme más tiempo al compartirlo en las próximas sesiones.

Después de las primeras sesiones, señalé la importancia de observar los movimientos y su cadencia para que poco a poco pudieran irlo practicando en casa. Les fui explicando que se dividía en 3 series; la primera para abrir los canales energéticos, la segunda para percibir nuestro eje y la tercera el ‘pato a chi’ o la forma sagrada. Conforme íbamos haciendo los ejercicios, trataba de explicarles algunos puntos importantes ya fuera de la posición o la técnica, que he ido aprendiendo con los diferentes maestros que me han compartido el Qi gong: Lety, Enrique, Carlos, Fer y Angie.



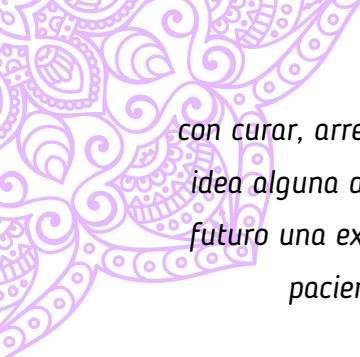
Creo que esta forma gustó mucho; pues al final, una participante agradeció que hubiera sido tan cuidadoso y suave el Qi gong y hasta se autopropuso para ser la que lo compartiera la próxima sesión, pues así sería un compromiso para ella practicarlo en la semana. Otra participante se empezó a animar diciendo que, como ella es muy estructurada, le ayudó mucho como lo expliqué por partes y pasos, así que tal vez después de tomar notas de lo pasos y practicarlo un poco, ella podría guiarlo en otra sesión. Lo que me llevó a proponerles que el siguiente miércoles, nos tomaríamos el tiempo de ir anotando las series para que todos tuviéramos una guía por escrito que nos facilitara la práctica frecuente.

Cada miércoles pasaba al Qi gong cuando sentía la necesidad de activarnos físicamente y entrar en calor. Varias sesiones lo guíé yo, pero después de 8 sesiones, fueron los participantes los que empezaron a guiar la práctica.

Cuidado Del Alma

El Cuidado del Alma es un trabajo muy profundo y sutil que a veces, pudiera ser un tanto difícil de explicar o de comprender de primera instancia; por lo que me gustaría citar uno de los acercamientos de Thomas Moore, el autor del libro que, al igual que en el diplomado, usamos como herramienta en los CSI para ser emocionalmente competentes. Dice:

“...El cuidado del alma es algo de un alcance muy diferente al de la mayoría de las modernas nociones de la psicología y la psicoterapia. No tiene que ver

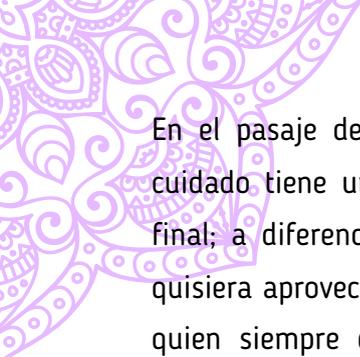


con curar, arreglar, cambiar, adaptar o devolver la salud, ni tampoco con idea alguna de perfección, ni siquiera de mejoramiento. No busca en el futuro una existencia ideal y libre de problemas. Más bien se mantiene pacientemente en el presente día a día...” (Moore, 1992)

Siento que a los participantes era una de las partes del círculo que más les gustaba; pues los dejaba reflexionando profundamente sobre su humanidad y cómo podían mirarla de una forma llena de aceptación, compasión y amor. Yo también he de decir que la lectura del libro y el tratar de practicarlo en el día a día, ha sido una de las herramientas que mayor aceptación y, por tanto, paz y alegría han traído a mi vida.

Desde mi perspectiva, el Cuidado del Alma representa el punto medio, la mejor opción para ¿ver? ¿entender? situaciones, o la perspectiva amorosa para mirar-me-nos y apreciar al mundo y a la vida con sus interminables paradojas. Bien decía Marsilo Ficino; que el alma está en el medio, manteniendo la unión entre mente y cuerpo, ideas y vida, espiritualidad y el mundo.

También leíamos ‘Las Noches Oscuras del Alma’, del mismo autor, del que les compartí sobre ‘Las Ironías de la Vida’. Este pasaje nos invitaba a abrirnos, aceptar y apreciar la complejidad de la vida, sus paradojas y ambigüedades. “Ensancha el corazón en la medida suficiente para abrazar la contradicción y la paradoja”; sugiere (Moore, 1992), pues en realidad, no es fácil dar entrada al alma con su historia y sus otras complejidades.



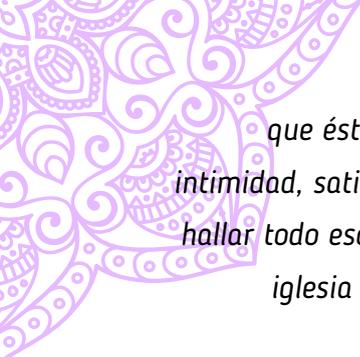
En el pasaje de ‘El Cuidado y la Cura’, por ejemplo, se resaltaba que el cuidado tiene un sentido de atención que se mantiene, en el que no hay final; a diferencia de la cura, que busca el final de la pesadumbre. Aquí quisiera aprovechar para citar a mi profesor y amigo Enrique Vargas (2014); quien siempre diferencia el sanar del curar, desde la perspectiva de la Biomedicina Sistémica y dice que “curar” ‘en esta visión sistémica, evidencia la intención de “corregir” algo que está mal, una patología. Sanar, desde esta intención sistémica, implica el proceso de cuidado, de acompañamiento amoroso y delicado, creativo y transformador, pero sobre todo participativo para con los constantes procesos de desequilibración y reequilibración que acompañan al vivir de las personas y las comunidades.’

Así que el cuidado del alma, desde mi perspectiva, está profundamente ligado con el proceso de sanación individual y colectivo. Poniéndole alma a cada cosa que hacemos, cada palabra que decimos, cada lugar que nos rodea... si pudiéramos alma en el cuidado y cuidado en el alma, segura estoy que seríamos seres profundamente felices, agradecidos, armónicos.

Por terminar esta apartado, quisiera citar nuevamente a Moore:

“Los problemas emocionales de nuestra época, de los que los terapeutas oímos quejarse a nuestros pacientes, incluyen: el vacío, la falta de sentido, una vaga depresión, la desilusión con respecto al matrimonio, la familia y las relaciones; la pérdida de valores, los anhelos de la realización personal, la avidez de espiritualidad.

Todos estos síntomas reflejan una pérdida de alma, y nos hacen saber lo



que ésta anhela. Estamos excesivamente ávidos de diversión, poder, intimidad, satisfacción sexual y cosas materiales, y creemos que podremos hallar todo eso si encontramos la relación perfecta, el trabajo adecuado, la iglesia verdadera o la terapia que más nos conviene. Pero sin alma, cualquier cosa que encontremos será insatisfactoria (...)

(Moore, 1992)

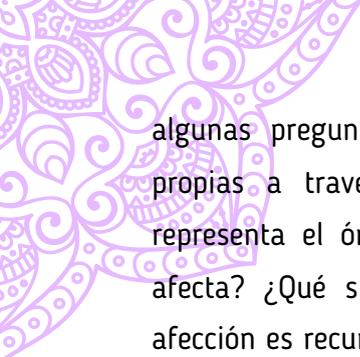
Dinámicas

Cada sesión tenía una parte de dinámicas relacionadas a algún tema sobre salud-enfermedad o la sanación.

En general, considero que las dinámicas le daban un buen balance a cada sesión entre lo teórico y lo práctico. Además, era muy rico generar y obtener diversas perspectivas y reflexiones a través de elementos como el arte, la poesía, la música, ecoterapia, el diálogo, etc.

Hubo una dinámica que nos ayudaba a dialogar con el órgano enfermo, por ejemplo, en la que nos dimos cuenta que nunca nos habían tomado la tarea de realmente ponernos en el lugar de aquella parte del cuerpo que a través del dolor o malestar nos pedía atención. Esto también nos hizo reflexionar profundamente acerca del trato que le dábamos a nuestro cuerpo cuando había malestar.

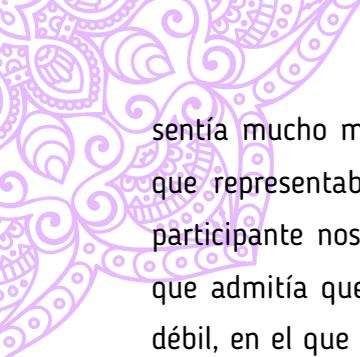
Otro ejercicio fue para reconstruir la historia de nuestra enfermedad y descubrir si había algún factor que nos permitiera tomar consciencia de algo profundo que nos estuviera causando malestar. Para esto, compartí



algunas preguntas que nos pudieran ayudar a iniciar las indagaciones propias a través de la historia de la enfermedad. Estas eran: ¿Qué representa el órgano o la parte del cuerpo afectada? ¿Qué emoción lo afecta? ¿Qué sucedía en mi vida cuando apareció dicha afección? ¿Mi afección es recurrente? ¿Puedo hallar un patrón? ¿Qué ventaja me deja esta enfermedad? ¿Qué me pide comprender esta enfermedad? ¿Puedo vislumbrar algún regalo? (Rainville, 2009)

A lo largo de los procesos salud-enfermedad que me han acompañado en los últimos años, este tipo de preguntas me han ayudado mucho a descubrir los patrones que conectan un episodio de enfermedad con otro y trabajar en ellos; así como las emociones, circunstancias. También he podido reflexionar como a veces, los seres humanos usamos a la enfermedad como una herramienta para controlar, manipular, excusarnos de muchas circunstancias, personas, responsabilidades, etc... a las que no queremos hacer frente, por ejemplo, así como también la enfermedad puede ser a veces una forma de unir a la familia, acercarnos a seres queridos o simplemente, nos hace estar conscientes de todo el amor y cuidado que hay a nuestro alrededor.

En una dinámica de arte terapia se propuso 'poetizar la enfermedad'; es decir, expresar por medio de un dibujo o un poema la patología. Todos estábamos muy concentrados, reflexivos, inspirados y en retrospectión. Después, continuamos con el compartir de las reflexiones y lo que surgió fue hermoso, increíble: Una participante comentaba que ella no padecía alguna enfermedad ó síntoma, sin embargo, le costaba mucho hablar en público,



sentía mucho miedo. En su dibujo expresaba esto y aumentaba una parte que representaba la luz, pues sabía que al final, todo estaría bien. Otra participante nos compartió con un tanto de profundidad su proceso, en el que admitía que la enfermedad que ella tiene le pegaba en su punto más débil, en el que podría ser el órgano más importante para ella; no obstante, también admitía que a veces utilizaba la enfermedad como un buen pretexto para recogerse en soledad o para ‘mandar todo a volar’.

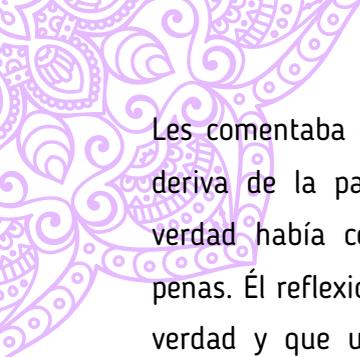
En una sesión Carlos me apoyó dando la dinámica del ‘Abrazo Transdisciplinar’. Me gustó que fue una adaptación que él hizo en ese momento, y consistió en caminar cambiando nuestra velocidad cada que él lo indicaba. Al mismo tiempo, debíamos estar conscientes de nuestra respiración, a la par de ir ejecutando la acción repetitiva e inconsciente que identificáramos que realizara un profesional de la salud. Casi al final, fuimos bajando nuestra velocidad mientras nos íbamos acercando al centro. Terminamos todos juntos, abrazados y meciéndonos al unísono. Lentamente, regresamos a nuestros lugares para compartir nuestras sensaciones.

Este ejercicio lo había realizado un par de veces antes, también en la maestría; y es impresionante la fuerte energía que se crea y sincroniza a los participantes. Algunos incluso lloran-mos. Es un sensación de unidad y pertenencia al grupo indescriptible.

Otras ocasiones, utilizamos la narrativa como terapia e hicimos ejercicios de meditación para contactar con la sabiduría de nuestro corazón. También compartimos reflexiones sobre la verdad; por lo que creí que era buen momento de compartirles algunas reflexiones que les había preparado de

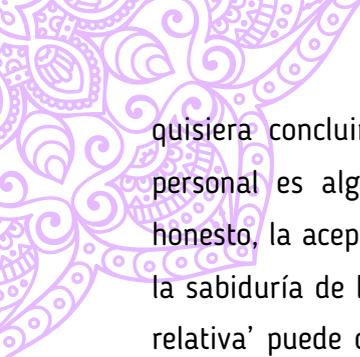
cómo es que Gandhi, uno de los grandes exponentes de la No violencia, veía la verdad.





Les comentaba que verdad en sánscrito significa *Satyagraha*; y que *Satya* deriva de la palabra *Sat*, que significa ‘Ser’. Para Gandhi, donde había verdad había conocimiento verdadero y por tanto, no había lugar para penas. Él reflexionaba que nuestras actividades debían estar centradas en la verdad y que una vez que alguien alcanzaba esta etapa del camino, el correcto vivir vendría sin esfuerzo. También les compartía que, según la filosofía gandhiana de la Noviolencia, debía haber verdad en nuestro pensamiento, verdad en nuestro discurso y verdad en nuestra acción. Que la verdad absoluta estaba en la Fuente de Origen y que, al provenir de Ella, nosotros teníamos una porción de esa verdad; pero que, al no ser toda, se convertía en ‘Verdad Relativa’. En su libro, Gandhi dice: “...lo que parece como verdad a una persona, puede a menudo no parecer la verdad para otra. Pero esto no necesita preocupar al buscador (de la Verdad). Donde hay esfuerzo honesto, se dará cuenta que lo que parecieran ser verdades diferentes no son más que las incontables y aparentemente diferentes hojas de un mismo árbol. De aquí que no hay nada de malo en que cada ser humano siga la verdad de acuerdo a su luz. De hecho, es su deber hacerlo. Así que si hay un error por parte de aquél que sigue su verdad, automáticamente se volverá un acierto. La búsqueda de la verdad involucra *tapas* -sufrimiento propio-, a veces, incluso hasta la muerte.” (Gandhi, 1932)

Claro que sabía que esto podría causar controversia; pero en realidad lo que quería era provocar que nos siguiéramos cuestionándose sobre la verdad, ¿qué era para nosotros? ¿cuál era la propia? ¿la seguíamos?... El tema de la verdad y su búsqueda da para escribir una tesis completa, sin embargo,

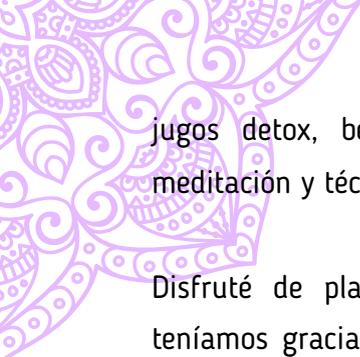


quisiera concluir parcialmente diciendo que en mi perspectiva, la verdad personal es algo que se descubre a través del autoconocimiento real y honesto, la aceptación personal, el trabajar en nuestro ego y la confianza en la sabiduría de la Vida; además, tomar en cuenta que la 'verdad personal o relativa' puede cambiar de un momento a otro, ya que como seres vivos-sistemas abiertos/dinámicos, nos estamos actualizando constantemente. De modo que, así como en el diálogo profundo propuesto por David Bohm, la búsqueda y escucha de la verdad, propuesta por Gandhi, nos requieren de apertura y vigilia constantes.

Trabajamos un par de sesiones en el huerto medicinal, a manera de hacer consciencia de la importancia de estar en contacto con la naturaleza para también sanarnos. Al cuidar de nuestro entorno cuidamos de nosotros mismos y viceversa.

Se organizaron actividades que nos permitieran aprender a cuidarnos mejor; como lo fue el abhyanga ó automasaje de la medicina Ayurveda. También invitamos a 2 terapeutas de terapias alternativas para que nos compartieran sus propuestas; uno fue Carlos con la acupuntura y la electromagnetoterapia, y Fernando Soler nos compartió sobre alimentación viva y consciente.

De estas pláticas surgió la idea de hacer talleres de alimentación consciente con Fer, por lo que a partir de la 11a sesión, empezamos el aprendizaje dentro de las sesiones del CSI. Serían 7 temas principales: la elaboración de germinados y brotes, elaboración de jugo de pasto de trigo, sopa energética,



jugos detox, bebidas fermentadas, desayunos y por último, Qi Gong, meditación y técnicas de respiración profunda.

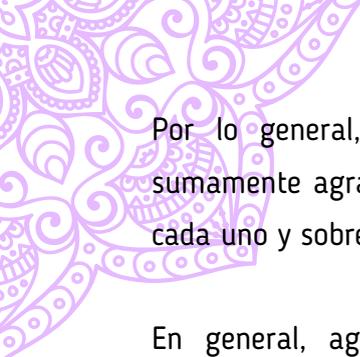
Disfruté de planear las dinámicas y más aún de las reflexiones que teníamos gracias a ellas. Considero que fueron una parte muy importante del círculo.

Círculo de la Palabra Final (CPF)

‘Vivir con alma es vivir con amor y sensibilidad’ ... Un ejemplo de las bellas reflexiones, ¿conclusiones?, que compartíamos al finalizar las sesiones.

En el CPF compartíamos nuestra palabra final para despedirnos. Reflexiones, silencios, sentires, pensares, lágrimas por darnos cuenta de cómo habíamos vivido antes y cómo queríamos hacerlo ahora; reconocer nuevas herramientas y descubrimientos, pero también nuevos y grandes retos: Transformarnos a nosotros mismos.

Algunos participantes reconocían la diferencia de cómo llegaban acelerados al círculo y, generalmente, se iban mucho más tranquilos y en calma; otros, expresaban que cada vez al terminar el círculo, se iban con muchas reflexiones para digerir en la semana. Otros reiteraban lo mucho que les gustaría trabajar con más concentración y compromiso en su proceso de salud-enfermedad.



Por lo general, todos nos íbamos llenos de reflexiones por digerir y sumamente agradecidos por la oportunidad del círculo, por el compartir de cada uno y sobre todo, por la hermosa compañía.

En general, agradezco/agradecía lo hermoso de la organicidad, de la armonía y del fluir del Sistema que nos permitía tener siempre una maravillosa sesión llena de regalos y descubrimientos para todos los que participábamos.

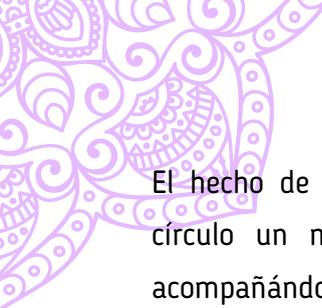
En realidad, al final todo está bien. Todo fluye...

4.1 El Camino Apenas Comienza y Deja Grandes Aprendizajes

Organizar el CSI y llevarlo durante unos meses me ha llenado de regalos. Trataré de enumerarlos, sin embargo, el orden de aparición no implica el orden de importancia; pues para mí, todos tienen la misma.

Por una parte, uno de los objetivos principales, que era ofrecer una alternativa que nos permitiera a los coaprendices seguir unidos en el último semestre, se cumplió. Los coaprendices que formamos parte del CSI, estrechamos lazos de amistad profundos; y nos solo entre nosotros, sino también con aquellos coaprendedores que de igual forma, estuvieron en las sesiones.

La profundidad de la relación que he logrado entablar con mis compañeros del círculo es algo que valoro y aprecio mucho; y que sé, serán lazos que nos mantendrán unidos por mucho tiempo.



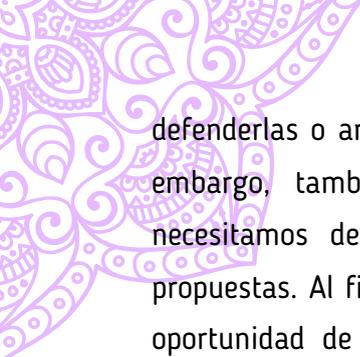
El hecho de que hubieran padres/madres e hijos/hijas, también le dio al círculo un matiz de sanación muy especial, pues fue hermoso verlos acompañándose y pudiendo expresarse libremente de muchas temas.

El arte de la facilitación fue otro de los regalos. Apenas lo empiezo a entender. Considero que una de las principales actitudes como facilitador es la de ser humilde y suficientemente sensible para ir sintiendo lo que el Sistema pida y no solamente lo que esté en mi cabeza o en la planeación de la sesión. Otro aspecto muy importante es el del cuidado; el cuidado en los tiempos, la comunicación, la claridad del grupo, la preparación de cada sesión, la atención a cada participante, las presencias, las ausencias...

También, como facilitadores debemos poner atención en hacer más fáciles los procesos y no obstaculizarlos.

Había comentado con Carlos en los días de planeación del CSI, que a mi me gustaba la idea de que poco a poco, fueran los mismos participantes los que crearan el 'dialogo de saberes' en el CSI compartiéndonos un poco de las 'herramientas' que usan para mantenerse saludables ó para recuperar su equilibrio-desequilibrio cuando se enferman. Me parecía que sería una forma linda de compartirnos y también de descubrir nuestra sabiduría innata. Lo dejamos abierto para ver qué sucedería.

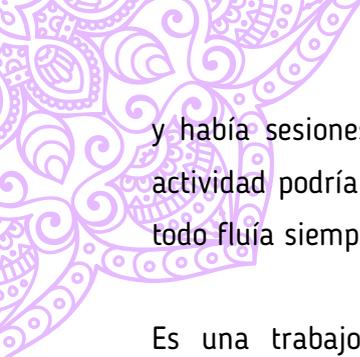
Admito que implementar propuestas propias que puedan despertar controversia, me hace sentir un poco insegura; pues a veces creo no poder



defenderlas o argumentarlas -¿lo suficiente para convencer al Otro?...-. Sin embargo, también observo y aprendo que, como en el diálogo, no necesitamos defender con uñas y dientes nuestras ideas ni nuestras propuestas. Al final, solo se trata de compartir y cada quien puede darse la oportunidad de tener la apertura suficiente para transformar sus ideas, perspectivas y acercamiento a la vida, o no. Creo que para mí, lo importante es hablar y compartir desde mi corazón, con sus razones y sinrazones; y si la verdad del Otro de repente me resuena, será importante permanecer humilde para aceptar su compartir y modificar esa verdad que ya no me pertenece y tal vez en realidad nunca me perteneció, solo fue pasajera, como los pensamientos.

Hubo una sesión en la que a pesar de que escuchaba y estaba atenta a lo que iba sucediendo y a lo que se tenía que ir haciendo, no podía dejar de escuchar y observar mis propios prejuicios, autoprejuicios: ¿Y si no lo estoy haciendo bien? ¿Y si no les está gustando? ¿Y si lo que les estoy compartiendo no es suficiente? ¿Y si los que han diseñado esto piensan que no lo estoy haciendo suficientemente bien?... Siempre queriendo ser lo suficientemente buena para el Otro, esperando su reconocimiento. Afortunadamente logré parar este tren de prejuicios y pensé: Puedo dar lo mejor que soy y tengo en cada cosa que hago, en esta sesión estoy compartiendo lo que amo y creo. Y eso es importante, eso me hace ser buena para hacer lo que hago, al menos para mí.

Llevar el tiempo en círculos como éste, puede resultar todo un reto. Había sesiones en que varios querían participar y por tiempos un tanto más largos



y había sesiones en que estaban súper callados y ya luego no sabía qué actividad podría agregar para cubrir los 180 minutos, sin embargo, al final todo fluía siempre.

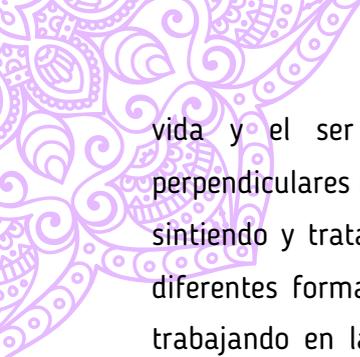
Es un trabajo importante por hacer el cuidar de uno mismo como facilitador para poder tener una buena calidad de presencia en las sesiones; porque si se está cansado, preocupado, enfermo, etc... no se escucha de igual forma al Sistema y por más que se hagan ejercicios de respiración y meditación, puede que la calidad de la atención y del estar, cambien.

4.2 Las paradojas del ¿Terapeuta?

En otra sesión en que yo iba un tanto afectada del estómago. El día anterior había sido de muchas emociones contrapuestas con Matthias, que estaba de visita, y me había ido a dormir con malestar emocional, confundida, sin saber en realidad qué estaba pasando conmigo; parecía muy irritada, impaciente, protegiéndome mucho y formando una barrera entre mi corazón y el suyo. Además, antes de volver a Alemania, Matthias me había pedido que nos casáramos; me quedé en shock, no lo esperaba. Todo era muy pronto para mí y no estaba 100% segura de mi respuesta, así que le dije que necesitaba un poco de tiempo para pensarlo.

La siguiente sesión del CSI, que era la 6a, tuve otra vez una IVU que se convirtió rápidamente en pielonefritis.

Fue ahí cuando pude darme cuenta de la sutil complejidad que envuelve la

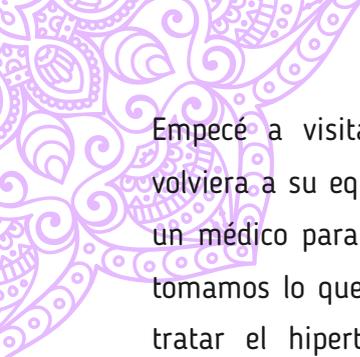


vida y el ser de los humanos. Vivimos en realidades paralelas y perpendiculares cada día, a cada momento. Lo que tu cuerpo emocional está sintiendo y tratando de digerir, tu cuerpo físico ya lo está procesando de diferentes formas y tal vez, al mismo tiempo, el cuerpo espiritual ya esté trabajando en la siguiente vivencia que te hará experimentar, para luego aprender y evolucionar, trascender.

Tuve que irme a Puebla de emergencia y una de mis principales preocupaciones era: ¿Qué haré con mi CSI el próximo miércoles? Pensé que la única opción sería cancelar esa sesión; sin embargo, Carlos se ofreció a llevarla y así no interrumpir el proceso del grupo. ¡Fue un gran alivio contar con su apoyo!

No tardaron en llegar los mensajes con ánimos de mis compañeros; lo que me ayudó a valorar el sentido de Comunidad. ¡Se requiere de tanto para ser Comunidad!... respeto, paciencia, apertura, cariño, abrazos, atenciones, compasión, contención, cuidado, responsabilidad, compromiso, constancia, etc; pero cuando puedes sentir el amor y el cuidado de aquellos con quienes convives más a menudo, a quienes también amas y cuidas, se te llena el corazón.

Me estaba recuperando de la pielonefritis, cuando aún tenía síntomas raros que pensé podían ser por el efecto secundario del antibiótico que había tomado para la infección. El doctor me pidió análisis y el resultado que arrojaron fue que tenía hipertiroidismo.

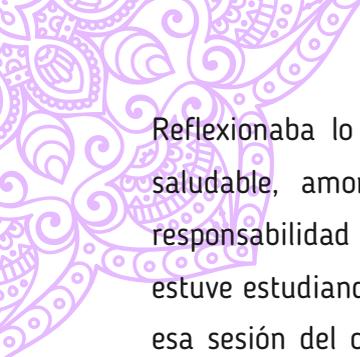


Empecé a visitar médicos para encontrar maneras de que mi tiroides volviera a su equilibrio. Creo que ni yo, ni ningún ser humano, buscamos a un médico para que nos diga todo lo malo que ‘seguro’ nos pasará si no tomamos lo que él sugiere. En este caso, las opciones que me daban para tratar el hipertiroidismo eran tomar pastillas por largos periodos, sin garantía de que me pudiera ‘curar’ –pero seguro sí me afectaría otros órganos- ó tomar yodo radioactivo, el cual quemaría mi tiroides para dejarme con un problema de hipotiroidismo y así entonces, tener que tomar hormonas artificiales el resto de mis días. ¿Cómo puede ser que al buscar una solución para ‘sanar’ un órgano, los médicos te puedan dar como solución dañarlo más para que termine muriendo y así, volverte dependiente de un medicamento? ¡Es que no le veo lógica alguna a eso! ¡Ahí se acabó la sustentabilidad ecológica y humana!. Aquí hacía total sentido la metáfora que compartía anteriormente sobre la víbora y el principio de ‘no dañar’ que se supone tienen los médicos.

4.3 Mi Mejor Opción, La Congruencia

Volví a Xalapa para la próxima sesión del CSI; a la cual llegué un poco cansada y sintiendo que había perdido un poco el ritmo de los círculos.

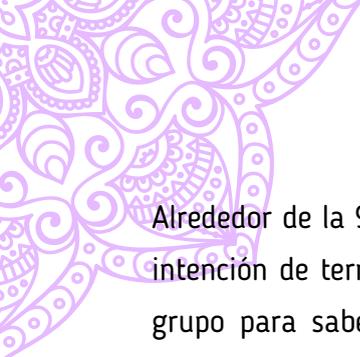
La verdad era que tenía ganas de seguir en Puebla, con mi familia hasta estar más tranquila; pero al llegar al círculo y ver a mi comunidad, me sentí nuevamente animada y contenta. Volver a Xalapa implicaba demasiado esfuerzo, pues la responsabilidad de todos mis actos y decisiones recaía directamente sobre mi.



Reflexionaba lo difícil que puede llegar a ser conducirse de una manera saludable, amorosa, responsable cuando se es adulto. El tema de la responsabilidad personal fue uno de los que más ruido me hizo cuando estuve estudiando Noviolencia. Y curiosamente, fue algo que se mencionó en esa sesión del círculo. En Puebla, después de escuchar las opciones de los médicos, pensaba que no quería someter a mi cuerpo a tantos medicamentos y mucho menos aniquilar mi tiroides; por lo que la única opción que me quedaba si quería sanarme de raíz, era tomar toda la responsabilidad de mi persona en los 4 ámbitos -físico, mental, espiritual y emocional- tal como lo veníamos trabajando el en CSI.

Siendo sincera, tal vez de no ser por esta bella comunidad, probablemente no hubiera elegido trabajar y transformarme profundamente en los 4 aspectos esenciales de mi ser para sanar estos desequilibrios en mi salud que se han estado presentando en los últimos meses. Sanar en comunidad es menos difícil que emprender un camino largo de manera individual.

Empecé a ver claramente que si lograba transformar mi alimentación, mis pensamientos rumiantes negativos, trabajar más mi conexión espiritual y aprender a manejar más y mejor mis emociones; algo, mucho ó tal vez todas mis problemáticas de enfermedad-salud, lograrían revertirse.... Así como de una u otro forma, me había traído hasta este punto de desequilibrio-equilibrio, mucho debía poder hacer para volver a un estado de paz y armonía en cuerpo y espíritu.



4.4 Decidiendo Rumbo Como Comunidad

Alrededor de la 9a sesión, me di cuenta que al círculo no se le veía la menor intención de terminar en 3 sesiones más; por lo que propuse dialogar como grupo para saber qué camino tomar como comunidad autónoma. Resultó que ninguno de los participantes querían terminar pronto; algunos comentaban incluso que apenas empezaban a tomar consciencia de su procesos de transformación, otros, que les venía muy bien estar en comunidad para tomar cargo de sus procesos de sanación, etc... Así que lo que decidimos fue combinar los talleres de alimentación consciente con las otras herramientas del CSI en cada sesión; así como también los invité a empezar a co-crear las sesiones juntos, de manera que cada miércoles yo les organizara y compartiera algo, así como ellos también lo harían.

Resultó una co-organización hermosa en donde unos participantes guiaron el Qi Gong, otros alguna meditación para relajarnos profundamente o ejercicio de vypassana, otros llevaron alguna lectura ó reflexión personal para compartir con el grupo, etc... Ahora, más que solo un grupo que se reuniría por 12 sesiones para tratar temas de salud integral; somos un grupo de amigos que se apoyan, se quieren, cuidan y salen a cenar todos juntos alguna vez después de la sesión.

La práctica en el círculo también me regaló seguridad en lo que puedo hacer y ofrecer. Cosa que me estaba tomando años para recuperar. Mis resistencias e inseguridades me hacían sentir que aún no estaba lista; así que agradezco a mi comunidad por empujarme -a veces suave, a veces fuerte- a salir de mi zona de comfort-incómodo y así, poder volver a dar-me

con los demás desde una nueva Gaby.

Gracias Comunidad, gracias amig@s, herman@s del alma por su tiempo, su confianza, apoyo, ánimos, consejos, fortaleza. Gracias Enrique, Carlos, Lety, Luisro, Marisol, Filipo, Rafa, Becky, Moni, Carmela, Gema, Ale, Fer, Tany, Adny, Naty, Olympia, Didi ... por pasar por mi vida, mi corazón y alma de tantas formas. Gracias a ustedes, hoy estoy transformada y venciendo resistencias, creciendo, expandiéndome.



II. LOS FRUTOS DEL ANDAR

‘Yo no soy. Quiero decir que lo que descubro es mi ser en constante proceso de cambio, de no ser, de dejar de ser y empezar a ser y no sé a cuál de los momentos pasajeros de mi existencia aferrarme, sacarle ahí una foto y decir: ¡Ese soy Yo! No, yo no soy sino este ser que nunca se consolida en una definición, sino que rompe constantemente los marcos que construye, y nunca descansa, ya que las contradicciones lo estimulan y corroen a la vez.’

-Honoré de Balzac



Yandí Luzardo, escultura
"Hombre Esculpiéndose a Sí Mismo"

Ha resultado muy difícil reunir todas las reflexiones y aprendizajes que me han llegado a lo largo de estos dos años. Tendría que escribir libros completos para poder contener todo lo aprendido y descubierto; así que he tratado de compendiar lo más significativo del gran reaprendizaje que me ha regalado la Maestría en Estudios Transdisciplinarios para la Sostenibilidad (METS) del Centro de Ecoalfabetización y Diálogo de Saberes.

Me siento afortunada por el amor que me rodea, por la amistad, por las oportunidades, por las convulsiones emocionales. Agradezco a la crisis por mostrarme su lado oculto: el de la oportunidad de cambio -de transformar, destruir-reconstruir, perder-encontrar, enfrentar, sacudir, impulsar-. Y gracias al hermoso camino de vida y en Ecodiálogo, esta vez todo este

aprendizaje sé que no se quedará más en un acto de crecimiento ensimismado que poco se refleja en mi actuar.

Percibo nuevas formas en mi ser, estar, sentir, pensar, cohabitar mi cuerpo y el oikos. Ahora podría decir que se ha abierto la caja de Pandora de mi ser y no tengo más miedo ni reservas para mostrar al mundo lo que realmente soy, mirarme al espejo sin esa cortina de humo y abrazarme, abrazar

esa dualidad que me constituye, lo que ese ser frágil, vulnerable y también lleno de fortaleza implica.

Leo mi camino de vida, observo con mirillas más amplias la gran complejidad en, entre y entorno a mi vida y me hace profundamente feliz poderme ofrecer la vida.

¿Podría? compartir un par de 'conclusiones' después de este tiempo de intensos vivires; sin embargo todo lo que estamos viviendo son procesos continuos -no fragmentados- que se conectan con diferentes tiempos de la vida, niveles de realidad y cuerpos-espacios, por lo que he preferido llamar esta sección: 'Los Frutos del Andar'.

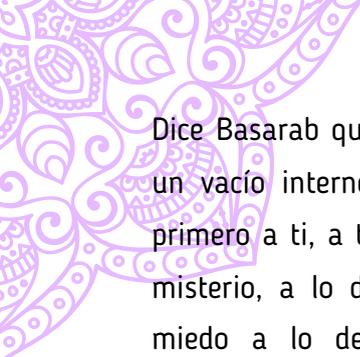


No sé si el orden lógico-cronológico de mi escrito haya tenido sentido. Lo único que sé, es que la vida es la que fue dando el sentido a los sucesos que se fueron generando en el 'orden-caos-orden' contado. 'El mundo va cambiando así, va al azar, pero no de cualquier manera, tiene una 'coherencia estructural'', dice Maturana.

Además, escribir libremente para expresar el alma es tan placentero... Da gran libertad de imaginar y escribir nuestra alma, nuestro vacío con toda su plenitud; lo puro, el perro negro sentado en el plexo, los deseos, lo tullido, lo irreal, lo inaudito, la nada de lo imposible... Esto hace que desde una posición de humildad, quiera decir que todo lo que aquí comparto, es 'solo una aproximación' (Capra, 1998), de este pequeño gran pedazo de Verdad que es la Trama de Vida que nos une a tod@s.

De la Transdisciplinariedad (*T*) que propone Basarab Nicolescu y que se revisa en la METS, rescato la importancia del enfoque holístico que hace que el Todo sea más que la suma de sus partes, que la *T* crea puentes donde no los hay y que reconcilia a través del consenso y la no resistencia; por tanto, es no violenta; es una Unidad Abierta. Entiendo también que la mejor manera de entender la *T* es a través de la intuición.

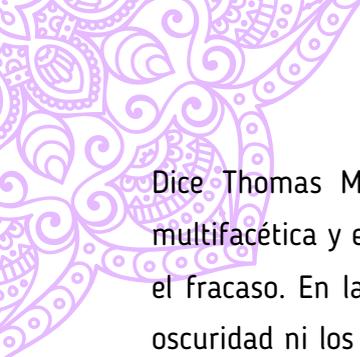




Dice Basarab que el cambio viene del sufrimiento; por lo que la *T* viene de un vacío interno y su primera actitud es la humildad; pues te observas primero a ti, a tu ego. Y aquí es donde es importante darle oportunidad al misterio, a lo desconocido. Convivir con la *T* me ha permitido perder el miedo a lo desconocido, reconocer la incertidumbre y permaneciendo abierta, es que hoy puedo confiar en el flujo de la existencia.

Perder el miedo a lo desconocido para mí fue, en gran parte, el reconocimiento, aceptación y trabajo con la Sombra; pues “todo lo que reprimimos nos debilita hasta el momento en que descubrimos que también constituía una parte de nosotros mismos” -Robert Frost-. Y es que como seres humanos no podemos ser únicamente luz; también debemos trabajar en nuestra parte oscura, reconocerla, aceptarla y no tenerle miedo. Dicen que ‘Vivir en una claridad total se parece demasiado a una oscuridad total, los opuestos se tocan’; es por eso que al tratar de ser solo seres de luz, edificamos un ego que, cuando la vida llega con una experiencia y lo destruye, el proceso puede ser muy doloroso.

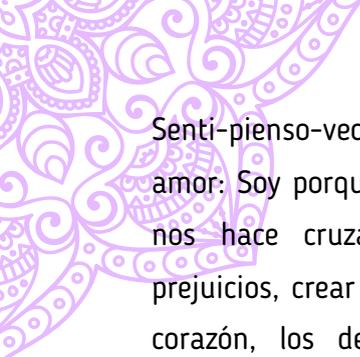
Aprendí que a la sombra propia, hay que tenerle amor y compasión; así como a la del Otro. Será así que podremos ser felices, de acuerdo a la idea griega de felicidad: ‘Estar en paz con nuestros demonios’. Hoy puedo reconocer que ya no intento huir, al menos conscientemente, de mi oscuridad, mis defectos y debilidades. Hoy puedo -al menos- reconocerlos, mirarlos por el tiempo que sea necesario y aceptarlos. Esto también ha formado una parte importante de mi proceso de bienestar, satisfacción y por tanto, sanación.



Dice Thomas Moore que: ‘Una personalidad llena de alma es compleja, multifacética y está moldeada a la vez por el dolor y el placer, por el éxito y el fracaso. En la vida vivida en plenitud de alma no faltan los periodos de oscuridad ni los momentos en que se hacen tonterías(...)’ (Moore, 1992). Hoy valoro mucho mis noches oscuras del alma. Aprendí a recibirlas, dejarlas ser y atravesarme el tiempo que lo necesiten, pues me han dado el regalo de conocerme profundamente. Dice Safranski: “En la guerra, el vencedor no sigue siendo lo que era antes, sino que asume en sí, algo del sometido, lo transforma y por ello justamente queda transformado él mismo.”

Observo que amarme, cuidarme y aceptarme son de mis primeras responsabilidades; y así como la Noviolencia es mucha experimentación, si no lo practico primero conmigo no podré hacerlo con los Otros. Dice Gandhi: ‘Se el cambio que quieres ver en el mundo’.

Por tanto, la propuesta que hago es sobre la necesidad e importancia de trabajar en un profundo autoconocimiento, amor, compasión y aceptación para la sanación a través de formas no violentas con nosotros mism@s. Es una propuesta que invita a la sustentabilidad de nuestros procesos como seres humanos. Se trata de tomar la responsabilidad, poder y autonomía personales para entonces poder convertirnos en seres, familias, comunidades, sociedades, países... menos violentos, frustrados, resentidos; y así finalmente ser individuos más conscientes de lo que nos pasa dentro y poder mirar cómo todo esto repercute en nuestro afuera.



Senti-pienso-veo que la Transdisciplinariedad y la Noviolencia son como el amor: Soy porque tú eres, existo porque tú existes”. Son como el amor que nos hace cruzar distancias, disolver abismos, crear puentes, romper prejuicios, crear leyendas, develar misterios... los de la vida y los del propio corazón, los de la muerte, la enfermedad, el tiempo, el espacio, el inconsciente, la ciencia, la historia. Erich Fromm pregunta: ¿Es el amor un arte? Y hoy, me-nos miro y reconozco que necesitamos resignificar nuestro concepto de amor, la manera de amarnos y amar a los demás. Amar amando.

*‘ ¿Qué es el amor?... Es el súmmum de la unión de la locura y la sabiduría.’
‘ (...) la belleza del amor es la interpretación de la verdad del Otro en uno, de la de uno en la del Otro, es encontrar la propia verdad a través de la alteridad.’ (Morin, 2001)*

Agradezco con todo mi ser a todas esas personas y situaciones de vida que han fungido como ‘Alteridad’ y que me han ayudado a aproximarme a mi-La Verdad. Así como ha sido riquísimo el caminar al lado de la comunidad lenguajeando y compartiendo. Considero que ha sido una oportunidad como pocas en la vida el poder tomar esta prolongada suspensión creativa para recrearnos como seres, deconstruirnos juntos pero cada quien desde su mundo a la mano, integrando -en mi mundo, que no solo es mío- poco a poco la riqueza de los otros mundos de mis compañeros. Desarrollando ese con-tacto humano y esa com-pasión, acrecentando nuestra conexión con el Todo para poder trascender erradicando el descuido, la indiferencia y el abandono a nosotros y, por tanto, a nuestra Tierra, nuestro Oikos (hogar).

Llevo más de la mitad de mi vida creyendo que trascender era solamente a un nivel espiritual, individual y que vendría -por momentos- de la nada; sin embargo, caigo en cuenta de que esa trascendencia se da en nuestro vivir diario y con la Comunidad, pues 'mi trascendencia' no sería posible sin el regalo de la presencia del Otro. No será algo que suceda al terminar mi vida, he-hemos de trascender en cada milímetro que nos confiera nuestra humanidad. Solo juntos podemos trascender.



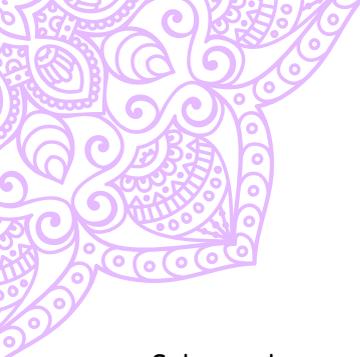


'Existimos a partir del otro.'
(Acosta, 2012)

*'...Y dejar que los pedazos se peguen después solos,
como se sueldan los huesos y las ruinas.
A veces lo roto precede a lo entero.'*

*El aprendizaje de la unidad es
aún más humilde e incierto
de lo que sospechamos...'*

Roberto Juarroz



II. ANEXOS

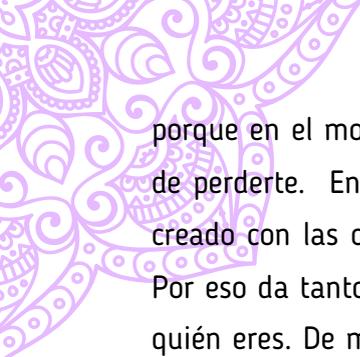
ANEXO I

La noche oscura del alma

Solo puedes conocerte a ti mismo en profunda soledad. normalmente, lo que sabemos de nosotros mismos es la opinión de los demás. si te dicen “eres bueno”, crees que eres bueno. Si te dicen “eres guapo”, crees que eres guapo. Si te dicen “eres malo” o feo... o lo que sea que te digan, lo vas acumulando, y se convierte en tu identidad. Es algo completamente falso, porque nadie puede conocerte, nadie puede saber quién eres excepto tú mismo.

Pasamos la vida creyendonos lo que dicen los demás, dependientes de los demás, y por eso tememos tanto su opinión. Esto genera una esclavitud, una esclavitud muy sutil. Si quieres que te consideren bueno, noble, guapo, inteligente, tienes que hacer concesiones, compromisos con las personas que dependes. Y surge otro problema, porque tantas personas llenan tu mente de opiniones distintas, opiniones opuestas. Una opinión se contradice con otra, y eso te crea gran confusión. El uno te dice que eres muy inteligente, el otro que muy tonto. ¿Cómo decidir? Y así, te sientes dividido. Empiezas a albergar sospechas sobre ti mismo, sobre quién eres... la indecisión. Y nadie te conoce, ni siquiera tú mismo, de modo que todo se lía en tu interior. ¡Para volverse loco! Y ahí es donde nos perdemos: en el desconocimiento de nosotros mismos.

Pero como dependes de los demás, te da miedo adentrarte en la soledad,



porque en el momento en que te adentres en ella empezarás a tener miedo de perderte. En primer lugar, no te tienes a ti mismo, pero el ser que has creado con las opiniones de los demás, sea cual sea, tendrás que olvidarlo. Por eso da tanto miedo ir al interior. Cuanto más profundizas, menos sabes quién eres. De modo que te estás acercando al conocimiento de ti mismo, y antes de que ocurra, tendrás que abandonar todas las ideas sobre tu ser. Surgirá una laguna, una especie de vacío, una nada. No serás nada. Te sentirás completamente perdido porque lo que ya sabes ya no tiene importancia y aún no sabes lo que sí la tiene. A esto, lo llaman “La Noche Oscura del Alma”. Hay que traspasarla, y una vez traspasada, llega el alba.

“Impasse de un Ser que observa pensando que una Nueva Mariposa no sabe que es una Mariposa”



Se mueven pacientes sobre las ramas de maracuyá.

Pasan los días y ellos crecientes parecieran solo atender su necesidad de comer todo mi maracuyá.

Empiezan siendo pequeños gusanillos negros, hasta convertirse en grandes trogloditas de hojas que logran producir un sonido creciente cuando te les acercas: crashz, chrashz, crashz. Sus potentes diminutas mandíbulas van avanzando al acabose de cada hoja en la rama.

Popo por aquí, popo por allá. Más gusanos, más grandes, más fealdad. (Desde mi óptica figurativa, más no desde mi estética)

Llega un momento en el que pareciera ser más una plaga, un tipo de cáncer de la planta, que un acontecimiento metamórfico.

Creo que ellos saben cuando están suficientemente llenos, pesados, maduros, listos... Esa gran sabiduría interna, inverosímil, perfecta que los

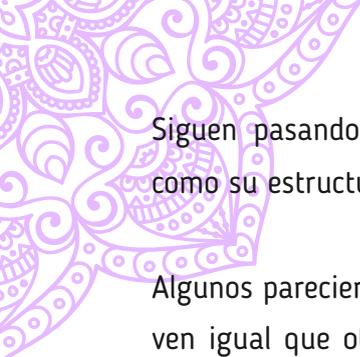
hace saber o mejor dicho ¿Sentir? el momento preciso de buscar un punto, en una rama u hoja; tejer su nidito y de repente, dejarse caer, confiando y entregándose a la muerte-vida-muerte (¿Ó vida-muerte-vida? Porque me parece que muere, pero tal vez esté más vivo que nunca)... entregándose a la naturaleza, al Cosmos...



Lluvias vendrán, granizos, depredadores, días soleados y días nublados. Tal vez hasta la mano de un humano. Y ellos esperarán pacientes; ahora solo enfocados en su transformación...,

Al siguiente día que se han colgado, su aspecto ya luce totalmente diferente. Me imagino que igual pasa con los humanos, cuando un día deciden confiar y entregarse a la vida.

A veces se mueven, demostrando que hay vida en sus entrañas; pero la mayor parte del tiempo, permanecen inmóviles, dando lugar a lo que sigue.



Siguen pasando los días y las noches. Su color continua cambiando, así como su estructura.

Algunos pareciera que ya se les pasó el tiempo y se quedan negros. Otros, se ven igual que otros días, pero mañana, al amanecer, los encuentro vacíos, con una hermosa mariposa de alas negras, plateadas y nacaradas colgando apenas afuera de la que era su casa por un par de semanas; casa que dejará atrás para siempre y así, entregarse al mundo hasta su muerte.

[Tal vez sea más fácil para ellas, pues su mamá solo dejó el huevecillo y luego también voló para entregarse al mundo.

¿Por qué el mamífero es diferente? ¿Cuál es su misión entonces?

¿Amar como dice Maturana?

La mariposa crece en comunidad,
pero se desarrolla/transforma sola...]

Suspendo mi juicio al pensar que no sabe qué hacer al salir del capullo. Seguro que la nueva mariposa sabe y siente que lo mejor, lo más sabio y prudente es esperar pacientemente... Pero, ¿Qué es paciencia? Paciencia: La capacidad de sufrir y tolerar desgracias y adversidades o cosas molestas u ofensivas, con fortaleza, sin quejarse ni rebelarse-. Y espera fuera de su capullo para ir adaptándose a su nuevo cuerpo transformado e ir tomando confianza de sus nuevas y hermosas alas.

Primero papalotea un poco colgada de su capullo, se estira, saca algunos líquidos. Baja al césped y posa por un par de horas, las más intrépidas se lanzan al aire y se puede observar como al inicio no saben la flexibilidad que tienen sus alas contra la dureza-flexible del aire...



Todos somos gusanos, capullos y mariposas; con una gran capacidad de transformación.
Somos Metamórficos.

UNIVERSIDAD VERACRUZANA
PROGRAMA DE SALUD INTEGRAL

Invita a participar en la terapia:

CÍRCULOS DE SALUD INTEGRAL: TERAPIA SISTÉMICA

Integrando científicamente lo mejor de todas las medicinas

Para curarme necesito participar y transformarme

En enfermedades como: artritis, cáncer, diabetes, gastritis y depresión

Sé el especialista en tu propia enfermedad



Este programa integra las mejores terapias, con resultados apoyados científicamente, consta de: (Electromagnetoterapia + Acupuntura + Alimentación viva) en combinación con (trabajo Físico + Emocional + Mental + Espiritual).

Inicio: 3 de febrero de 2016
16:00 hrs.

Centro de Ecoalfabetización y Diálogo de Saberes



Informes y reservación para participar:
Email: circulosdesaluds@gmail.com; qfb_carlosalvarado@hotmail.com
Celular: (whatsapp disponible) **2281158402 y 2281147499**
Facebook: Biomedicina sistémica-integrativa
Blog: <http://biomedicinasistemicaux.blogspot.mx>
Costo: Cooperación voluntaria

Diseño por Rafa Camacho



ANEXO IV

PROGRAMA DE LAS SESIONES DEL CÍRCULO DE SALUD INTEGRAL ECODIÁLOGO

SESIÓN 1		
FECHA	ACTIVIDAD	TIEMPO
Miércoles 3 de Febrero	CPI	15min
	Ejercicio "A" de Respiración	10min
	Reflexión	5min
	Qi gong	20min
	Reflexiones sobre Qi gong	10min
	Introducción a la BioMedicina Sistémica	30min
	Preguntas y Respuestas de Participantes	15min



	Lectura Objeto Sagrado	5min
	Collage de Reaprendizaje	5min
	Lectura 'Sobre el Diálogo'	15min
	Ejercicio Diálogo	5min
	Reflexión sobre Lectura	20min
	Cuidado del Alma	20min
	CPF	15min
	Total del tiempo	190min

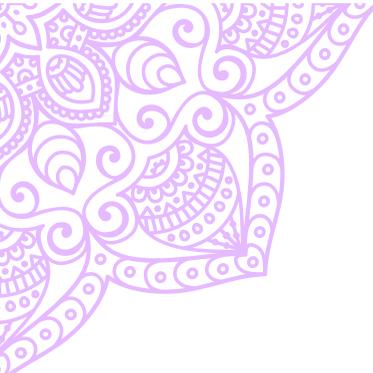
SESIÓN 2		
FECHA	ACTIVIDAD	TIEMPO
Miércoles 10 de Febrero	Ejercicio "B" de Respiración	5min
	CPI	20min
	Qi gong	20min



Collage de Reaprendizaje	10min
Lectura 'Sobre el Diálogo'	25min
Ejercicio #1 'Sobre el Diálogo'	20min
Reflexión Sobre el Diálogo	15min
Cuidado del Alma	20min
Reflexión sobre Cuidado del Alma	15min
Repetición del Ejercicio "B" de Respiración	5min
CPF	20min
Total del tiempo	175min



SESIÓN 3		
FECHA	ACTIVIDAD	TIEMPO
Miércoles 17 de Febrero	Ejercicio "C" de Respiración	10min
	CPI	20min
	Collage de Reaprendizaje	10min
	Qi gong	30min
	Cuidado del Alma	15min
	Dinámica	15min
	Reflexión sobre Dinámica	15min
	Lectura 'Sobre el Diálogo'	15min
	Intervención sobre Satya - Verdad/ Gandhi	10min
	Reflexión sobre el Diálogo	20min
	CPF	20min



	Total del tiempo	180min
--	------------------	---------------

SESIÓN 4		
FECHA	ACTIVIDAD	TIEMPO
Miércoles 24 de Febrero	Ejercicio "D" de Respiración	10min
	CPI	15min
	Collage de Reaprendizaje	10min
	Ejercicio #3 'Sobre el Diálogo'	15min
	Lectura 'Sobre el Diálogo'	10min
	Reflexión 'Sobre el Diálogo'	15min
	Qi gong	25min
	¿Como reconstruir la historia de mi enfermedad?	5min



	Dinámica I	30min
	Dinámica II	15min
	Reflexión sobre Dinámica	15min
	Total del tiempo	165 min

SESIÓN 5		
FECHA	ACTIVIDAD	TIEMPO
Miércoles 2 de Marzo	Ejercicio "E" de Respiración	10min
	CPI	15min
	Lectura 'Sobre el Diálogo'	10min
	Ejercicio #2 'Sobre el Diálogo'	20min
	Reflexión 'Sobre el Diálogo'	15min
	Qi gong	30min



	Dinámica de Arte Terapia	20min
	Collage de Reaprendizaje	15min
	Cuidado del Alma	15min
	Reflexión Final	10min
	CPF	20min
	Total del tiempo	180min

SESIÓN 6		
FECHA	ACTIVIDAD	TIEMPO
Miércoles 9 de Marzo	CPI	20min
	Collage de Reaprendizaje	10min
	Qi gong	30min
	Plática sobre Terapias Integrativas	90min
	Reflexión sobre Salutogénesis	10min



	CPF	15min
	Total del tiempo	175min

SESIÓN 7		
FECHA	ACTIVIDAD	TIEMPO
Miércoles 16 de Marzo	Carlos me apoyó al dar esta sesión, pues mi salud estaba un poco desequilibrada	-

SESIÓN 8		
FECHA	ACTIVIDAD	TIEMPO
Miércoles 30 de Marzo	CPI	20min
	Collage de Reaprendizaje	10 min
	Meditando con el Corazón	10 min
	Pintar Corazones	15min



	Reflexión sobre Meditación	10 min
	Qi gong Explicado	40min
	Reflexión sobre el Autocuidado y la Compasión	30min
	Automasaje	30min
	CPF	15min
	Total del tiempo	180min

SESIÓN 9		
FECHA	ACTIVIDAD	TIEMPO
Miércoles 6 de Abril	CPI	15min
	Collage de Reaprendizaje	15min
	Vypassana Rafa	15min
	Cuidado Esencial / Cuidado del Mundo	10min
	Huerto	20min



	Reflexión Cuidado Esencial	10min
	Qi gong	30min
	Cuidado del Alma	15min
	Reflexión sobre Cuidado del Alma	10min
	Apapachtli	20min
	CPF	20min
	Total del tiempo	180min

SESIÓN 10		
FECHA	ACTIVIDAD	TIEMPO
Miércoles 13 de Abril	CPI	15min
	Collage de Reaprendizaje	10min
	Meditación Filipo	30min
	Lectura 'Sobre el Diálogo'	10min



	Ejercicio 'Sobre el Diálogo'	20min
	Reflexión sobre el Diálogo	10min
	Qi gong	35min
	Cuidado del Alma	15min
	Reflexión sobre Cuidado del Alma	10min
	Huerto	20min
	CPF	10min
	Total del tiempo	185min

SESIÓN 10		
FECHA	ACTIVIDAD	TIEMPO
Miércoles 13 de Abril	CPI	15min
	Collage de Reaprendizaje	10min
	Meditación Filipo	30min



Lectura 'Sobre el Diálogo'	10min
Ejercicio 'Sobre el Diálogo'	20min
Reflexión sobre el Diálogo	10min
Qi gong	35min
Cuidado del Alma	15min
Reflexión sobre Cuidado del Alma	10min
Huerto	20min
CPF	10min
Total del tiempo	185min

SESIÓN 11		
FECHA	ACTIVIDAD	TIEMPO
Miércoles 20 de Abril	CPI	10min
	Collage de Reaprendizaje	10min



	Vypassana Rafa ó Meditación Filipo	0min
	Lectura 'Sobre el Diálogo'	10min
	Ejercicio 'Sobre el Diálogo'	15min
	Reflexión 'Sobre el Diálogo'	5min
	Taller I: Elaboración de Germinados y Brotes	120min
	CPF	10min
	Total del tiempo	180min

SESIÓN 12		
FECHA	ACTIVIDAD	TIEMPO
Miércoles 4 de Mayo	Taller II: Jugo de Pasto de Trigo	90min
	Taller III: Sopa Energética	90min

	Total del tiempo	180min
--	------------------	---------------

SESIÓN 13		
FECHA	ACTIVIDAD	TIEMPO
Miércoles 11 de Mayo	CPI	15min
	Taller III: Jugos Detox	120min
	Lectura 'Sobre el Diálogo'	15min
	Reflexión 'Sobre el Diálogo'	15min
	CPF	15min
	Total del tiempo	180min

SESIÓN 14		
FECHA	ACTIVIDAD	TIEMPO
Miércoles 15 de Junio	Respiración	45min
	CPI	20min



	Collage de Reaprendizaje	10min
	Qi gong	30min
	¿Hacia dónde va nuestro CSI?	30min
	Cuidado del Alma	20min
	Reflexión sobre Cuidado del Alma	20min
	CPF	20min
	Total de tiempo	190min

SESIÓN 15		
FECHA	ACTIVIDAD	TIEMPO
Jueves 30 de Junio	Ejercicio "F" de Respiración	15min
	CPI	20min
	Lectura 'Sobre el Diálogo'	10min
	Ejercicio 'Sobre el Diálogo'	25min



	Reflexión sobre el Diálogo	10min
	Qi gong / Apapachtli	30min
	Reflexiones Cierre CSI	40min
	Acuerdos para próximo CSI jueves 28 de julio	15min
	CPF	15min

Ejercicios de Respiración Profunda - Meditación-**A****Diez respiraciones completas**

La respiración completa consiste en respirar profundamente llenado de oxígeno la totalidad de los pulmones (sin forzar en ningún momento, suavemente). Para ello, es necesario realizar una inspiración y una expiración en tres fases, pero de manera continua, lentamente:

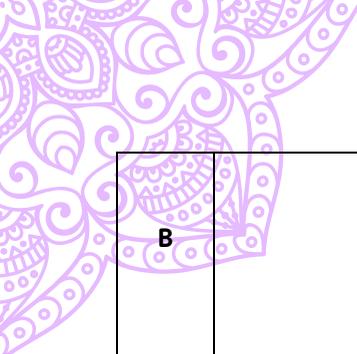
Inspiración

Debe realizarse de manera continuada, sin parar, lentamente, en un flujo de aire suave y fácil, hasta llenar los pulmones. No es que tengas que respirar tres veces, cada vez de una manera, sino que se trata de una sola inspiración que va llenando desde la parte más baja a la más alta de los pulmones. Se realiza en tres fases: Primero llenamos la parte más profunda de forma que la tripa sale hacia afuera empujada por el diafragma. Una vez que hemos hinchado la tripa, llenamos el tórax (la parte media del tronco). Y una vez llenado el tórax, llenamos la parte clavicular o superior (este es el tipo de respiración que hacemos habitualmente cuando no practicamos la respiración consciente).

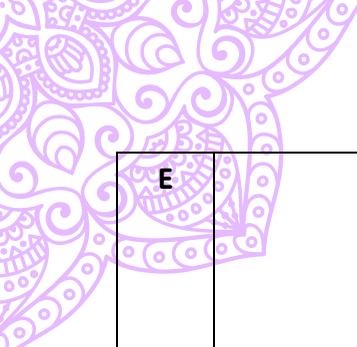
Espiración

La espiración también se realiza en tres fases continuas, pero en sentido inverso. Es decir, primero liberamos el aire de la tripa, luego el del tórax y finalmente el de las clavículas.

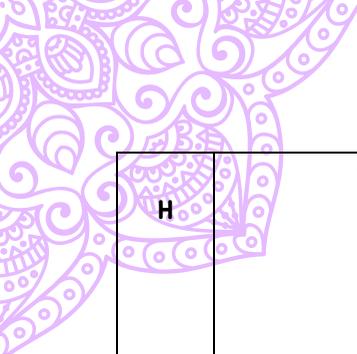
Haz una secuencia de diez respiraciones profundas inhalando y liberando el aire con este método.



B	<p>Retener en la inspiración Para este ejercicio, deberás retener el aire una vez que hayas inspirado, durante unos segundos. Por supuesto no debes forzar la retención, ni ahogarte. Debe ser una retención del aire que te resulte cómoda. Es más, casi siempre resulta bastante placentera. Presta especial atención, en el momento de retener, a la energía vital que va contenida en el aire y en cómo te nutre.</p> <p>Inspira y retén el aire unos segundos dentro de los pulmones. Espira normalmente. Inspira y retén de nuevo el aire unos segundos dentro de los pulmones. Espira normalmente.</p> <p>Repite este proceso cinco veces.</p>
C	<p>Retener la espiración Este ejercicio también consiste en detener la respiración, pero en este caso en la fase de liberación del aire. Es decir, una vez que hayamos expulsado todo el aire de los pulmones. En este ejercicio es muy interesante concentrarse en la sensación de vacío, buscando el vacío, sintiéndolo en la mente, en las emociones.</p> <p>Inspira Espira Detén la respiración y siente el vacío durante unos segundos</p> <p>Repite este proceso cinco veces</p>
D	<p>Contar de uno a diez en la inspiración Para este ejercicio no vamos a forzar la respiración, respira como respiras habitualmente, preferiblemente llenando la parte más baja de los pulmones, y liberando luego el aire suavemente.</p> <p>Al inicio de la primera inspiración, cuenta uno. Al inicio de la segunda inspiración, cuenta dos. Al inicio de la tercera inspiración, cuenta tres.</p> <p>Y así sucesivamente hasta diez.</p>



E	<p>Contar de uno a diez en la espiración Este ejercicio es exactamente igual que el anterior, pero en lugar de contar en el momento de la inspiración, lo haremos en el momento de la espiración. Requiere algo más concentración, pues lo normal es que empecemos a contar al principio y no al final.</p> <p>Inspira, y al inicio de la primera espiración, cuenta uno. Inspira, y al inicio de la segunda espiración, cuenta dos. Inspira, y al inicio de la tercera espiración, cuenta tres.</p> <p>Y así sucesivamente hasta diez.</p>
F	<p>La temperatura del aire En este ejercicio ya no vamos a contar nada. Simplemente vamos a respirar normalmente y a concentrar toda nuestra atención en la temperatura del aire.</p> <p>Este ejercicio es algo más complicado, ya que contar requiere cierto grado de atención que nos ayuda a desatender el diálogo interno. Pero cuando no contamos y simplemente prestamos atención a las características del aire, resulta más complejo mantener la atención. Por eso conviene hacerlo al final, cuando ya hayamos hecho algunos ejercicios previos y hayamos conseguido calmar los pensamientos un poco.</p> <p>Inspira y centra toda tu atención a cómo el aire frío recorre el aparato respiratorio, desde la nariz hasta el fondo de los pulmones. Espira, y centra toda tu atención a cómo el aire caliente recorre el aparato respiratorio, desde los pulmones, hasta la nariz.</p> <p>Repite este paso diez veces.</p>
G	<p>El aire y el punto de contacto En este ejercicio, vamos a respirar normalmente, con suavidad, sin forzar nada, y vamos a centrar nuestra atención en el punto situado en la parte superior del labio, justo donde va a parar el aire cuando lo expulsamos, y en las fosas nasales, justo donde el aire comienza a ser inspirado.</p> <p>Inspira, y centra toda tu atención en cómo se hinchan ligeramente las fosas nasales. Cuando consigas cierto grado de concentración, podrás percibir perfectamente la fuerza del aire entrando, aún cuando sea una inspiración muy sutil.</p> <p>Espira y centra tu atención en cómo el aire roza suavemente la parte superior de los labios al salir expulsado.</p>



H

Visualización

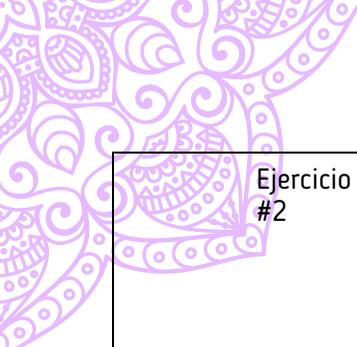
Se realiza ejercicios de respiración anteriores por un momento, se ubica la enfermedad que padecemos por un momento y comenzamos a llevar la atención a la región del cuerpo donde la enfermedad nos afecta, una vez que estamos en el lugar afectado, imaginamos un color que nos agrada, y lo hacemos entrar desde el entorno hacia nuestra cabeza, fluyendo por nuestro cuerpo hasta envolver nuestra parte del cuerpo afectada, de ahí llevamos este flujo a salir de nuestro cuerpo hacia abajo, nos mantenemos de esta forma por un momento.

Ejercicios de diálogo

Ejercicio
#1

Siguiendo desde nuestra respiración los pensamientos-sentimientos

1. Nos sentamos cómodamente. Cerramos los ojos o no, según sea cómodo, en las primeras experiencias resulta más propicio cerrarlos. Traemos a nuestra atención a nuestro SerRespiración, sin intervenir, tan sólo calidad de atención, presencia y acompañamiento. Notamos la inhalación, la pausa y la exhalación...
2. Ahora traigamos a la mente alguna situación que está actualmente demandando una buena parte de nuestra atención en el trabajo... (damos al menos 30 segundos para esto). Una vez presente el pensamiento, notamos su presencia justo frente a nosotros... libéralo y déjalo escapar...
3. Nota cómo la corriente constante de pensamientos continúa moviéndose a través de ti. Algo puede cachar tu atención y luego irse... Quizás después de un rato de estar en este proceso, una sonrisa de amor y ternura puede venir a tu rostro al darnos cuenta de cuán natural y humano es este proceso.
4. Nota cada pensamiento y tus respuestas a través de tu respiración. Intenta que al liberar tus pensamientos puedas regresar a tu respiración. Continúa notando y liberando, notando y liberando, siempre con el SerRespiración como presencia profunda y llena de ti.
5. Mantengámonos realizando esta experiencia por algunos minutos, al menos 4 ó 5.
6. Después podemos generar un Círculo y compartir nuestras experiencias.
7. Nos podemos llevar como intento personal el realizar esta experiencia a lo largo de la semana.



Ejercicio
#2

Practicar la suspensión de los juicios
Requerimos una fracción de hoja de papel y lápiz.

1. Nos podemos auto-proponer “voy a estar en conciencia del proceso de juicios en la presencia de otros.” Cada vez que los juicios vienen a mí, yo lo notaré, no haré nada, simplemente lo notaré.
2. Vamos a practicarlo durante la hora de nuestro Círculo de Diálogo. Nos podemos poner por parejas, sentados en el piso o en silla frente a frente. Una de las personas hablará durante algunos minutos sobre lo que desee, mientras la otra persona la escucha atento de sus procesos de generar juicios acerca de algunos aspectos de lo que escucha y percibe. La respiración es muy importante para llevar a cabo esta sentada vigilia de nuestro proceso de juicios.
3. Ahora que estás presente puedes notar cómo los juicios dirigen el tráfico de tu pensamiento y controlan cómo escuchamos o no a los demás.
4. A lo largo de la conversación estaremos presentes y podemos notar cuando esté presente algún juicio grandote y evidente, es decir que moviliza gran atención en tu pensamiento, cuando así lo percibas escríbelo en una hoja que tengas a la mano.
5. Al terminar de hablar tu compañero, nos miramos unos segundos frente a frente. Quien estuvo escuchando ahora tomará la hoja entre sus dedos índice y pulgar de una mano y lo sostiene justo enfrente. Una vez frente a ti suéltalo, déjalo ir y observa como se va... Simplemente permanecerá ahí frente a ti y notaremos quizás que hemos creado un espacio, una ventana entre yo y mi juicio a través de la cual puedo continuar escuchando.
6. Ahora le toca el turno a la otra persona para hablar, se invierten los papeles.
7. Podemos después de terminar el ejercicio conversar en Círculo sobre nuestra experiencia.

Nos podemos llevar esta práctica para nuestra semana. Escogeremos una conversación al día para realizar este ejercicio. Una vez realizado escoge el juicio más grande y ruidoso que aparece y anótalo. Así podemos ir anotando a lo largo de la semana nuestro proceso del juicio.



Ejercicio
#3

Suspensión de juicios en el Diálogo

1. Nos cuesta mucho dar un tiempo real y pausado a nuestra reflexión en nuestras respuestas. ¡Tomar una respiración profunda y contar a 10 es un viejo refrán! ¡Qué tal contar a 50!
2. Vamos a intentar percibir lo que significa abrir un tiempo interior para permitir que nuestras opiniones puedan asentarse y adquirir su real importancia. Nos ponemos en grupos de cuatro personas a elaborar una conversación libre e informal.
3. Primero vamos a experimentar lo que significa contar interiormente a 50. Tomamos atención a nuestro SerRespiración cerrando nuestros ojos y percibiendo el flujo de la respiración. En tanto estamos atentos a este proceso iniciamos la cuenta interior hasta cincuenta. Observemos y prestemos atención a nuestras percepciones durante este lapso de tiempo.
4. Ahora inicia alguien hablando y las demás personas escucharán atentamente tanto a lo que dice quien habla, así como atendiendo de su propio proceso de escucha.
5. Cuando estamos atentos a una fuerte reacción negativa (o positiva) hacia algo que se ha dicho y sentimos la pulsión de emitir una opinión hagamos una pausa... nos damos el tiempo de contar interiormente a 50, simplemente sentémonos con nuestra reacción. Notemos si nuestra reacción cambia conforme la conversación continua y nos damos la oportunidad de esperar.
6. Me pregunto: ¿de dónde proviene esta fuerte opinión en mi interior? ¿quién me dijo eso? ¿cómo fue que me creí eso? ¿cuáles son mis asunciones subyacentes tras esa opinión?
7. Después de un rato si continuo con esa opinión de forma intensa, trataré de compartirla con mi grupo. Trataré de plantearla tal como si fuera tan sólo una opción más a ser hablada y no "la verdad". Trataré de no refutar lo que se ha estado diciendo. Pongo mi juicio ahí, justo en frente y lo dejo reposar y tomar tiempo para valorar su real necesidad.
8. Hacemos un círculo plenario para conversar sobre nuestras experiencias.

Podemos llevarnos este intento para practicarlo durante la semana. Una vez al día hagamos este ejercicio al estar en una conversación y dando al menos 50 segundos a nuestra opinión.



Ejercicio
#4

Desarrollar neutralidad de cara al juicio

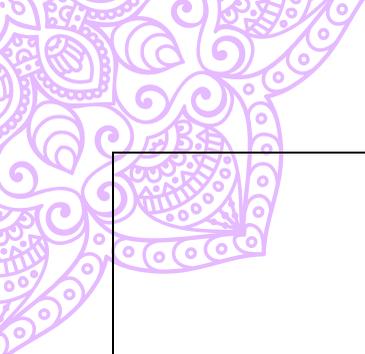
1. Compartir libre y en confianza una conversación con alguien que nos sabe escuchar desde la empatía y la compasión, es un regalo que podemos darnos y que podemos dar, que nos hace falta como una presencia un poco más cotidiana.
2. Me siento frente a mi compañera o compañero formando parejas. Permanecemos unos segundos tomando contacto con nuestra respiración. Al mismo tiempo estamos en contacto con la mirada.
3. Una de las personas comienza a hablar todo lo que le venga a su ser, sin editar, sin barreras, sencillamente compartiendo.
4. Hacemos uso de las habilidades desarrolladas en los ejercicios anteriores, sobre todo como siempre con la respiración como nuestra guía de calidad de atención, de forma que podemos tener una calidad de escucha desde la conciencia del proceso del flujo no identificado de nuestros pensamientos.
5. Ahora la otra persona lo hará también.
6. Podemos al final de que las dos personas hablaron, quedarnos unos momentos compartiendo de nuevo la mirada. Quizás sentimos al final la necesidad de darnos un abrazo.
7. Podemos compartir en un Círculo plenario nuestras sensaciones, sentimientos y reflexiones respecto a nuestra experiencia.
8. A lo largo de la semana podemos realizar este intento ya sea con la persona con la que hicimos el ejercicio o con alguien más. Podemos valorar la importancia en nuestra sanidad humana de poder realizar este tipo de experiencias con mayor frecuencia de lo que solemos hacer.



Ejercicio
#5

A la caza de mis asunciones

1. Podemos iniciar el proceso de conocer e identificar nuestras asunciones. Iniciemos formando grupos de tres personas. Vamos a tomar atención en nuestra persona a través de la respiración. Cerrando los ojos tomamos atención a esto. Podemos ligar ahora nuestra atención para percibir nuestro peso corporal. ¿Cómo nos relacionamos en la atracción de la Madre Tierra con las distintas partes de nuestro SerCuerpo? Podemos así aumentar la conciencia de nuestra relación con el mundo.
2. Ahora, desde allí, vamos a escuchar las siguientes sugerencias respecto a signos o síntomas que nos están hablando cuando estamos realizando asunciones. El facilitador va a ir leyendo cada frase haciendo intercalando una pausa prudente a la identificación. Se leerá por separado cada uno de los apartados que siguen, dando un espacio al término de cada uno para que el grupo comente al respecto. Algunos síntomas que nos evidencian la presencia de asunciones son:
 - a) Cuando hacemos aseveraciones tales como:
 - Es justamente de la forma tal cómo es...
 - Sí... entonces...
 - Tú no puedes hacer esto...
 - ¡Son ustedes tontos! Esa es la cosa más graciosa que he escuchado...
 - b) Respondiendo con enojo ante la opinión de alguien. Frecuentemente sólo hasta que confrontamos una opinión adversa nos damos cuenta de que tenemos conflictos de asunciones. Si yo tengo un fuerte desacuerdo con alguien, me puedo preguntar por qué tengo esa reacción tan fuerte. ¿Qué es lo que hay en esa persona que me botona tan fuerte? ¿Qué es lo que dice que me gatilla? ¿Cómo lo dice? ¿Cuáles valores dentro de mí viola esa persona? ¿Qué asunciones opuestas tengo yo?
 - c) Sentimientos de incomodidad o de miedo al estar en alguna conversación, evento o ante la presencia de alguien o algo. Esto suele apuntar hacia la existencia de una referencia que tenemos sobre una situación pasada que nos trajo consecuencias negativas por una acción, una afirmación o un evento. Por ejemplo, puede ocurrir que un momento de nuestra vida en el que fuimos lastimados lo asociamos ahora con ciertas circunstancias o detalles similares. Así, alguna característica, objeto, circunstancias o persona de ese evento desagradable del pasado, la relacionamos en el presente con algo y automáticamente consideremos que viene algo malo o dañino. ¿De dónde proviene esta asunción? ¿En qué evidencias está basada? ¿Es una experiencia de primera mano? ¿Qué historias se me contaron que refuerzan estos sentimientos?
 - d) Una conclusión sin observaciones o datos aparentes. Inmediatamente que noto en mí una afirmación del tipo “causa-efecto” directa, me pregunto ¿Qué asunciones están detrás y cuáles son las evidencias que dan soporte a esto? Suele ocurrir que después de una reflexión más pausada me doy cuenta de que no tengo experiencias o datos que de forma directa den sustento a mi asunción.
 - e) ¿Qué sucede al conocer a personas de diferentes razas, culturas, orientación sexual o postura política? Al notar mis reacciones de agrado o rechazo puedo indagar y darme cuenta que suelo tener muy fuertes asunciones al respecto.



3. Después de escuchar cada uno de los puntos, una de las personas puede compartir con sus compañeros de grupo su reflexión al respecto. Así podemos ir recorriendo reflexivamente los distintos ejemplos y formas que estamos proponiendo respecto a las asunciones que solemos realizar.
4. Podemos, durante los próximos días, hacernos la intención de escoger un conjunto de signos que me anuncian la presencia de fuertes asunciones inconscientes. Podemos inclusive tener un papel donde a lo largo del día anotemos cada vez que cachamos una pista, una alerta que denota una asunción. Entonces al final del día, antes de ir a la cama podemos anotar las posibles asunciones que están detrás de estos síntomas.
5. En la siguiente sesión podemos continuar con la segunda parte de esta experiencia. Esta implicará sentarnos por parejas y tomándonos un tiempo hacer contacto con nuestra persona.
6. Ahora el o la facilitadora volverá a revisar los distintos síntomas que nos pueden ayudar a tomar conciencia de nuestras asunciones.
7. Después de escuchar todos los ejemplos, uno de los integrantes de la pareja inicia su plática durante unos 5 minutos. Las otras personas escucharán atendiendo su propio proceso en el intento de darse cuenta cómo van surgiendo las señales que nos sugieren la presencia de asunciones. Al terminar de hablar la persona, permanecemos en silencio unos segundos y procede a hablar la otra persona de la bina.
8. Al final podemos comentar en el Círculo plenario cómo hemos ido cambiando nuestra habilidad para percibir nuestras asunciones.



Ejercicio
#6

La Escalera de la Inferencia

1. Requerimos una hoja de papel y lápiz para cada persona. Se van a sentar por parejas o en grupos de tres personas.
2. Identificamos alguna situación conflictiva reciente, para esto cerramos nuestros ojos, tomamos conciencia de nuestra respiración de forma suave y profunda. Atendiendo simultáneamente nuestro peso corporal viajamos hacia el espacio de nuestra memoria profunda, lugar donde podemos identificar dicho conflicto. Una vez que hemos realizado este proceso e identificado, digamos unos dos o tres minutos, damos nombre a dicho evento y lo anotamos en nuestra hojita de papel.
3. Iniciamos el recorrido de la escalera de la inferencia, empezando por describir de forma concreta la situación general de nuestro evento y que identificamos como “los datos” observables. Damos tiempo para re-construir con profundidad nuestro sentir para cada uno de los peldaños de la escalera de la inferencia.
4. Al final compartimos con nuestra pareja o las otras personas de mi trío nuestra escalera. Cuando hayamos terminado tod@s, podemos agradecerlos con un abrazo la confianza de compartir este profundo y personal proceso.
5. Podemos compartir en el Círculo, en plenaria la experiencia de compartir nuestra escalera e la inferencia. Es importante reflexionar sobre lo que nos enseña observar el proceso de inferencia del otro de forma explícita.
6. Al final reflexionamos sobre la importancia de estas habilidades y conocimientos personales dentro de un proceso colectivo y de vida. Nos podemos llevar esta práctica para intentarla a lo largo de la semana.
7. En la siguiente semana podemos intentar una variante del ejercicio que constituye una gran oportunidad de comunicación. Nos ponemos en pareja para compartir una conversación donde abordaremos un conflicto en el que participamos ambas personas. Conversamos en la pareja hasta identificar el conflicto que deseamos trabajar.
8. Procedemos entonces a construir cada uno en lo individual su escalera de la inferencia respecto a dicho evento. Al terminar vamos a compartir de forma compasiva y amorosa nuestra versión de los “hechos.” Una vez realizado esto, podemos quedarnos uno o dos minutos en silencio recibiendo dicha información. Ahora podemos comentar por unos minutos las reflexiones sobre esta experiencia.
9. Al final podemos comentar en Círculo plenario la experiencia.



Ejercicio
#7

La columna del lado izquierdo

1. Necesitaremos lápiz y papel para cada persona. Seleccionamos alguna problemática en la que he estado involucrado en las semanas pasadas. Aquel tipo de asuntos que muchos de nosotros no podemos ignorar en nuestra vida diaria. Escribe uno o dos párrafos breves que describan la situación.
2. Ahora recordamos una conversación frustrante que he tenido en torno a esta problemática. Otra opción es imaginar alguna conversación que seguramente tendría lugar si se presentara la oportunidad. En la hoja ponemos una línea vertical a la mitad, a manera de tener dos columnas. Arriba de los espacios escribimos del lado izquierdo “¿Qué es lo que estoy pensando?”, y del lado derecho “Lo que se dijo”.
3. Escribe las frases, tanto tuyas, como de la otra persona, que se han generado respecto a esta problemática (o imaginadas).
4. Ahora escribimos en la columna izquierda aquello que yo estaba sintiendo y pensado correspondiente a cada frase de la conversación, pero que no estoy diciendo.
5. Reflexión. Una vez puesto el contenido de ambas columnas, utilizamos, sobre todo la columna del lado izquierdo para profundizar en mi proceso del pensamiento.
6. Me puedo hacer alguna de estas preguntas:
 - ¿Qué es lo que realmente me llevó a pensar y sentir de esta forma?
 - ¿Cuál era mi intención? ¿Realmente qué estaba tratando de lograr?
 - ¿Logré los objetivos que me proponía?
 - ¿De qué forma mis comentarios contribuyeron a las dificultades?
 - ¿Por qué no dije lo que está ahora expresado en la columna izquierda?
 - ¿Qué asunciones estoy teniendo respecto a la otra y otras personas?
 - ¿Cuáles son los costos de operar de esta forma?
 - ¿Qué es lo que me evitó comportarme de otra forma?
 - ¿Cómo puedo usar mi columna del lado izquierdo como fuente de mejoras en nuestra comunicación?



Ejercicio
#8

Experiencia #8

Re-descubriendo nuestra capacidad de escucha atenta

1. Podemos a estas alturas haber notado que la capacidad de escuchar no es algo que “ocurre”, no es un proceso superficial y mecánico. Podemos ahora ponerle atención.
2. Iniciemos cerrando nuestros ojos y atendemos a nuestro estar siendo-respiración-peso corporal al menos por 2 ó 3 minutos.
3. Desde ahí preguntémonos [*facilitación: hagamos una pregunta a la vez y demos al menos un minuto a las personas para generar su proceso reflexivo*]: Cuándo he estado escuchando abiertamente a alguien, ¿qué se caracteriza en mí en ese estado? ¿qué valores e imágenes están viviendo en mí que me hacen estar en disposición para escuchar totalmente a alguien?, ¿cómo me comporto, cómo son mis movimientos y mi disposición corporal?
4. Ahora pasemos a un mapa de memorias: recordemos un tiempo en el que yo escuchaba atentamente y de pronto dejé de hacerlo o mi calidad se redujo drásticamente, quizá porque devine escéptico ¿qué sucedió?, ¿qué ocurrió en mi interior que generó ese cambio?, ¿qué ocurrió exteriormente?, ¿cómo se cerró la puerta?
5. De forma correspondiente recordemos: Traigamos algún evento donde nos encontrábamos profundamente confrontados y sin escuchar a alguien.... [*facilitación: hagamos una pausa para que las personas generen este proceso interior*] de repente se generó un proceso espontáneo de confianza, apertura y escucha, ¿qué sucedió dentro de mí? ¿qué procesos interiores emocionales/corporales me llevaron a generar ese cambio?, ¿cómo habla eso de valores y cualidades que ya viven en mí?, ¿qué me da reconocer esto?
6. Después de hacer esto, volvemos al círculo plenario y reflexionamos al respecto.
7. Podemos llevar la atención consciente hacia estos aspectos durante nuestras conversaciones a lo largo de la semana.



Ejercicio
#9

Suspensión de juicios y escucha desde la conciencia corporal

1. Vamos a practicar nuestra conciencia de escucha en procesos de convivencia y conversación en la vida real y cotidiana. Vamos a salir por pareja a nuestra organización a visitar a algunas compañeras y compañeros y conversar algunos minutos con ellas y ellos.
2. El objetivo será participar en la plática desde una vigilia de cómo el flujo de juicios e ideas participa en nuestro ser en tanto escuchamos a las personas. Esto lo realizamos en particular atendiendo nuestros estados, ya sea a la defensiva o de apertura plena a escuchar. Estemos atentos desde la percepción corporal de cómo estos procesos y reacciones se dan en mi SerCuerpo en tanto observo.
3. Voy a ir en pareja de forma que la energía de mi compañero o compañera me sean de utilidad en mi trabajo de presencia plena/conciencia abierta. Mi compañera no está para vigilarme o recordarme nada de forma explícita, tan solo nos acompañamos en el intento, desde el amor, la compasión y la presencia.
4. Antes de ir, vamos a ponernos en sintonía y coherencia, es decir vamos a sentarnos y cerrar los ojos, partiendo de unos segundos en conciencia de respiración/peso corporal... pasamos a prever lo que estaremos atendiendo cuando vayamos afuera:
1. Conciencia del flujo del pensamiento, 2. Actitud a la defensiva o de apertura, 3. ¿Cómo siento en mi SerCuerpo estos procesos?
5. Salimos por parejas a realizar esto durante 20 minutos. Estemos pendientes de regresar en aproximadamente ese tiempo.
6. Nos sentamos en círculo y conversamos reflexivamente al respecto de nuestras experiencias.
7. Nos llevamos este trabajo para practicarlo durante la semana.

IV. Referencias bibliográficas

- ACOSTA, A. Artículo: “El buen vivir: una conversación con Alberto Acosta”, <http://www.decrecimiento.info/2015/05/el-buen-vivir-una-conversacion-con.html>, 2014
- BALZAC, H. Cita ‘Yo No Soy’
- BOFF, L. ‘El Cuidado Esencial, Ética De Lo Humano, Compasión Por La Tierra’, Ed. Trotta. Madrid, 2002
- BOHM, D. ‘Sobre El Diálogo’. Kairos, España, 2001
- CAPRA, F. “La Trama De La Vida. Una Nueva Perspectiva De Los Sistemas Vivos”. Anagrama, Barcelona, 1998
- DE PAPE, B. ‘El Poder Del Corazón’. Atria Books, Nueva York, 2014
- DETHLEFSEN, T. y DAHLKE, R. ‘La Enfermedad Como Camino’. Random House Mondadori, Barcelona, 2006
- FALS BORDA, O. ‘Orígenes Universales y Retos Actuales De La IAP (Investigación Acción Participativa)’. Publicado en Análisis Político No. 38, septiembre/diciembre de 1999
- FROMM, E. “El Arte de Amar”. Paidós, Barcelona, 2004.
- GANDHI, M.K. ‘From Yeravda Mandir’, Navajivan Publishing House. India, 1932
- HESSE, H. ‘Demian’. Ed. Leyenda, México, 2012
- JUNG, C. ‘Encuentro Con La Sombra’. Kairos, España, 1991
- ILLICH, I. ‘Energía y Equidad’. Barral Editores, S.A. Barcelona, 1974
- KUMARASAMY, A. ‘Gandhi on Personal Leadership’. Jaico Publishing House, Mumbai, 2008

MARTARELLI, D. COCCHIONI, M. SCURI S. POMPEI, P. 'Diaphragmatic Breathing Reduces Exercise-Induced Oxidative Stress'. Hindawi Publishing Co., Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, Volume 2011, Article ID 932430

MATURANA, H. y VERDEN, G. 'Amor y Juego: Fundamentos Olvidados de lo Humano'. J. C. Sáez, Chile, 2007

MATURANA, H. 'Del Ser al Hacer'. J.C. Sáez, Chile, 2004

MATURANA, 'Coherencia Estructural'. Video en Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=zjHINX9N6Xo>

MATURANA, Artículo por Leticia Y. Q. Bravo Reyes, '¿Existe la Libertad? ¿Existe el Libre Tránsito? ¿Solos o Acompañados? ¿Qué es la Biología del Amor?', Septiembre de 2015

MCTAGGART, L. 'El Campo'. Sirio, España, 2002

MOORE, T. "El Cuidado del Alma". Urano, España, 1992

MOORE, T. 'El Reencantamiento de la Vida Cotidiana'. Ed. Sudamericana, Argentina, 1996

MOORE, T. 'Las Noches Oscuras del Alma'. Ed. Urano, España, 2005.

MORIN, E. 'Introducción al Pensamiento Complejo'. Ed. Gedisa, España, 2007

MORIN, E. 'Amor, Poesía, Sabiduría'. Seix Barrial, España, 2001

NAJMANOVICH, D. 'Complejidad y Salud'. <http://www.fac.org.ar/qcvc/llave/c115e/najmanovich.pdf>, 2007

NICOLESCU, B. 'La Transdisciplinariedad. Manifiesto'. Multiversidad Mundo Real Edgar Morin, A.C. México, 1996

NICOLESCU, B. Seminario: 'Methodology of Transdisciplinarity - Unification of Exact Sciences and Human Sciences', Xalapa, Ver. 9-20 de Febrero, 2015

NORTHRUP, C. 'Cuerpo De Mujer, Sabiduría De Mujer'. Urano, España, 1994

PEAT, D. 'Acción Suave'. Kairos, España, 2008

PÉREZ, C., HERNÁNDEZ, X., LANDA, T. y VARGAS, E. 'Principios Básicos del Diplomado en Biomedicina Sistémica y Sustentable: Procesos Salud-Enfermedad Participativos'. Unidad de Sanación-Investigación, Centro EcoDiálogo, Universidad Veracruzana, 2014

RAINVILLE, C. 'La Metamedicina. La Curación A Tu Alcance'. Sirio, España, 2009

ROTH, G. "Mapas Para El Éxtasis". Murano, España, 2010

RUMI, Poema: <http://www.personarte.com/rumi.htm>

RÜDRIGER, S. 'El Mal o El Drama de la Libertad'. Tusquetes, España, 2005

SOLER, F. 'Porque Importa Lo Que Pasa Dentro y Fuera Del Plato'. Edición Independiente, México, 2015

VARGAS, E. 'La Sanación Personal y Comunitaria en el Proceso de Re-Aprendizaje Transdisciplinario'. Unidad de Sanación-Investigación, Centro EcoDiálogo, Universidad Veracruzana, 2014

VARGAS, E. CAMACHO, R. PÉREZ, C. "Sanando Mi Enfermedad y Cuidando Mi Salud Hacia Una Vida Sabia y Sustentable", Centro EcoDiálogo, Cosustenta, Universidad Veracruzana

Colectivo Xico hermoso y sustentable, 2016

YOGANANDA, P. 'La Segunda Venida De Cristo' Vol I. Self-Realization Fellowship, EUA, 2011