



Acto de resistencia para despertar
sensaciones de amor y alivio
durante las crisis

Relato de experiencias cercanas a quimeras

fantasía y realidad

meditación y visualización

transmisión de energía vital a través de las manos





Imagen de fanzine impreso con instrucciones que viene adjunto

Cuerpo - memoria - Conflicto Armado - Estado Ambiental Global – Frecuencias -

Intención Consciente - Transmitir Energía – Contención – Ritual - Resistir juntxs.



¿Qué puedo hacer ante las situaciones impredecibles de la vida que generan sensaciones de impotencia y ante todo el miedo que producen los abusos de poder, desde mi cuerpo y el lugar dónde me encuentro?

Objetivo general:

Resistir juntxs durante las situaciones impredecibles de la vida y por todo lo que pasa en el contexto colombiano elevando nuestra frecuencia de energía mediante la acción ritual cotidiana del abrazo por el cual se transmiten conscientemente sensaciones de amor y alivio.

Aporte:

Experiencia del abrazo consciente para transmitirnos sensaciones de amor y alivio de manera consciente para vincularnos, desahogarnos un poco, elevar nuestra frecuencia de energía y como acto de resistencia en contra de los abusos de poder en momentos que sentimos que puedan ganarnos con su fuerza.

Asesora del proyecto: Jimena Andrade

Autora del proyecto: Lorena Lerolero





Registro de actos de resistencia para despertar sensaciones de amor y ternura en el territorio de La Cima, San Luis y Brisas de Yamanes - Meta, Colombia.

Foto por Lucas Rodriguez



El texto a continuación, es el resultado de la investigación, de donde parto para desarrollar la acción de resistencia, que aquí propongo, y contiene también, el relato del inicio de esta experiencia. Se forma con base en el estudio de textos y prácticas de diferentes autores y artistas, como, « *El experimento de la intención* » de Lynne McTaggart¹ (McTaggart, 2009), donde se habla de transmitir energía por medio de la intención consciente haciendo estudios en física cuántica, y comprobando con sus investigaciones que toda la materia está interconectada a través de una red, como *La Matrix Divina* de Max Planck² (Planck, 1918). Erich Fromm en « *El arte de amar* » (Fromm, 1959 - 2000) hace una definición del amor. Mircea Eliade (Eliade, 1981) describe el significado de lo sagrado que, durante el escrito, relaciono con el amor y la experiencia de estar vivx. Camilo Torres Restrepo³ desarrolla la idea de Amor eficaz, un amor enfocado a la sociedad entera, para que aprendamos a amar en todos los aspectos de la vida, y nos apoyemos entre todxs, en medio de las estrategias de consumo y manipulación de masas. Javier Giraldo S.J. (S.J., 2016), para entender el contexto social desde la mirada de la teología de la liberación, y para entender, en la situación actual, pensamientos y enseñanzas de Camilo Torres. Starhawk (Starhawk, 1987) y John Holloway (Holloway, 2005), para explicar conceptos del Poder⁴. Me interesé en comprender un poco la metodología de IAP⁵ sustentada por las

¹ En el texto, nombra como la materia de todo está conectada a nivel subatómico, intercambiando energía constantemente. Y realiza diferentes tipos de pruebas relacionadas con teorías de física cuántica para comprobar que la intención consciente afecta la materia.

² Max Karl Ernst Ludwig Planck, físico y matemático alemán, fundador de la ciencia cuántica en 1918, habla de *La Matrix Divina*, una red de energía que conecta a toda la materia del universo.

³ Camilo Torres Restrepo. Fundador de la Teología de la liberación en Colombia, entre sus muchos aportes al país, está el concepto de *amor eficaz*.

⁴ STARHAWK es como se hace llamar la teórica pagana activista anarquista Miriam Simos. <https://starhawk.org/>

⁵ IAP es una metodología de *Investigación y Acción Participativa*, que hace parte de un grupo de metodologías que surgieron en debates de sociología en 1960, sustentada por las ideas de Paulo Freire y Orlando Fals Borda. Después este método de investigación se utilizará en diferentes campos, busca la acción y la participación activa de la comunidad con la que se trabaja, la comunidad deja de ser un objeto de estudio y pasa a participar activamente en el proceso de investigación y acción activamente desde el inicio del proyecto hasta el final, se abre espacio a la reflexión para solucionar problemas expuestos en grupo, se vincula la reflexión con la acción, se promueve el diálogo activo, la toma de decisiones en comunidad y busca la transformación social, hace énfasis en el diálogo, la participación y la acción. Durante el proceso de una investigación de acción participativa se pasa por 4 fases:

- Planificación
- Acción
- Observación

ideas de Paulo Freire y Orlando Fals Borda, para así conocer parte del territorio colombiano, comprender las necesidades del contexto y proponer el proyecto. También, nombro varios autores para entender la existencia de arquetipos en la construcción subjetiva y compleja de cada persona, y la capacidad de visualizarlos o trabajar con estos, como Carl Jung⁶ (Jung, 1998), Clarissa Pinkola⁷ y Miranda Gray⁸. Suely Rolnik⁹ (Rolnik, 2001) que con su texto « *¿El arte cura?* » explica como una práctica artística puede generar sensaciones de alivio. Alejandro Jorodowsky que con su « *Psicomagia* » logra, desde el arte, sugestionar y reconfigurar sensaciones subjetivas. Artistas como Lygia Clark, que explora las sensaciones del cuerpo producidas a través de objetos cotidianos. Ana Teixeira, que en su obra « *Escuto histórias de amor* » va escuchando historias por diferentes partes del mundo, mientras teje una gran bufanda roja, pone su cuerpo y su escucha activa, así a veces no entienda el idioma en que le hablan, para que quien quiera se siente junto a ella y le cuente sus confesiones de amor, María Teresa Hincapié, que utiliza acciones rituales cotidianas, como caminar, y recuerda, con su cuerpo, conceptos vinculados con lo sagrado y lo femenino.

El acto de resistencia para despertar sensaciones de amor y alivio durante las crisis surge como una necesidad personal de hacer algo para poder soportar en la cotidianidad todo lo que nos hacen sentir lxs dueñxs del poder mientras gestionamos nuestras vidas, por medio de sus estrategias de consumo y manipulación de masas, además de aguantar y sobrellevar las condiciones particulares de cada quien y las cuestiones de la vida, resistir

- Reflexión

La IAP es un proceso de reflexión y retroalimentación en grupo, donde se aprende durante el tiempo de investigación y reconocimiento del territorio y sus necesidades, se desarrolla un proyecto para solucionar estas problemáticas por medio de la observación y la reflexión que pueden generar un cambio social y tomar conciencia de pertenencia a la comunidad.

⁶ Hay muchos arquetipos como los de Jung que pueden guiarnos en la experiencia personal y en nuestra naturaleza cíclica, también al comprender la construcción sociocultural y simbólica de cada persona en la sociedad.

Carl Gustav Jung, médico psiquiatra ensayista suizo, identifica 12 arquetipos que vienen cargados de energía y significados simbólicos, representan la forma en que procesamos las sensaciones, los patrones emocionales y de conducta que se reproducen en cada uno y que determinan las percepciones particulares en esta experiencia del estar vivo perteneciendo a nuestra especie desde nuestro cuerpo y toda la experiencia de ser humano particular que eso significa.

⁷ Pinkola, Clarissa. Escritora y poeta, en su libro « *Mujeres que corren con los lobos* », Barcelona, B. 2009. Habla de arquetipos en los cuentos de hadas, para comprender los instintos femeninos.

⁸ Gray, Miranda. investigadora de la Antigua sabiduría menstrual, en el texto « *Luna Roja: emplea los dones creativos sexuales y espirituales de los ciclos menstruales* ». Gaia Ediciones. 2010. Enseña a llevar el diagrama lunar, y explica los arquetipos femeninos por los que las mujeres pasan durante las fases del ciclo menstrual.

⁹ Rolnik, Suely. Psicoanalista, curadora y escritora, en el texto « *¿El arte cura?* », (2001). Habla de las posibilidades terapéuticas de la práctica artística, analizando el trabajo de la artista Lygia Clark y sus obras *Objetos relacionais y Estruturação do self*.

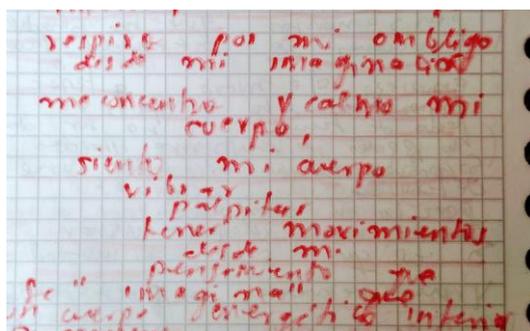
al miedo que producen todas las noticias, la masacre violenta hacia la madre tierra y diferentes grupos étnicos dueños de los territorios, los feminicidios, el racismo, la masacre tan fuerte a toda la vida, el estado ambiental global que es crítico y las aflicciones que se generan en todas las áreas de la vida producidas por el sistema.

El juego - acción del *abrazo consciente es entonces para que resistamos juntxs, y por un momento, nos abracemos, y podamos transmitirnos energía con la intención de despertar entre nosotrxs sensaciones amor.*

I.

Estaba viendo las noticias y la humanidad es casi por completo un caos, es desamor, es odio, crueldad, es competencia entre amigxs, es abrirse paso entre la gente, superar al otro y al tedio, declararse ganadorx o perdedorx, el mundo está pasando por momentos que parecen una tragedia, o siempre ha sido así, yo siento que a veces no lo aguanto, me siento cansada con tanta noticia triste, abrumada, fatigada, atosigada, todos los sinónimos de esta sensación, y no quiero autocompadecerme, simplemente desde hace tiempo siento que ando en un estado de aturdimiento por todo lo que pasa en el mundo y la experiencia de estar vivx... hablé con amigxs para desahogarme un poco, compartir y recibir algunas ideas... con muchxs terminamos hablando de sentirnos como una mierda, por todo lo que pasa en nuestro contexto y con todo lo que aterra el conflicto armado nacional colombiano... y por todo el daño ambiental global... Muchxs no entendemos qué pasa, porqué hay tanta violencia, en tantos aspectos, en contra de la tierra para extraer sus recursos, o en contra de las culturas y las personas, hasta está presente la violencia en las prácticas horribles y el especismo cruel en las diferentes industrias. Muchxs no entendemos por qué o el para qué de todo esto... varixs se sentían un poquito desconsolados con todo lo que pasa y yo también me sentí así... algunxs decían que la vida era esto, simplemente había que aceptarlo, que no le pusiera cuidado a todo eso y ya. Otrxs decían que la vida era sufrimiento, dolor, la vida humana era arrepentirse de cosas, aceptar lo que no podemos cambiar, superar las humillaciones, sentir angustia... para algunxs incluso era algo espiritual, aceptar el sufrimiento y sentirlo. Estuvimos de acuerdo con que el mundo está contaminado de todo tipo de basura, dolor y personas con sus energías y acciones y nosotrxs tenemos que aceptar y pasar por esta experiencia de ser humanos y vivir esta vida por razones que no alcanzamos a comprender del todo... viendo todo lo que pasa a diario... y seguimos viviendo sin darnos cuenta a veces de cómo actuamos, contaminando todo... esparciendo nuestras malas energías por todas partes, no siempre, a veces... además de todas las noticias, las prácticas crueles de la industria que no paran, y todo lo que pasa en nuestro contexto colombiano, nos encontramos con celos entre nosotrxs, envidias, críticas, desaprobaciones, molestias, malos gestos, sarcasmos, creyéndonos mejores o peores.... o recordando lo peor una y otra vez... otrxs decían que había que

buscar ser feliz siempre, disfrutar el presente, aceptar todo tal como está en este instante, que todo tal cual como está es perfecto, que hay que disfrutar cada *regalo de la vida* que había que buscar ser la mejor versión de sí mismx, ver lo bueno del presente, disfrutar. Otrxs me hablaron de hacer cambios en la sociedad y en sí mismos... especulamos sobre teorías espirituales, filosóficas, otras conspiranoicas y todxs tienen razón o no, no sé; cada quien tiene su verdad... no sentía alivio, seguía sintiéndome con una parte de mí confundida o triste por la vida y el estado del mundo... como con una sensación de desespero que no me lo quitaba nada... y varias de las personas con las que me encontraba tampoco, estábamos felices por varias cosas en nuestras vidas personales, aunque por otro lado sentíamos sensaciones de impotencia y cansancio, ante algunas de las situaciones impredecible de la vida y yo sentí que tenía que hacer algo que nos sirviera para subir nuestra energía y nos permitiera desahogarnos. Sentía como un presentimiento que algo pasaba con la energía de muchxs en el mundo. Y antes de poder llegar a otrxs debía primero, llegar a mí y comprender qué era lo que estaba sintiendo, escuchar mi interior y elevar la energía de mi cuerpo. Desde hace unos años he estudiado técnicas de visualización para calmar mi ansiedad y al tiempo me fui interesando por *el cuerpo* como lugar de exploración, la *memoria* corporal y los recuerdos, también las *sensaciones* y los estados mentales subjetivos generados a través de los sentidos.



Parte de un escrito durante un estado meditativo

Me sirvo de mi práctica artística para desarrollar sesiones donde he podido experimentar sensaciones producidas a través de objetos, aromas, texturas y acciones cotidianas y así resignificar las sensaciones corporales de algunos de mis recuerdos¹⁰, de esta manera

¹⁰ Estudié Técnicas en artes escénicas en el año 2013 con diferentes profesores y enfoques, hice un curso en la Universidad de los Andes de Arte y Meditación en el año 2014 y Artes Visuales en la Universidad Javeriana, he estudiado cursos por internet, leído artículos, he visto videos... experimentado en mí y en amigxs...

desarrollo experiencias similares a visualizaciones para reconocer mi inconsciente, para así entender qué era lo que me estaba pasando, porqué me estaba sintiendo así y qué podía hacer para elevar mi energía y la de personas con las que me encontraba.

II.

Según diferentes autores supe que hay seres parecidos a *sabias hermosas* que saben todo de la vida, tienen conocimientos profundos, sobre todo, han vivido desde el inicio de los tiempos del universo y ahora una parte de sus conciencias habita dentro de cada ser vivo.¹¹ Hace ya un tiempo les conocí, durante un recorrido por mi memoria, mis recuerdos, las sensaciones de mi cuerpo y también las posibilidades de mi imaginación durante sesiones en las que estoy en una especie de trance. Estos seres similares a *sabias hermosas* son manifestaciones de una energía antigua y al tiempo soy yo mismx, entre ellas está la más hermosa que he visto, conocerla fue como si me viera a mí misma en la versión más bonita de mi ser en todos los aspectos y sentidos, a veces de los senos le brota una leche que nutre a todo lo que la rodea y de la vulva le sale un jugo que también es alimento, la acompañan cositas hermosas, huele a flores, perfumes frutales, inciensos... conocí otra que era el ser más horroroso, va toda rota, encorvada, herida y sucia, su cara se parece a todos mis miedos, la persiguen las ratas y otros entes asquerosos; verla me hizo acordar de todas mis vergüenzas, cuando me acerqué a conocerla escuché burlas y quejas; aunque no supe de dónde venían esos gritos, su cuerpo supuraba algo fétido que después de caer al suelo desaparece. También conocí a la que parece una niña, otrxs que se ven como ancianxs, habían más... durante ese viaje en mi interior me hablaron y me mostraron cosas que fueron importantes para mí por esos días, fue profundamente transformador para mi intuición y la conciencia de la propia existencia... conocerles marcó mi vida, no quiero exagerar ni ser muy dramática al contarles esto, lo resumo con decirles que después de pasar un tiempo con estos seres dentro de mi interior me cambió para siempre, y les recuerdo con mucho respeto y cariño, así que estaba segura de que si me encontraba con ellxs, me iban a ayudar a resolver esas sensaciones de mierda que estaba sintiendo... llegar a ellas no es tan fácil siempre, a veces hay que pasar por muchos recuerdos, sentir muchas sensaciones del cuerpo emocional... la vez pasada al encontrarles, sentí que recordar y pasar por momentos incómodos de mi vida otra vez, por estar en ese viaje, había valido la pena... enfrentar mis miedos, sanar heridas emocionales... me sentí tan bien que decidí volver a verles... preparé todo... me puse en una posición cómoda y entré en trance...por

¹¹ Muchxs hablan de estos seres arquetípicos por diferentes medios, en artículos, videos, poemas, textos

horas.... un par de días... pasaron muchas cosas... pasé por varias de mis memorias... volví a ver rostros que no había visto... gestos de seres que he querido... sensaciones... me extendería mucho si lo contara... vi mi cuerpo, mis órganos, toqué mis venas, pasé por varios lugares hasta encontrarles... estuve en los hogares que cada unx ha construido dentro de mí, las convencí de hacer una reunión, necesitaba preguntarles sobre ese llanto que no cesaba y esa inconformidad mía, esa desesperanza, el desespero y angustia que me da a veces cuando veo lo que pasa en el contexto político y social actual del mundo y al ver también los defectos que me cuesta aceptar de mi propio ser y las experiencias de la vida que a veces son difíciles y algo que mi intuición me estaba comunicando y yo no le entendía..... al encontrarlas, les grité sin querer gritar, de manera muy torpe sobre todos mis pensamientos y todo eso que estaba sintiendo... me miraron y repitieron:

Somos parte del mismo ser

La tierra está llorando

es urgente que sanemos

cuídate

cuídame

vive

Cuando ellxs se comunican, pocas veces utilizan las palabras, transmiten su conocimiento por medio de sensaciones, que los humanos traducimos en palabras para poderlos comprender, su lenguaje no se entiende casi, se parece más a sensaciones profundas emitidas hasta nuestro corazón. *Ellxs* poseen dones que no alcanzamos a comprender, hablan con la tierra, el agua y las estrellas y nos cuentan qué dicen... les han dado diferentes nombres, algunxs les llaman *voces de la conciencia*... no todxs están en contacto con *estxs seres* que habitan en el interior de cada persona... no todxs comprenden su lenguaje... no es fácil entender de qué hablan o qué es exactamente lo que están transmitiéndonos... su lenguaje es muy antiguo y creo que si no les hablamos ellxs se ocupan de sus asuntos y no nos están comunicando cosas directamente todo el tiempo.

III.

Durante esta visualización los seres hermosxs se reunieron y empezaron a hablar entre ellxs... no se les entendía casi... alcancé a comprender cosas sobre la experiencia de estar viva, los ciclos, los estados de la materia, y de cosas muy complejas, números, procesos químicos... también entendí algo sobre el universo... decían que era un organismo vivo, sensible y complejo compuesto de pequeñas partículas de energía que están en constante movimiento y vibración, emitiendo frecuencias particulares que van moldeando la materia... hablaron sobre miles de ramas de conocimiento y conceptos muy enredados alrededor de esto, aunque al hablar de *energía* se centraban en recalcar que todxs estamos hechxs esencialmente de esa sustancia y que hay muchas teorías de diferentes científicxs e investigadorxs que comprueban que con el pensamiento y la frecuencia en que vibramos podemos dirigir en alguna magnitud esa energía que transmitimos y afectar la materia y a todo lo vivo directamente con nuestras palabras y pensamientos materializado en acciones.

La materia del universo está conectada en el nivel subatómico a través de una constante danza de intercambio cuántico de energía.” (McTaggart, 2009)

Lxs hermosxs seres hablaban entre ellxs diciendo que todo estaba conectado por la Matrix divina (Planck, 1918) y al mismo tiempo me explicaban un montón de teorías que ni idea, sobre partículas de energía, materia, vibración y me hablaban de diferentes científicxs, físicxs, investigadorxs y de todo tipo de experimentos donde comprueban que el pensamiento transmite energía y afecta la vibración de las partículas que conforman la materia de todo (McTaggart, 2009) también nombraron conocimientos relacionados con transmitir energía en civilizaciones que ya no existen, algo se me pareció a lo que vi el otro día en un artículo de internet sobre unos escritos antiguos, algunos redescubiertos o publicados hace poco, no sé mucho sobre el tema, conocido como *“Rollo del Mar muerto de Isaías”*¹² donde hablan de técnicas con oraciones específicas para sanarse o afectar la realidad de alguna manera, y han hecho estudios alrededor de esto, donde se relaciona

¹² Vi en noticias de internet que en 1947 encontraron junto con otros 6 rollos de pergamino en una cueva cerca del Mar Muerto el *Manuscrito de Isaías*. Un manuscrito muy antiguo que según las pruebas de carbono-14 se hizo entre 330-107 a.e.c. vi en el artículo que ese escrito habla de tecnologías relacionadas con la energía, la intención consciente del pensamiento y explicaba cómo hay posibilidades infinitas en la vida y métodos para crear, moldear o alterar nuestra realidad en alguna medida por medio de oraciones específicas y ejercicios...

con las teorías de la Matrix Divina (Planck, 1918), me explicaron de la manera más sencilla que encontraron muchas de las teorías relacionadas con eso, aunque no entendí muchas cosas, hasta me hablaron de experimentos realizados por diferentes científicos donde han comprobado que las palabras, sonidos y pensamientos dirigidos al agua afectan su vibración y su forma, al dirigir energía de amor con la intención consciente hacia una partícula de agua esta se vuelve armoniosa, y al dirigir energía de odio o asco la partícula tomaba formas desagradables lo mismo pasa con una planta y con todos los organismos de la Tierra en diferentes proporciones.

“Los pensamientos son capaces de afectar todo tipo de cosas, desde las máquinas más simples hasta los organismos vivos más complejos.” (McTaggart, 2009, pág. 20)

Estas teorías se relacionaron con creencias en las que se utilizó el término "cuántico" como la *meditación cuántica* o *curación cuántica* donde se asegura que el pensamiento puede curar al cuerpo. Estudiosos de la ciencia cuántica analizaron esto desde hace unos años y después salieron varios estudios desmitificando esto, diciendo que es improbable, la comunidad científica no considera que se tenga evidencia para comprobar el misticismo de la energía y la consciencia, así que estas teorías fueron desaprobadas y anuladas. Se realizaron experimentos donde hay efectos cuánticos como en partículas que se desaparecen al intensificar la presión de aire en el que viajan las moléculas, comprobando así, que es la interacción entre el entorno y el medio lo que produce la pérdida de carácter cuántico y afecta el sistema

y no la intención consciente del pensamiento. Varios científicos acordaron que las teorías cuánticas, no se pueden aplicar a casos macroscópicos, como en todo el cuerpo humano, sin embargo hay cantidad de estudios donde comprueban que se genera algún tipo de impacto en las partículas diminutas de energía que componen la materia, dependiendo de las intenciones conscientes, como por ejemplo, diciendo o pensando oraciones relacionadas con el **amor**, se generan frecuencias que causan un impacto particular en el cuerpo propio, el entorno, el medio ambiente (McTaggart, 2009) y esto se relaciona con prácticas antiguas espirituales donde por la imposición de las manos se transmite energía.

“En algunos sectores, la intención es considerada sinónimo de oración (...) De hecho muchos investigadores de la conciencia consideran que estos primeros estudios sobre la oración son experimentaciones sobre la intención (...) la información transmitida o recibida por los seres humanos tiene un fuerte componente magnético.”

(McTaggart, 2009, págs. 120-121)

IV.

Transmitir energía a través de las manos



Hay un científico que se hace llamar Melchizedek (Melchizedek, 2014) como el sacerdote antiguo, que habla de espiritualidad, geometría sagrada, energía. Lo nombro aquí porque hace unos años en un video, me llamó mucho la atención la manera en que relaciona teorías cristianas de la creación del universo con teorías del antiguo Egipto, la Flor de la vida y nombra la capacidad que cada persona tiene de proyectar un haz de consciencia de luz a través de las manos y de cualquier chakra. Explica cómo a través de la cabeza se emanan 6 rayos diferentes, por la frente, por detrás, por el lado izquierdo, otro por el lado derecho, por arriba de la cabeza y por abajo. Estos haces de luz son aspectos de la consciencia que al proyectarse definen un espacio, como un campo electromagnético. Transmitir energía de manera consciente a través de la imposición de las manos o a través de los chakras, es una práctica espiritual muy antigua y es utilizada en diferentes creencias desde tiempos ancestrales.

Para el judaísmo la práctica de la Imposición de manos sobre otro individuo habla de la transferencia de poder, para bendecir, o sanar. En el cristianismo desde tiempos antiguos ya utilizaban sus manos para enviar energía de manera consciente:

- Imposición de manos para bautizar.
- Imposición de manos para sanar.

- Imposición de manos para consagrar ofrendas.
- Imposición de manos para bendecir.

En Tradiciones antiguas japonesas también se ha utilizado las manos como herramienta para transmitir energía, en el Reiki (Walter Lübeck, 2015), una práctica espiritual japonesa que se ha ido adaptando en occidente, se basa también en la imposición de manos sobre el cuerpo para aliviar dolencias físicas o emocionales.

“En muchas culturas, la oración y la intención tienen un lado oscuro que queda reflejado en los maleficios, el vudú y las maldiciones, todos ellos considerados formas altamente efectivas de intención negativa.” (McTaggart, 2009, pág. 178)

Afectar en alguna medida la realidad a través del pensamiento consciente



Lxs seres que parecían divinx me explicaron como *un cuerpo puede afectar a otro también con su energía por medio del pensamiento consciente y cargarlo de ella en alguna proporción y a sí mismo* (McTaggart, 2009). Me decían que esto se da por medio de la vibración de los fotones de luz, que son portadores de patrones de pensamiento que se van uniendo por la semejanza entre las frecuencias vibratorias que genera el pensamiento y del estímulo recibido por las sustancias químicas del cuerpo que brotan en el hipotálamo, según el estado emocional que se experimenta, tristeza, victimización, asco, gusto, confianza, alegría, las sustancias químicas son diferentes (McTaggart, 2009). Lo que entendí fue que en nuestro cuerpo complejo surgen necesidades bioquímicas a nivel celular de experimentar una emoción que produce una sensación en particular, creando

situaciones que generen experiencias que permitan satisfacer esa necesidad química. Es decir, que el cuerpo genera una necesidad de recibir el estímulo químico que produce una emoción en particular y nos hace meternos en situaciones en dónde podamos experimentarlo... al desear y tener en nuestra mente la sensación que nos produce ese estímulo, vamos en búsqueda de la experiencia y con *la intención consciente* de ese pensamiento transformamos nuestra *percepción* y estaríamos *afectando la materia*, tanto de nuestro cuerpo como al entorno, creando una parte de la realidad (McTaggart, 2009, pág. 11). La estructura y la forma de la materia de esa realidad se crean en el campo electromagnético que se genera cuando las partículas están en movimiento. Los fotones de luz son entonces mensajeros en ese campo electromagnético y lo cargan de energía. Entre más cargado se encuentre se activan más rápido los intercambios de información y generan cambios en la materia en alguna medida. Los fotones que cargan el campo electromagnético se emiten desde el interior del ADN e irradian luz celular por si mismos generando energía y frecuencias de vibración que afectan a lo que nos rodea... cada cuerpo está rodeado de su campo electromagnético y a través de este, emitimos frecuencias de energía al cuerpo de los otros seres y a toda la materia de su entorno cercano... (McTaggart, 2009), por esto es necesario *hacernos conscientes* de cómo las ondas energéticas que se transmiten con el pensamiento afectan la materia y a nosotrxs mismxs, así como nuestro campo electromagnético formado por partículas de energía cargada de nuestros pensamientos, afecta al de otrxs... también es importante entender nuestra capacidad para emitir frecuencias, crear flujos y cambios entre el pensamiento y la materia sabiendo que las ondas de esa interacción son conducidas por *nuestra intención consciente*. (McTaggart, 2009)



Unx de Lxs Seres de la reunión, hablaba y hablaba de la ley de la Vibración Universal, gritaba que juntos formamos un gran organismo vivo inteligente sensible muy complejo, y que hay uno "¡es una única Tierra. ¡Y todos estamos interrelacionados en ella!" decía que todo en alguna medida está conectado. La ley de la Vibración Universal¹³ demuestra cómo el mundo que nos rodea está en constante vibración y movimiento, y cada cosa vibra en su

¹³ Ley de Vibración Universal es la 4ta de las leyes Universales de Hermes o de los 7 principios básicos que rigen el Universo. Dice que todo en el universo está hecho de partículas de energía que están en constante movimiento con una vibración particular, desde elementos físicos y tangibles, hasta los pensamientos, tienen una vibración.

propia frecuencia, y todos estamos en constante intercambio de información por medio de esas frecuencias (McTaggart, 2009). La onda de vibración e información nos llega a través de los 5 sentidos y el universo emite su frecuencia haciendo que alimentemos al universo con nuestros pensamientos, emociones y sentimientos y el universo nos nutre con energía a través de los sentidos.

VI.

“Los seres vivos no sólo están en sintonía unos con otros, sino también con la Tierra y sus constantemente cambiantes energías magnéticas.” (McTaggart, 2009, pág. 137)

Seguimos hablando por un buen rato sobre el intercambio de información en las partículas de energía, y como todo está conectado... todxs hablaban, decían algo casi al tiempo... yo ya no entendía nada... unos gritaban “¡es por la tierra! ¡es el estado del mundo! ¡es su cuerpo emocional! ¡está en crisis!” otrxs murmuraron “¡la tierra está llorando!” ... unx de lxs seres, la que se parecía a mí mismx en una versión muy muy hermosa, me agarró del brazo y el cuello con mucha tranquilidad y velocidad, algo que no puedo describir, así salimos de mi interior y empezamos un viaje. Recorrimos todos los países, caminamos por las calles de todas las ciudades, me mostró casas, edificios, entramos a un par de fiestas... en la madrugada pasamos por todas las montañas, campos, valles, ríos, mares, cuevas, desiertos, me mostró de todo, el paraíso en esta tierra, animales preciosos, plantitas divinas, lagunas sagradas para diferentes culturas y el horror también, me mostró restos de edificios, casas deshabitadas, me habló de cosas complejas sobre el estado de la tierra que yo no alcanzaba a comprender del todo y de guerras muy crueles... me dijo que este contexto se desarrolla en medio de las estrategias y consecuencias del sistema de acumulación de capital global. Hacemos un recorrido que parecía una historia de terror, me muestra los impactantes daños al medioambiente de los últimos años, las pérdidas alarmantes de todo tipo de especies, me mostró la manera en que muchxs mueren, y cómo otrxs han sobrevivido... regresamos al territorio colombiano, recorrimos el país, pasé por lugares que ni sabía que existían, y me habló de todos sus recursos y las toponimias sagradas¹⁴ y algunos de los significados simbólicos ancestrales que se han ido perdiendo con el tiempo y la guerra. Ella me decía que estos saberes perdidos eran muy valiosos e importantes para muchas culturas para mantener al mundo en armonía... esos conocimientos hacían parte de sus riquezas más valiosas... también me hablaba del valor simbólico que tenían para las comunidades... seguimos el recorrido, pasamos por regiones

¹⁴ El término *Toponimias Sagradas* lo supe por primera vez de Silvia Rivera Cusicanqui, teórica, socióloga, activista, que habla entre otras cosas, de prácticas descolonizadoras y de luchas indígenas y campesinas en Bolivia, refiriéndose al antiguo territorio de los Andes.

que han sido víctimas de la forma de proceder tan dolorosa de actorxs armadxs al margen de la ley, adineradxs empresarios y el gobierno, **en algunas ocasiones**, como se puede constatar en los informes semestrales del Banco de Datos de Derechos Humanos y Violencia Política del CINEP-PP¹⁵, que en vez de asegurar la protección de la vida, son quienes dan el permiso de disparar sus armas contra su propio pueblo, contra adultxs, niñxs, animales, de todo y explotan los recursos de manera excesiva y dolorosa de la tierra. Han llevado a cabo matanzas muy crueles a las comunidades¹⁶ campesinas, indígenas, afrodescendientes, y líderes, defensores de la vida, y a sus saberes sagrados, culturas ancestrales, territorios y también se han encargado de la explotación masiva, excesiva y despiadada de los recursos naturales de la tierra y las especies de la madre *Terra*¹⁷.

Al ver tanto dolor le pregunto el porqué de todo esto "¿cuál es la razón de que haya personas haciendo tanto daño? ¿por qué, para qué masacran todo de esa manera? ¿por qué parece que disfrutan causando tanta angustia, tristeza, impotencia y frustración a todos los seres, todos los días? ¿Por qué dedican el tiempo de su vida a causar tanta amargura, tristeza y dolor? No puedo entender qué pasa..." La hermosa visión que parecía ser yo mismx besó mi frente... y me permitió ver el corazón de la tierra y el corazón de todos los seres, más allá del órgano la energía que lo envuelve, y vi mucha tristeza y dolor ahí, había mucho amor y también partes que estaban vacías necesitando ser llenadas de amor, también me mostró sonrisas y bellezas, aunque una energía de amargura pareciera que quiere apoderarse de la Tierra. Me habló de las funciones que cumple cada ser en este universo, y todas las cosas que puede hacer el humano en esta experiencia de la vida, me mostró las cosas más hermosas que puede crear, me mostró el amor y la ternura que puede sentir y todo lo que puede dañar, me habló de las guerras del mundo mientras escuché

¹⁵ Revista semestral « *Noche y Niebla* », del Banco de Datos de Derechos Humanos y Violencia Política que sistematiza desde hace 30 años y recopila información no judicializada sobre crímenes a campesinxs, defensorxs de DDHH y militantes de la unión patriótica. <https://www.nocheyniebla.org/>

¹⁶ <https://news.un.org/es/story/2020/04/1473382>
<https://www.colombiainforma.info/cauca-el-asesinato-de-lideres-sociales-en-medio-de-la-pandemia/>
<https://www.elespectador.com/colombia2020/territorio/asesinato-de-lideres-sociales-la-otra-pandemia-que-el-gobierno-se-niega-enfrentar-articulo-910450/>
<https://www.eltiempo.com/politica/proceso-de-paz/lideres-y-excombatientes-han-sido-acechados-durante-la-cuarentena-496840>
<https://elpais.com/internacional/2020-03-26/el-coronavirus-no-detiene-la-violencia-en-colombia.html>
<https://www.bbc.com/mundo/noticias-america-latina-51745651>

¹⁷ Madre Universo, Madre vida, Madre selva, Madre agua, Madre de la vida y la muerte, Madre de los ciclos, Madre fertilidad, Madre erotismo, son nombres arquetípicos que se le han dado en diferentes culturas a la parte femenina de la energía creadora vital del mundo.

bombas y armas estallar a lo lejos, caminábamos entre ruinas y todo tipo de seres heridos, me mostró muchas de las consecuencias de esas guerras, más que todo, me habló de esa causada por poderososxs millonarios dueñxs de las pocas grandes empresas con títulos de propiedad de casi todos los recursos globales, que al parecer están en contra de todos los seres y la tierra y me habló un poquito de todo el miedo que causan para seguir siendo multimillonarios, me explicaba que así muchxs pasen hambre y dolores desgarradores, ellxs consideran más valioso ser dueñxs de todos los recursos y del poder sobre todo, a toda costa, que lo sagrado de los territorios, sus conocimientos ancestrales y la experiencia de la vida de cada ser y el bienestar de todxs.

Sabemos de la contaminación diaria excesiva y de los daños ambientales impresionantes en diferentes ecosistemas producidos conscientemente por industrias masivas por la información que podemos encontrar en la red, o lo que escuchamos en noticias, vemos a varios territorios utilizados como les parece sin importar sus suelos o las tradiciones y cultura ancestral del lugar que estaban vivas y vigentes hasta hace relativamente poco. Vemos el abuso económico, militar y el poder del gobierno, y también de manos criminales, el salario mínimo, los impuestos, vemos como lxs dueñxs de la tierra usan su *poder-sobre* todxs y todo en la tierra¹⁸ sin importarles el bienestar de nadie, de pronto de ellxs mismxs, aunque por la forma en que destrozan toda la vida pareciera que ni de ellxs. Vemos cómo rompen todo, tumban, quiebran, roban terrenos, siembran en todo lado, por todas partes, expropian a campesinxs, indígenas y afrodescendientes, exportan los recursos del territorio a niveles industriales, fracturan capas de roca de la tierra que tal vez no se vuelvan a sanar, sabemos que la industria minera está acabando con gran parte del suelo del territorio y del planeta, que la industria ganadera es la principal causante de deforestación y contaminación del aire y sabemos de todos los demás daños ambientales que ocasionan y

¹⁸ Starhawk propone una resignificación del concepto de Poder y diferencia tres distintos:

- **Poder-para (power-to)** que es nuestra capacidad de hacer cosas.
- **Poder-sobre (power-over)** como dominación, en donde se ejerce la influencia coercitiva.
- **Poder-con (power-with)** de carácter cooperativo, como pedirle un favor a alguien. Puede ejercerse, o no, de manera abusiva.

Relacionados con los conceptos propuestos por John Holloway en su texto "*Cambiar al mundo sin tomar el poder*":

- **Poder-hacer** como nuestra capacidad de hacer cosas, muy similar al poder-para del que habla Starhawk.
- **Poder-sobre** como dominación sobre algo alguien individuo o colectivo.

Holloway explica qué pasa cuando el *poder-hacer* se lo traga el capitalismo y es subordinado por el *poder-sobre* y se vuelve un *Poder-hacer dinero* y *poder-hacer capital*. Expone la idea de *hacerle grietas al tejido de la dominación* del sistema capitalista con *espacios de anti-poder* en donde nuestras relaciones no estén mediadas por el capital, no son necesariamente espaciales, si no en *tiempo* o con ciertas *actividades*.

"La vida cotidiana es una lucha por la dignidad humana, entonces el anti-poder existe en estas acciones cotidianas."

todo ese trato repulsivo y demencial hacia los animales con un especismo crudo, cruel, impresionante con el que nutren y alimentan los cuerpos físicos y energéticos de las personas. El dolor más profundo que sentimos muchxs en el mundo es por el retorcido valor que ellxs le dan a la *experiencia de la Vida* de las diferentes especies de la fauna y flora universal y a la de todos los seres que formamos este organismo sensible y complejo que **somos**, y por la pérdida de los importantes saberes que hemos heredado de nuestrxs ancestrxs cargados de significados simbólicos *sagrados* para vivir la experiencia de *ser* humanx. **La vida** de todas las especies y las personas es dinero para ellxs, es producción de capital y consumo y ante esto muchxs nos sentimos incapacitadx y por todos los daños al corazón de la madre tierra, por la tala de árboles, la deforestación, el envenenamiento de ríos, mares, quebradas y muchos de los cuerpos de agua de la tierra, por la venta del agua, por la contaminación del aire, por la destrucción de la tierra, por todos los impresionantes conflictos bélicos a través de los años que van dejando a su paso cantidades horribles y estremecedoras de masacres y dolores, por todo ese dolor que generan en la vida los seres quienes se empeñan en mantener la desigualdad social tan impresionante, también por todo el tema de la trata de personas y exportación de especies en peligro de extinción, por los secuestros, torturas, dolores desgarradores, traumas, violaciones, humillaciones e imposiciones de toda clase por parte de la corrupción de sujetos armados dispuestos a disparar en cualquier momento con armas psicológicas o de fuego. Los daños que nos ocasiona el sistema y las consecuencias de esta absurda y dolorosa guerra del humano contra el humano y contra todo abarcan todas las áreas de la vida de todos los seres con sus formas de hacernos sentir solitarios, infelices, insatisfechxs, en medio de la experiencia de la vida. (Holloway, 2005) (Starhawk, blog STARHAWK, s.f.)

(LA TIERRA ESTÁ HABLANDO ALGO ESTÁ DICIENDO Y NO ALCANZO A ENTENDERLA)

VII.

El ser que caminaba rodeado de cosas hermosas que para mí era una manifestación de energías divinas aunque era yo mismo decía que el universo era todo lo que conocemos y mucho más, es donde vivimos esta experiencia de vida siendo humanos, y lo estamos viendo como si fuera exclusivamente para nuestro consumo indigesto, con un hambre insaciable y monstruosa que nos hace tragar y destruir todo a nuestro paso, probar y comer todas las especies posibles, extraer los bienes y recursos que más se pueda de los ecosistemas, contaminar, quemar y dañar sin pensar en el valor de la vida de todo en la tierra. Es increíble como los humanos destruimos, atacamos y odiamos... decía que le causaba mucho impresión ver cómo las personas creen en sus ideologías o religiones y consideran sagradas tantas cosas y lo sagrado de lo vivo no vale nada, incluso algunos están dispuestos a morir por su tribu urbana o equipo de fútbol, y empezó a hablar del concepto de *lo sagrado*, diciendo que se refería a este ya que trae a la memoria colectiva un significado cargado de simbolismos sobre el respeto y a su vez, reside en la valiosa dimensión poética del habitar la vida y en las construcciones sociales y culturales que nos han traído hasta acá, este instante del presente... y lograr comprender esta pérdida del valor de la energía de lo sagrado de la experiencia de *vivir la vida* y de todos esos significados para la sociedad contemporánea, me va a permitir según este *Ser* lograr comprender de alguna manera las absurdas maneras de actuar de quienes están al margen de la ley y también del Estado, el gobierno, los empresarios y dueños del poder en contra de la vida de todos los seres, a cambio de dinero, en medio de la experiencia de estar vivos, y al entender la pérdida del valor de *lo sagrado* para la sociedad pueda resignificar el término para mi propia vida. El Ser que parecía divino, seguía insistiendo en el tema de *lo sagrado*, me nombró un montón de textos y autores que hablan de esto, entre ellos *Lo sagrado y lo profano* de Mircea Eliade (Eliade, 1981) y dice que había una distinción entre lo sagrado como lo más puro que no ha sido contaminado por la presencia humana, y la idea de lo profano, que ha sido manipulado por una persona común no sagrada o donde han ocurrido experiencias que se han entendido como místicas y al ocurrir este hecho místico, se llena de significados que transmiten una realidad sobrenatural, Eliade dice *saturada de ser* (Eliade, 1981). (Eliade, 1981) ... todo en la naturaleza una piedra, un grano de maíz, un árbol, un lugar, cualquier cosa y en cualquier momento puede revelarse,

llenarse de significado, transformarse y vivir la experiencia de lo sagrado. Dice, siguiendo el pensamiento de Eliade, el historiador de religiones “¿qué sería eso sagrado en este tiempo? ¿qué es eso que no ha sido tocado por el humano o qué está cargado de simbolismo de tal manera que conmueva al ser? Quedan pocas cosas así en el mundo ¿qué está tan lleno de significado como para hacer conmover lo profundo de las personas y los seres? Lo sagrado parece que se desaparece, ya todo ha sido conquistado, los campos, los cuerpos, las mentes... las acciones humanas... y bueno... ¿qué es lo sagrado para ti?” me preguntaron... “no sé” les contesté... “¿es un término religioso?... no sé si exista algo sagrado.... no creo en lo sagrado, creo que nada es sagrado...” dije... y la que parecía una niña se me acercó y me dijo que quería mostrarme algo muy especial. Nos alejamos de donde estábamos y caminamos dentro de un lugar que parecía una selva o un bosque y parecía tener construcciones como del futuro, o eso me pareció, había un lado oscuro, y denso aunque no pasamos por ahí, quizás en otro momento recorra ese lugar, creo que lo he visitado antes, aunque ya no me acuerdo, me llevó por un camino cálido y perfumado, olía a flores, frutas y sahumerios, vi animales que parecían estarme mirando y también habían bichitos como luciérnagas volando por las partes oscuras, el suelo estaba lleno de pasto, flores, piedras y cristales de colores brillantes, parecían jades, cuarzos y amatistas, yo caminaba con mucho cuidado porque sentía que me podía caer, además debía poner cuidado porque esa especie de selva era bastante espesa y podía perderme, en cambio la niña corría con mucha seguridad, tenía muy claro el camino, había cosas que le indicaban las direcciones... yo no veía esas señales... yo veía pasto, matas, animales y piedras, también veía el cielo, parecía un atardecer lleno de estrellas, seguimos cada vez más profundo en ese lugar dentro de mí... vi las corrientes de mi sangre como si fueran ríos reflejando el cielo... llegamos a mi corazón y dijo “tocalo con tus manos, siente las palpitations de tu cuerpo... dale, hazlo... y tomate tu tiempo...” toqué mi corazón, cerré los ojos, quedé en silencio y volvió a preguntarme por lo sagrado...

VIII.

¡LA TIERRA ESTÁ HABLANDO!

no alcanzo a entender

El hermoso *ser* me hizo pasar por mis recuerdos una vez más...



Flores de frailejón en el Páramo de Sumapaz

Me acordé de un momento, en el Sumapaz, hace tiempo en medio de una conversación con un grupo de sociólogos, biólogos, filósofos y artistas, una persona descendiente Muisca contaba una historia de su abuelo en dónde decía que *la Tierra está llorando*, que es necesario parar el daño que estamos haciendo, todos comentaron sus puntos de vista sobre el mito del Abuelo Muisca¹⁹ y con diferentes ideas, posturas y referentes entendimos que los daños permearon de manera profunda hace muchos años atrás diferentes aspectos de la vida más allá de los ambientales.

¹⁹ Por tradición, los abuelos en la cultura Muisca, son personas muy valiosas en la comunidad por sus saberes en la experiencia de la vida.

Después de este encuentro, escuchaba la frase de que la tierra estaba llorando por todas partes, en la calle, en conversaciones con amigxs y conocidxs, en internet, en textos, en sueños, estuve un poco obsesionada con la frase como si la misma Tierra se comunicara conmigo... o eso sentí por esos momentos de manera extraña...

“Las pequeñas fluctuaciones geomagnéticas de la Tierra tienen un profundo efecto sobre los dos principales motores del cuerpo: el corazón y el cerebro (...) la percepción extrasensorial y otras capacidades paranormales parecen ser más agudas durante determinados tipos de actividad geomagnética (...) Incluso los pequeños cambios medioambientales, desde leves variaciones climáticas hasta los patrones solares parecen tener un profundo efecto sobre la percepción extrasensorial.”

(McTaggart, 2009 p. 140-148)

El Ser me dijo que muchxs sentimos a la Tierra, que se está quejando, le está doliendo y nos lo hace saber y nosotrxs decidimos atender otras urgencias, tenemos otras prioridades como extraer todos los bienes y recursos de todos los territorios, probar, violar y comer todas las especies posibles, saciar nuestros deseos humanos sin importar el daño al otro, destruyendo ecosistemas completos con nuestros pasos hacia el progreso, contaminando todo, llenando el mundo entero de basura como si fuera una misión, envenenando la tierra, el agua, el aire, nuestro cuerpo, nuestras mentes, nuestras relaciones, todo, también nuestros alimentos están modificados desde hace años ya, para que duren más tiempo o para que no las ataquen los insectos, o para que se vean más apetitosos, como los tomates más rojos o peras bien grandes y si todo estos avances fueran para el beneficio de todos sería hermoso, aunque muchxs hemos probado alimentos que tienen sabor a cartón, vemos los alimentos en el mercado con ceras brillantes y bien expuestos, y de sabor... poco, han experimentado con ellas de muchas formas que ni imaginamos por la limitada y manipulada información que nos llega de esto. También me contaba que lxs dueñxs de las semillas de casi todo el mundo sostienen en elocuentes y persuasivos artículos científicos comprobados por las entidades necesarias que los efectos secundarios son mínimos, que las noticias que rondaron por la web hace unos años sobre alergias y otras cosas eran

noticias falsas y que sólo unos pocos en la sociedad no están a favor de estos procedimientos²⁰...

Hablamos de la publicidad que nos dice que comer importándole poco nuestra salud y nutrición, como los cereales para niños que están llenos de azúcar y químicos, o cualquier producto del supermercado. Publicidad que es pagada por las mismas empresas que han obligado a ceder el “título de propiedad” de las semillas y de la tierra mediante estrategias de despojo, los han sometido a demandas millonarias por prácticas familiares de siempre, les han arrebatado su territorio amenazándolos entre otras cosas con acuerdos muy complejos e inteligibles y se han adueñado de la tierra, los frutos, la propiedad de la semilla, ya muchas pelis, videos, blogs hablan de esto (Kenner, 2008) y ¡Ojalá no enfermen nuestro soma! Me genera esa inquietud por lo que se sabe que estas empresas han llenado de miedo a una cantidad alarmante de personas y a sus familias con sus demandas millonarias ejerciendo libremente su atemorizante *poder-sobre* todo y todos en la sociedad (Starhawk, 1987) (Holloway, 2005) imponiéndose cruelmente sobre culturas, seres, la tierra, los frutos, las semillas, las prácticas ancestrales, la vida, el bienestar, todo, por el enriquecimiento económico de lxs que nos alimentan a diario, que también son dueños de las empresas que producen varios medicamentos y otras multinacionales.



“El alimento y la energía es muy importante” me decía, **porque con esto nos nutrimos y recargamos**, hace parte del desarrollo y mantenimiento de nuestro cuerpo, hemos heredado saberes ancestrales por medio de la comida, los alimentos y las prácticas alimentarias. El alimento es muy importante para el desarrollo de la persona y *su identidad*, en la comida desarrollamos relaciones emocionales desde los

²⁰ Muchxs artículos relacionados sobre esto han estado rondando en internet por años, también videos, películas, documentales, entre esos el film (Schlosser-Pollan, 2009)

primeros meses de nuestra vida, que se van consolidando en el inconsciente afianzándose con las experiencias particulares de cada uno formando parte de la identidad propia. El alimento abarca tres dimensiones diferentes:

- ✦ *Biológica* que son las propiedades particulares nutritivas que tiene y sirven para el mantenimiento del metabolismo del soma.
- ✦ *Psicológica* en donde el alimento se diferencia por cómo es percibido, si se ve rico de comer o no.
- ✦ *Cultural* donde el alimento es utilizado como forma simbólica de comunicación y representación de saberes ancestrales.

(MONTANARI, 2004) (Montanari, 2004).

Cada alimento está lleno de cargas simbólicas, además de pasar por procesos de clasificación, recolección, preparación, se hacen evidentes sistemas de poder político, social y económico, se transmiten conocimientos culturales, saberes y prácticas que construyen parte de nuestra identidad, nos permite definir quiénes somos a nivel individual y colectivo, y así mismo se encarga de proporcionarnos *energía* y todos los nutrientes necesarios para el correcto funcionamiento de nuestro organismo. (MONTANARI, 2004). La vibración de cada pieza de alimento con la que nutrimos o saciamos nuestro cuerpo es muy importante porque es con esto que lo cargamos directamente, es nuestra fuente principal de energía. ¿De qué energía estarán cargados los alimentos con los que nutrimos nuestro cuerpo? Nos alimentamos con comida industrial, los productores y dueños de la semilla y de toda nuestra comida antepone y favorecen la acumulación de capital frente a la nutrición y el bienestar. Hay cosas de esta industria efectivas, aunque hay muchas otras que aterran, todos lo sabemos y pareciera que nos importara poco o no queremos saber.

IX.

Seguimos hablando del Universo que era un organismo complejo del que poco sabemos, que hay miles de teorías de miles de sabios y acuerdos con otros sabios que han dado sentido a esta existencia y después llegan otros sabios a refutar sus ideas. Según los cálculos acordados los humanos hemos vivido 600.000 años de los 14.000 millones de años de la existencia de todo, somos relativamente nuevos en el Universo y ya hemos destruido bastante, nos creemos indispensables, con conocimientos llenos de certezas, creemos saberlo todo y creemos saber quién está equivocado. Hay miles de especies en el mundo, tan diferentes como similares. Miles de humanos han existido y seguirán reproduciéndose. Las teorías de la evolución siguen siendo teorías, las teorías del surgimiento de la vida en cada lugar del mundo también son teorías... lo que sabemos de nuestros orígenes e historia son acuerdos en medio de intereses políticos que pueden cambiar lo que quieran, han quemado bibliotecas, construcciones arquitectónicas, monumentos y han hecho desaparecer o transformado la información. Muchos *saberes antiguos cargados de significados sagrados sobre la experiencia humana* se han perdido (Eliade, 1981), muchos otros conocimientos sagrados son guardados celosamente por las diferentes culturas antiguas que siguen resistiendo.

Algo que comparten varias culturas es la idea de que la tierra es un organismo vivo sensible y complejo, se le han rendido cultos y practicado diferentes tipos de rituales desde las distintas posturas universales. En algunas comunidades nativas del territorio latinoamericano se entiende el mundo como un ser que tiene cuerpo completo, con ojos, oídos, pulmones, piel... por ejemplo la Sierra Nevada de Santa Marta de Colombia donde vive las comunidades *Tayrona* es llamada por ellos y otros grupos nativos como “**El corazón del mundo**”, entendiendo todo *lo simbólico del corazón*, otros llaman a territorios del Amazonas “**el pulmón del mundo**”. Se sabe de lugares cargados con significados simbólicos importantes para las culturas ancestrales, santuarios y espacios destinados para ritos y ceremonias sagradas ancestrales que han sido destruidos violentamente y han desaparecido. En el territorio colombiano quedan pocos lugares cargados de experiencias y significados *sagrados* ¡los están masacrando! Están masacrando los cuerpos, las

memorias, los saberes, lo sagrado, más allá de la destrucción de la memoria, las luchas ideológicas, esta tierra ha vivido terrores, llenos de sangre, y, como fue dicho antes, la tierra la han saqueado de todas las formas posibles, le han robado, muchos de sus recursos por años, la han cogido para la industria ganadera, minera, para la siembra masiva de café, caña y coca, o como centros de guerra del conflicto armado nacional. Muchos lugares que fueron importantes para personas que han vivido y desarrollado su comunidad y prácticas de gestión diarias, desde tiempos antiguos, en el territorio colombiano, los destruyeron y siguen cometiendo masacres impresionantes.

La tierra está diciendo algo

X.

“La violencia tiene formas diferentes en el campo, contra las mujeres, en el extractivismo, los paramilitares, los narcotraficantes. Violencia contra las mujeres que migran (...) Y es importante ver cuál es su raíz específica, su conexión con el desarrollo capitalista en general y cómo podemos organizarnos para acabar con la violencia.” (Federicci, 2018)

La violencia contra la tierra y todas las especies usadas en la industria de acumulación de capital, en particular en las especies utilizadas como alimento, y la violencia en contra de las personas, sus saberes, su cultura y su territorio, es aprobada y reproducida por el Estado y es ejercida desde distintos aspectos en contra del bienestar, ha llevado a que muchxs hagan uso de su derecho a la *legítima rebelión*^{21*}, haciendo uso de la violencia como defensa propia en contra de la coerción y la opresión del abuso de poder del estado.²² Por todo lo dicho *hoy*, encuentro pertinente, claro y necesario rebelarse incluso con acciones cotidianas y sencillas ante la impotencia que nos generan todos los daños que el sistema capitalista insaciable y voraz dueño del poder nos obliga a vivir. Nombro la violencia no porque crea que debemos ser violentxs para rebelarnos... ya he hablado aquí de ondas energéticas de nuestros pensamientos y acciones, del estado emocional de muchxs en medio del contexto y de todos los daños que ha sufrido **la tierra**, sino para resistir juntxs ante esto, y para que comprendamos las dimensiones de la violencia y en alguna medida

²¹ En el informe de la Comisión Histórica del Conflicto y sus Víctimas (CHCV) compuesto por 12 ensayos, cada uno de diferentes autores, el sacerdote Jesuita colombiano Javier Giraldo Moreno, perseguido y amenazado por políticos de derecha según la prensa nacional, en su valioso *“Aporte sobre el origen del conflicto armado en Colombia, su persistencia y sus impactos.”* hace una clara justificación del derecho a la rebelión, explica cómo es un *remedio legítimo* para defenderse de los abusos de quienes tienen el poder.

²² Hay actos de violencia que pueden estar o no justificados. Eduardo Columbo médico-psicoanalista y filósofo anarquista Argentino, explica como lo único que justificaría un acto violento sería en defensa propia o de alguien que no puede defenderse y hace una definición del campo semántico del concepto de Violencia:

- Está la sensación de una pasión violenta incontrolable hacia algo o alguien.
- Y está la violencia en donde se usa la fuerza represiva, donde se violenta algo, alguien, un cuerpo o una consciencia.

el pensamiento y la posición de muchos rebeldes que le han hecho frente a las injusticias del sistema. (Colombo, 1989)

“La violencia se hace con armas, con granadas, con tanques, con una cantidad de medios costosos de los cuales no disponen las clases populares, por eso los que deciden sobre la violencia son quienes pueden costearla. Un campesino no venderá una vaca que le da leche para sus hijos con el fin de comprar una ametralladora sino en el caso extremo de que haya personas que van a acabar con la vida de sus hijos con otra ametralladora. De manera que, si el campesino se arma, ¿por qué lo hará? ¿de quién va a defenderse?”

(Torres, 2016) **A muchxs líderes sociales lxs han matado, a otrxs lxs han amenazado... ¡la masacre en contra de la vida sigue! ¡no han parado! la masacre en este país parece cualquier cosa ¡ya ni escandaliza! mientras siguen destrozando todo sin importarles nada más que sus ganancias económicas... y ojalá ya paren con todo esto, ojalá lxs dueñxs del poder puedan hacer algo para transformar sus prácticas y ojalá quieran hacerlo.**

XI.

Los rituales son prácticas humanas que se han pasado a través del tiempo y que al realizarlas nos hacen identificarnos con unos saberes colectivos heredados como los cotidianos al alimentarse, limpiar un espacio o el cuerpo, cocinar, abrazar, besar. (Altamira, 2016) **(37)** Las sociedades desde siempre han llenado de significados espirituales simbólicos a muchos rituales, como las misas de cristianos católicos o las celebraciones rituales al agua que diferentes culturas siguen realizando y que son muy importantes para su comunidad para mantener el equilibrio de su entorno y el medio ambiente... (Altamira, 2016). Muchos de los rituales que han servido como prácticas culturales de identidad los han callado, muchos centros de reunión los han destruido. Para algunos en la sociedad pareciera que ya no son importantes los rituales espirituales, los tachan de supersticiones, religiosidades, y estos de manera contundente han servido como escenarios de reunión, construcción, protección, conservación y reconstrucción de la memoria colectiva. En la contemporaneidad han sido grandes fuentes legitimadoras de estructuras tradicionales en contextos que pueden ser muy violentos. Estas ritualidades han servido a comunidades enteras para permanecer unidas y así encontrar y fijar una identidad que permita hacerlas fuertes desde su interior, y desde esa fortaleza del ser resistir a la crueldad de la guerra. (Altamira, 2016) Estas ritualidades están tan cargadas de simbolismo y energía para quienes las practican que se llenan de significados sagrados muy potentes. Practicar estas ritualidades o acoplarlas al contexto actual es fundamental para el desarrollo integral de las personas (Eliade, 1981). El humano siempre ha nacido en un lugar con un contexto determinado y esto hace que se le asignen unas cualidades históricas determinadas y que participe de unas ritualidades particulares. Cuando el humano no se logra relacionar con estos símbolos de su contexto vive incompleto. A algunxs dueñxs del poder pareciera que no les importara lo sagrado de estos saberes para cada comunidad, creen que su pensamiento y cultura es superior a todas las demás culturas ancestrales pareciera que no les importara nada más que el dinero, y van destruyendo La Vida de La Tierra y la experiencia sagrada de vivir que tiene cada ser...



Imagen de fanzine impreso con instrucciones que viene adjunto

XII.

“El humano siempre ha vivido en el mito y ahora creemos que podemos nacer y vivir sin mitos, sin arquetipo ni historia. Creer que podemos vivir sin mitos es una enfermedad. Nacer sin conexión al pasado es como nacer sin ojos.” (Jung, 1998)

Los arquetipos son modelos fundamentales para entender cuestiones de la vida de cada persona, estos se perciben por el conocimiento colectivo simbólico heredado que vive en el inconsciente y se reproducen por medio de acciones rituales simbólicas cargadas de significados. Si se nos priva de la experiencia de lo sagrado de los rituales que nos permiten participar conscientemente de los arquetipos, se nos es cercenada una parte importante para comprender el mundo y la forma de comunicarnos con él, entendiendo que los arquetipos son imágenes y símbolos antiguos que aparecen con diferentes formas en todas las culturas e igualmente son reconocidas universalmente, y nos ayudan a entender nuestra existencia (Jung, 1998) .

“Piensa en esta experiencia de la vida habitando tu cuerpo, imagina la energía vibrando en las partículas que te forman

vive la experiencia consciente del *ser humano* y todo lo que eso implica en todas las áreas de la vida, además del trabajo y producir dinero” me decía que enfrentara las situaciones diarias, las condiciones del cuerpo propio particular, los dolores, las sensaciones cotidianas, las emociones, la realidad social, nuestro contexto, la enajenación mental producida por todas las estrategias de control social de masas que utiliza el sistema de acumulación de capital y a todos los daños que generan en los diferentes aspectos de la vida ya con tecnología avanzada. Me decía que resistiera la impotencia por ver al dolor queriendo ser dueño de todo utilizando libremente el *poder-sobre* todxs devorando toda la tierra y además que resistiera a la angustia que genera la condición humana de estar consciente de sí mismx, la experiencia de la “*separatidad*” como la nombra Erich Fromm en “*El arte de amar*” (Fromm, 1959 - 2000) que es la sensación de sentirnos separadxs de todxs hasta de nosotrxs mismxs por el hecho de ser conscientes de la vida y la muerte, nuestra condición como una persona individual y *solx*, desconectado del útero de la madre biológica, la fuente por la que cada unx llegó al mundo, comprendiendo qué es humanx de cuerpo frágil ante *las fuerzas naturales y sociales* (Fromm, 1959 - 2000) que son muy poderosas, sabiendo que en cualquier momento puede pasar cualquier cosa. Me dijo que resistiera esa sensación de angustia que produce la *separatidad*, el dolor que producen las debilidades, que resistiera el contexto, la violencia, la tristeza y la impotencia por todo lo que pasa en el mundo, me habló de experiencias específicas que elevan la frecuencia de vibración celular y producen sensaciones de alivio en el cuerpo físico-emocional, en el texto de McTaggart se nombra un pensamiento cargado de energía, que puede aliviar estados negativos debilitantes, le llamaron “*el pensamiento*”

guía”, (McTaggart, 2009, págs. 190-191) trata de recordar el talento, el don, el propósito o las metas que se tengan en la vida y aferrarse a este recuerdo, en algún momento de tensión. Hablamos de esto por horas...

- ✧ De la experiencia del **acto creativo** que permite vivir un autodescubrimiento por medio de las representaciones simbólicas que dan forma a lo que sea que esté creando y la consciencia de esta energía mientras lo hace y todo eso que vive en su experiencia personal le ayuda a expresar cosas que tal vez ni sabía que quería decir, dándole forma al mundo personal *integrándose en el mundo material*, generando una profunda conexión con su ser interior que le permite entrar en una exploración profunda de su *yo* y su forma de comunicarse. Es en la plena experimentación de las sensaciones de todo lo que vive durante el proceso de su autodescubrimiento creativo lo que genera la conexión con su ser interior que produce esa sensación de *alivio* en el cuerpo.

- ✧ **La meditación** qué es un ejercicio mental de observación, reflexión y reconocimiento del ser propio. Hay muchos métodos para llegar a diferentes estados mentales, algunos dejan su mente en blanco y calman sus pensamientos, otros hacen visualizaciones y repiten frases, oraciones o mantras, que está comprobado por la ciencia que afectan las vibraciones de las partículas de la materia. Se pueden realizar diferentes técnicas de respiración o respirar de manera profunda y tranquilamente, sin esfuerzo, enfocarse por un momento en la respiración, en el aire que ingresa en el cuerpo, su temperatura, la velocidad con la que entra y con la velocidad que sale, la sensación en el cuerpo al recibir el aire, ir soltando las tensiones del cuerpo poco a poco, lo que más se pueda de manera tranquila, tensándolo todo y luego soltando. Se puede elegir también un estado mental en el que se quiera profundizar, concentrarse en él sin esforzarse, aceptar todos los pensamientos que van llegando y dejarlos pasar, sin prestarles demasiada atención, si no es necesario, y profundizar en el inconsciente. Se puede combinar con sonidos o explorar sensaciones. Practicar técnicas de meditación o visualización puede producir ese alivio que nos permite resistir lo que sea que estemos pasando.

✧ **El sexo** donde muchas de las sensaciones tensionantes que genera la experiencia de la vida se alivian. Además de explorar nuestros cuerpos, tocarnos los genitales, frotarnos, el sexo vaginal, oral, anal, con los dedos, probar posiciones, los orgasmos y todo el placer, libera hormonas, estimula la producción de endorfinas, y también ha estado relacionado con experiencias espirituales, la palabra *coito* viene del latín y significa "juntarse y volverse una sola cosa". Fromm nombra orgías rituales espirituales de tribus primitivas y relaciones heterosexuales que por medio de la experiencia sexual y el orgasmo grupal se producía una distensión que aliviaba de manera efímera las sensaciones de *separatidad del contexto antiguo*, y distintos autores nombran prácticas de la antigua Sumeria y Babilonia donde había mujeres que ofrecían sus actos sexuales a manera de plegaria o acto de devoción a su deidad como expresiones intensas de su creencia espiritual.

✧ La unión sexual ancestral entre dos cuerpos que se *aman*, la experiencia del **orgasmo producido al tener sexo amándose** que permite *trascender la sensación de sentirse aislados*, todo lo que la complicidad erótica desarrolla durante la experiencia sexual, la energía sexual vital en la que sus cuerpos vibran, el vínculo amoroso sexual entre los seres es en donde según Fromm se genera la *solución plena* para aliviar las sensaciones de *separatidad* y de tensión que produce la vida, el contexto y todo lo demás.

"La unidad alcanzada por medio del trabajo productivo no es interpersonal; la que se logra en la fusión orgiástica es transitoria; la proporcionada por la conformidad es sólo pseudounidad. Por lo tanto, constituyen meras respuestas parciales al problema de la existencia. La solución plena está en el logro de la unión interpersonal, la fusión con otra persona, en el amor." (Fromm, 1959)

✧ **El acto de amar** por amar para resistir en este mundo, con todo lo que pasa, sin apegos, ni otro tipo de relación más que **dar y recibir afecto**.



AMOR



LA TIERRA ESTÁ LLORANDO

XIV.

Al hablar de amor no estoy hablando del romanticismo patriarcal usado como mecanismo de control que oprime, que quita la libertad, la energía, el tiempo, que cosifica, que nos hace competir y rivalizar entre nosotras, que nos hace sentir celosxs con miedo a dejar de ser amadx, hablo del Amor como la sensación que experimenta el cuerpo de una persona al amar o sentirse amadx y a la acción de amar. El amor está vinculado a diferentes nociones, al romance, a la sexualidad, a la familia, al cuerpo propio, también a fetiches y todo tipo de experiencias, a funciones de neurotransmisores, procesos químicos, hormonas, feromonas, adrenalina, ondas electromagnéticas que oscilan constantemente... Hay diferentes tipos de amor y la esencia de todos es tan simple como **amar**, está el amor de la pareja, o hacia lxs compañerxs con los que se experimentan relaciones sexoafectivas, el fraternal, el de la madre, el del padre, el de lxs hermanxs, el de lxs amigxs, el amor profundo hacia la vida o hacia los seres que habitan el mundo, o hacia algo, o hacia sí mismx, cada unx con sus experiencias sensoriales particulares.

En el contexto colombiano es conocido el concepto de *amor eficaz* relacionado con la justicia social y la equidad propuesto por el padre Camilo Torres Restrepo, quien resalta la importancia de la eficacia del amor en todas las áreas de la vida como herramienta para sobrevivir al mundo capitalista y al horror de la guerra. Nos enseña a amar eficazmente, ejerciendo desde el amor el cuidado del otrx, *“respondiendo a los desafíos que la falta de amor hace reventar en las mismas estructuras de la sociedad”* (S.J., 2016, pág. 194). Es una forma de entender lo que implica amar profundamente a todos los seres en todos los aspectos de la vida desde la realidad colombiana (S.J., 2016). Dice Fromm que *“no es esencialmente una relación con una persona específica; es una actitud, una orientación del carácter”* hacia el universo. Es la sensación más divina que se puede sentir, sin ensalzarlo, el placer de amar y sentirse amadx es la sensación más gratificante. Está estrechamente vinculado con el respeto y la ternura. **No es rechazo, ni sufrimiento, ni abuso. Es amor.**

“No hay duda que el capitalismo neoliberal ha confinado la comprensión del amor en los linderos de una dimensión psico biológica e interpersonal, versión que se arraiga y se retroalimenta en los productos del mercado y la publicidad y que además bloquea toda

eventual comprensión social del amor, que podría cuestionar, deslegitimar o derrumbar los fundamentos ideológicos del individualismo egoísta que es la matriz básica del capitalismo.” (S.J., 2016, pág. 194)

El amor es *la sensación que produce la acción de amar y ser amadx*. Es la experiencia más valiosa de la vida para el pensamiento jungiano (Jung, 1998). Es una fuerza que todo ser tiene, puede ser entendido también como la fuerza que da vida, teorías de la ciencia cuántica explican cómo los pensamientos relacionados con el amor producen cambios en las partículas de energía que componen la materia (McTaggart, 2009), creencias ancestrales hablan de la fuerza del amor en los cuerpos y las mentes y explican cómo transmitir esta energía de manera consciente.

Se aprende a amar amando (Fromm, 1959 - 2000), desde todo eso que somos, a sí mismxs y a lxs otrxs, y sirve como herramienta para la transformación personal y social ya que da armonía a las ondas electromagnéticas emitidas desde el pensamiento, eleva la frecuencia de vibración del cuerpo y de manera particular permite sentir esa fuerza para resistir en esos momentos donde la vida puede llegar a ser dura (McTaggart, 2009). Los centros neuronales que se activan al amar, son los mismos que se activan durante experiencias con sustancias psicoactivas, estos se encuentran en el sistema límbico, donde se regulan las respuestas fisiológicas y emocionales del cuerpo, es ahí donde se recibe una especie de *shot* de éxtasis, felicidad y placer que se desvanece rápidamente, estimulando la sensación de dependencia y obsesión, actuando como una droga y si el amor es una droga, tal vez sea medicina para este mundo enfermo. Hay quienes necesitan una dosis diaria de algún medicamento o suplemento para vivir, personalmente creo que algunxs, incluyéndome, necesitamos una dosis diaria de esas sensaciones que produce el Amor.



El contacto físico desde el amor, sentirse unidx a otro ser, es fundamental para el desarrollo y bienestar psicológico, emocional y corporal del ser humano desde el primer momento de la vida. Cuando se es un bebé es crucial recibir caricias y demostraciones de afecto de los

padres, en especial de la madre para sentir que se está protegidx en este “nuevo mundo” y construir a partir de ese recuerdo la confianza, relaciones sanas y la tranquilidad. El hecho de nacer y dejar de formar parte del útero que le unía a su madre biológica, que le protegía, daba su alimento y calor hace que en el ser se origine esa sensación de *separatidad* de la que habla Fromm (Fromm, 1959 - 2000), es principalmente por esta razón que el bebé necesita ese abrazo desde el amor y sentirse acogido, si además de la *separatidad* no recibe demostraciones de afecto y respeto desde el primer instante de su vida, así tenga sus necesidades básicas resueltas probablemente el niñx durante su vida aprenderá a reconocer en otrx y desarrollar en sí mismx lo que debieron transmitirle desde ese instante, es decir, a lo largo de su crecimiento comprenderá por ejemplo que necesita cultivar su autoconfianza o que no sabe amar o recibir amor. Y su sensación de *separatidad* puede llegar a ser devastadora en su edad madura de manera que siempre se sienta *aisladx* o no consiga dejar de sentirse *desvalidx* “*incapaz de aferrar el mundo - las cosas y las personas - activamente*” (Fromm, 1959 - 2000) y puede que en su necesidad por vencer esa *separatidad* se vuelva violentx para dejar de sentirse vulnerable, o desarrolle una necesidad por sustancias como el alcohol o las drogas que le proporcionen la falsa ilusión de resolver la sensación de sentirse desvinculado de la vida o puede caer fácilmente en estados depresivos. La persona que no recibió la experiencia del amor y el respeto en su infancia, tendrá siempre una marca en el sistema nervioso y sentirá una gran necesidad consciente o inconsciente de recibir ese afecto y es importante que se haga cargo de esa necesidad y la resuelva, aunque como no recibieron ese estímulo muchas veces no saben cómo pedirlo, y a veces cuando son abrazadxs no saben abrazar, o se paralizan ante una caricia o un halago. Esta tensión por la falta de amor se soluciona amando y siendo amadx, recibiendo y expresando ternura y afecto. Y practicando expresiones de cariño con constancia.

Todo ser humano incluso más en su vida adulta necesita ser abrazado, unir su cuerpo con otrx en un gesto de aceptación total y generar sensaciones profundas de alivio al sentir contención física y emocional. El abrazo es necesario para sentir que no estamos solxs en este mundo en donde pasa de todo, nos da consuelo por algo que seguíamos guardando en el interior, así no hablemos de eso, el abrazarnos nos hace sentir comprendidxs, queridxs, aceptadxs, nos permite superar el miedo, aliviar las tristezas y recargar nuestro cuerpo, llenarnos de una energía bonita que nos permite confiar en sí mismxs y seguir afrontando las situaciones de la vida. *El abrazo* estimula químicos que producen, junto a

las hormonas, la sensación de **Felicidad** en el cuerpo, una vez cumplen su función de darnos esa recarga feliz se disipan:

Endorfina

Genera una sensación de alivio muy similar a lo que hace un analgésico.

Serotonina

Se produce en el momento en que nos sentimos valiosxs, cuando sentimos el respeto de lxs demás, cuando somos apreciadx y queridxs.

Dopamina

Genera la sensación de enamoramiento, de alegría y placer. Cuando se disminuye eso que provoca este estímulo puede producir obsesiones o adicciones.

Oxitocina

Es el compuesto cerebral que nos hace experimentar la sensación de confianza en nosotros mismos y en los demás. Gracias a esto podemos vincularnos con el otro, crear lazos y conexiones de diferentes tipos.

El abrazo al estimular la producción de estos químicos que nos hacen sentir felicidad, confianza, placer, nos ayuda a sentirnos vinculados con la vida, nos enciende emociones de afecto y nos ayuda a expresar cosas que a veces no queremos o no sabemos decir con palabras. Si podemos transmitir energía a través de nuestras manos y con nuestra intención (McTaggart, 2009) durante un abrazo podemos transmitir amor, dulzura, fuerza y cargar con esa energía **amorosa** a otro cuerpo y a sí mismx, para seguir con esta experiencia de la vida en cualquier momento.



XV.

“Al iniciar esta meditación sentías algo de tristeza en lo profundo de tu ser...” me decía “por el contexto, algunos recuerdos y debilidades personales... y con algunxs de lxs que te encontraste por estos días también hablaban de eso, de la necesidad que tenemos muchxs de aliviar un poco nuestras penas emocionales en medio de la vida cotidiana y transformar las sensaciones de miedo, de soledad, de angustia que también nos producen las estrategias de manipulación de masas y las mismas faltas de amor del sistema, y la necesidad de hacer algo con toda esa energía guardada en la memoria del cuerpo... también en las redes sociales viste a varixs hablando de esto... que sentían algo de tristeza en ellxs... así que, en medio de esta crisis, rechaza todo abuso de poder y resiste, ama y *da de tu amor*, cuidate, cuida a lxs otrxs, eleva la frecuencia de energía propia y toma la acción cotidiana de *abrazar como instrumento para transmitir amor* y las mejores intenciones que puedas con tu pensamiento, y reproduce esas sensaciones que genera la contención al estar abrazadx desde el respeto. Ama, consuela y transmite energía consciente, desarrolla una propuesta en donde valiéndote del tiempo-espacio del arte que permite romper las lógicas del cotidiano, donde pueden pasar o hacer cosas que en la normalidad de un día cualquiera no se harían, rompe con la barrera incómoda del individualismo y la falta de ternura hacia el cuerpo propio y de otrx, haciendo evidente la necesidad del contacto con esx otrx para sentirnos consoladxs, apoyadxs y queridxs en medio de la guerra, el contexto y todo lo que va pasando en el día, por medio de acciones y visualizaciones que permitan recordar y reconfigurar sensaciones de la memoria (McTaggart, 2009), elevar la vibración del cuerpo, consolarnos por un momento, abrazar a nuestros seres queridos y transmitirnos energías de manera consciente.”

Volvimos a la reunión con todos los Seres, seguían hablando... alguien comentaba que ya mi cuerpo había pasado mucho tiempo sin comer ni beber, que era momento de alimentarme, transmitir amor, desarrollar la propuesta y así lo hice... me despedí de todxs y me visualicé saliendo por un camino mientras traía mi mente al presente, respiré profundo varias veces de manera tranquila, poco a poco abrí los ojos y salí del trance.



XVI.

Durante la investigación me fui interesando por las prácticas artísticas y performances relacionadas con las posibilidades que tiene cada cuerpo y las transformaciones en la interpretación de la vida cotidiana y el alivio físico y mental que se puede llegar a sentir a partir de la exploración de sensaciones corporales y visualizaciones.

Suely Rolnik habla de esas sensaciones terapéuticas que se producen a través de la práctica artística gracias a las transformaciones subjetivas que se pueden dar en el inconsciente del participante por medio de experiencias corporales. (Suely, 2001)



Registro de *objetos relacionais* Lygia Clark 1980

"*Memoria do corpo*" o "*estruturação do self*" de **Lygia Clark** vincula el arte y las experiencias sensoriales con lo terapéutico que puede resultar para el cuerpo *sentir*, en "*objetos relacionais*" la artista utilizó materiales cotidianos que pasaba por la piel del participante, para hacerle vivir una experiencia sensorial, particular y subjetiva, que resignifica la relación con ese objeto y la sensación.

Obras como "*Camino hacia lo sagrado*" y "*Peregrinos*" de **María Teresa Hincapié** donde acciones como *caminar* y *cuidar* personifican el valor ancestral sagrado de las peregrinaciones espirituales de diferentes creencias e ideologías.



Registro de "*Peregrinos*" María Teresa Hincapié 2005 foto encontrada en el blog <http://plurikulturanamaku.blogspot.com/>

Esas prácticas en las que, por medio de acciones simbólicas, las personas pasan por experiencias, sensaciones y estados que transforman su realidad o su relación con las cosas. Me interesan también esas prácticas de sanadorxs energéticxs, terapeutas holísticos y diferentes tipos de experiencias corporales, rituales, juegos, teatro, ejercicios somáticos, exploración de los sentidos, también en la psicomagia de **Alejandro Jorodowsky**, una práctica artística terapéutica en donde se proponen acciones con mucho contenido poético y teatral dependiendo de las necesidades particulares de cada quien y al seguir las indicaciones de esta especie de juego psicomágico, hay personas que han logrado desahogarse de la experiencia de la vida y sanar cosas de sus cuerpos y mentes.



“El latido del corazón” Alejandro Jodorowsky 2011

Y también en prácticas artísticas como la de Ana Teixeira, donde la artista va escuchando historias de amor en diferentes lugares e idiomas, al tiempo que teje una bufanda roja.



Registro de *“Escuto histórias de amor”* Ana Teixeira 2005 foto encontrada en el blog

<http://www.anateixeira.com/>

No necesita entender la historia que le cuentan, simplemente brinda su presencia y escucha. Pone su cuerpo para escuchar al participante. Me intereso por esas prácticas donde las ritualidades, las sensaciones, la energía, la sugestión y el pensamiento pueden lograr transformar o resignificar experiencias de la vida. Se relacionan completamente con

las teorías de la física cuántica de las que habla McTaggart, y los experimentos de las partículas y la intención de nuestros pensamientos que afectan y modifican la materia. Todo esto me lleva a entender la fuerza tan impresionante que tiene el **amor**... no hablo del amor hacia alguien en particular sino de **las sensaciones del amor en cada cuerpo**, esto cambia mi forma de pensar y vivir la vida y no puedo hacer otra cosa más que tratar de amar al mundo a través de lo que hago. Y la manera en que lo encuentro más potente es a través de acciones y experiencias sensoriales.

A b r a z o c o n s c i e n t e

COMO ACTO DE RESISTENCIA EN MEDIO DEL CONTEXTO CONTEMPORÁNEO

Para recargar nuestros cuerpos de energía y resistir.



Acto de resistencia para despertar sensaciones de amor y ternura durante la peregrinación por los mártires del Alto Ariari – Meta año 2020 organizada por el padre Henry Ramirez.

Foto por Lucas Rodriguez

El arte me permite abordar lo que pasa en mi contexto, descifrar lo simbólico que teje al universo y descubrir nuevas formas de vivirlo. Utilizo el arte como plataforma para poder experimentar *sensaciones que pretenden generar transformaciones en las subjetividades*

de los participantes activos y a *mí misma*. Es así como llego a la experiencia del *abrazo consciente*, un ejercicio catártico con la intención de transmitir conscientemente energía, donde es permitido hablar, si el participante quiere, contar sus experiencias, desahogarnos, liberar tensiones, recibir afecto y recargarnos. Y con todo lo que pasa en nuestro contexto encuentro necesario recibir afecto, dar un abrazo y ser conscientes de lo que transmitimos.

“Comencé a ver la intención como una vasta relación energética en la que participan el sol, la atmósfera, y los ritmos circadianos y terrestres. Para poder enviar la intención con eficacia, era necesario tener en cuenta estas energías.” (McTaggart, 2009, pág. 148)

El *abrazo consciente* aborda diferentes escenarios del ser, nos permite parar por un momento la vida cotidiana, nos hace entrar en estado introspectivo, nos hace traer al presente recuerdos, nos hace viajar por diferentes estados anímicos, reconfigura sensorialmente y de manera particular y subjetiva la memoria, nos hace sentir el cuerpo propio, reconocer su vida en el instante presente, reconocer el cuerpo vivo de otrx. Habla del cuidado al otrx, nos permite acercarnos a la ternura, a la compasión, a la resiliencia, al amor y pretende hacerle frente al individualismo alienante, haciendo énfasis en el apoyo colectivo, la importancia del otrx en nuestra vida, y la impresionante fuerza del amor comprobada por la ciencia cuántica.

Mi práctica artística es un **acto de resistencia** ante todo eso que nos genera la experiencia de la vida en nuestro contexto capitalista y su intención no es más que hacerle frente al paradigma colonizador de la angustia capitalista e individualista, por medio de la experiencia de la contención del abrazo, **transmitir sensaciones de afecto y alivio**, desde donde estamos, con el cuerpo que tenemos desde la energía del amor llevada a la acción. Siento la necesidad de experimentar sensaciones subjetivas que puedan producir amor, alegría, tranquilidad y alivio y transmitir estas sensaciones a todo el universo si fuera posible. La obra se lleva a cabo cuando el espectador-participante después de vivir la experiencia del **abrazo consciente** estimula los químicos que producen *felicidad* en su cuerpo, reconfigura y transforma sensaciones corporales subjetivas asociadas a recuerdos particulares.



En medio de las aflicciones que se generan en todas las áreas de la vida producidas por el sistema de acumulación de capital y además la guerra del humano contra todo, encuentro **urgente** inventar o hallar estrategias que nos sirvan para poder soportar en la cotidianidad todo el miedo que algunxs de lxs dueñxs del poder nos hacen sentir mientras gestionamos nuestras vidas, por medio de las estrategias de consumo y manipulación de masas, además de aguantar y sobrellevar las condiciones particulares de cada quien, es vital que entre nosotrxs nos protejamos, **consolemos** si es necesario, nos ayudemos a levantar del suelo cuando caigamos y nos llenemos de fuerza mutuamente, **energía y amor para continuar viviendo nuestra experiencia de vida**, es urgente unirnos y organizarnos para hacerle frente a todo eso que queda guardado en el cuerpo y también en la tierra, el aire y en el interior del universo que todos formamos.

El *acto de resistencia para despertar sensaciones de amor* es para que en medio de todo lo que pasa, por un momento nos demos contención mutua y al mismo tiempo que nos abrazamos, transmitimos energía a nuestro cuerpo y ser, consolamos a la tierra y a todas las especies que hoy puedan sentir algún tipo de dolor, todo está conectado, todxs hacemos parte de un mismo ser.



COVID-19

C U A R E N T E N A - A I S L A M I E N T O

Año 2020

Justo en medio de la edición y realización del texto y la acción del *abrazo consciente* el proyecto entra en una fase diferente, porque nos encontramos en cuarentena por covid-19. De un momento a otro empezó a escucharse por todos los medios que un virus estaba propagándose desde China a todo el mundo desde el 2019. Al parecer inició en la ciudad de Wuhan, todo es muy confuso, primero decían que empezó por que alguien se comió un murciélago, después vi por internet de todo tipo de noticias, unos creen que es la naturaleza, otrxs creen que es un virus inventado en un laboratorio, y algunxs creen que es más pánico social, igual hay muchxs contagiadxs. Ya se han confirmado miles de infectadxs y muertxs. Para el 30 de enero del 2020 la Organización Mundial de la Salud notificó que el coronavirus era urgencia mundial y para marzo anunciaron que era pandemia. El virus se propaga rápido, los síntomas pueden ser desde parecidos a una gripa común o hasta producir graves daños respiratorios. Por suerte los animales domésticos no se contagian. Por noticias y redes sociales se ve de todo, se siente el pánico colectivo. Hay varias medidas de protección, estamos aislados, hay avisos de “quédate en casa” por todas partes, hasta en el celular, en lo posible hay que mantenerse alejado de otras personas, únicamente se puede salir si es un caso urgente, si va a hacer compras de mercado, o

si va a darle una vuelta al perro. Al salir se debe usar tapabocas, guantes y todas las medidas de precaución posibles. Se debe mantener una distancia mínima de 2mts con los demás. Al volver a casa se debe desinfectar la ropa y lavarse las manos constantemente. Estamos en cuarentena. La pandemia trae además una fuerte crisis financiera, las personas se han quedado sin trabajo, muchxs están pasando hambre, se ha hecho evidente la desigualdad social, por un lado, muchxs se han unido para compartir recursos, alimentos, y otras cosas, y por otro también se han reportado cientos de casos de abusos, maltratos y violencia dentro de casa. Han denunciado arrestos y muertes por infringir la cuarentena, hay toques de queda en algunos sectores. Han denunciado también que, durante el aislamiento, en los lugares de vivienda, las masacres contra líderes y lideresas sociales sigue. Conocidxs comparten diariamente información por redes sociales, a muchxs les han suspendido sus cuentas por compartir cosas que incomodan a no sabemos quién, ya no se sabe a dónde se puede acudir con tanta represión. Por estos días, se cuela en redes sociales, un video donde la policía estadounidense asesina de manera cruel e injusta, a una persona afroamericana. Su muerte expone una vez más el abuso de quienes tienen el poder, por sus instituciones y armas, y muestra que increíblemente todavía existe la discriminación racial. A partir de esto surgieron protestas, acciones directas y muchos comentarios en redes sociales rechazando el racismo. En esta parte del mundo también hay muertes injustas por la piel y la cultura. En Colombia siguen matando a negrxs, campesinxs, indígenas, líderes sociales, activistas, estudiantes, periodistas...

El juego - acción del *abrazo consciente*, durante el aislamiento, se activa, mientras nos protegemos del virus, cuando quien quiera participe desde casa, para que todxs despertemos y transmitamos sensaciones de amor con quienes estemos, entonces si vivimos con nuestras familias las abracemos, si estamos con amigxs lxs abracemos, si estamos con nuestrx(s) amante(s) lx(s) abracemos, si pasamos mucho tiempo solxs pueda ser una invitación a contener y dejarse abrazar *por un momento*, a encontrar alguien que por un rato quiera participar en este juego, y así, elevar nuestra frecuencia de energía, y en especial, la acción del *abrazo consciente* es una acción de resistencia para quienes estén pasando por un momento en el que, por el motivo que sea, o por defender la tierra, o por el color de su piel, o su cultura, sienta que lxs dueñxs del poder, están a punto, con toda su fuerza y sus armas de querer arrebatarle su experiencia personal de estar vivx en este mundo. El juego - acción del *abrazo consciente* es entonces *para que resistamos juntxs*.

INSTRUCCIONES

Desahogo - abrazo



Imagen de fanzine impreso con instrucciones que viene adjunto

El fanzine que está como inserto junto con las instrucciones del juego - acción *abrazo consciente* se le puede sacar copia y reproducirse. La info se encuentra también en www.actoderesistencia.wordpress.com



1. Esta acción es para dos o más participantes, encuentra a quién invitar al juego.
2. Siente los latidos de tu corazón. Respira y tomate tu tiempo.
3. Recuerda un momento en el que te hubiera gustado sentirte abrazadx, acompañadx, comprendidx, consoladx, o queridx. Déjate llevar por ese recuerdo, no importa que tan molesto pueda resultar.
4. Abraza y déjate abrazar. Sin dejar de sentir los latidos de tu corazón. Abraza, contén el otro cuerpo, teniendo en cuenta que la otra persona también está recordando.
5. Ahora, recuerda la sensación de cuando te han dado afecto o cuando tú has amado, no te aferres al recuerdo de alguien en particular, recuerda las sensaciones de amar y ser queridx, y permite que tu mente mezcle estas sensaciones de amor con los recuerdos de cuando quisiste sentirte abrazadx, y sigue abrazando al otro participante.
6. Respira tranquilamente y transmite energía, si necesitas hablar sobre algo, habla, desahógate, si prefieres quedarte en silencio, permanece así.

Si no tienes en tus recuerdos esa sensación de haberte querido sentir abrazadx por algo en particular y simplemente estás disfrutando de un instante de afecto, que bueno. De eso se trata.

7. Respira tranquilamente, transmite energía y finaliza la acción.

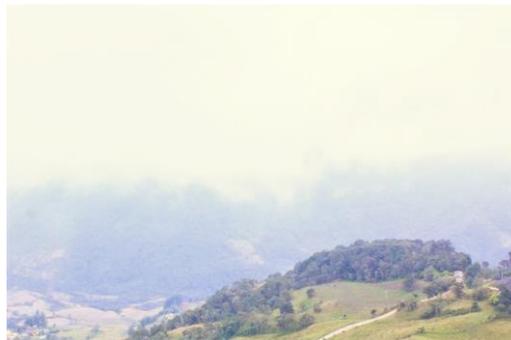


XIX.

METODOLOGÍA

Desde el inicio de este proyecto ha sido importante conocer y entender el contexto político social y ambiental nacional y el estado del mundo en general, en este momento me inspiro en la metodología IAP **(9)** para así comprender las realidades y necesidades de las personas que viven el contexto colombiano. Me desplazo al Páramo de Sumapaz, en el 2019, porque fue un lugar estratégico en la guerra de Colombia y porque fue ahí donde escuché por primera vez que...

“la tierra está llorando, algo le pasa”.



Sumapaz - Colombia

Durante los días que pasé en el páramo caminé la montaña con la madre de la casa campesina donde me hospedaron. Hablamos de la vida cotidiana en el campo, de plantas medicinales, de la comida que llega al páramo, y nos contamos cosas de nuestras vidas.

Hablamos de la educación en el campo y del trabajo. Y de su experiencia cuando era una niña cuando quería estudiar en la escuela, como sus hermanos, y sus recuerdos arreglando la casa y cocinándoles siendo pequeñita todavía, porque su madre había fallecido. Lloramos y nos reímos hablando, Intercambiamos memorias. Hablamos de algunas experiencias que vivieron durante la guerra, de los dolores que muchxs vivieron, de recuerdos donde habían armas de diferentes tamaños regadas en el suelo de su casa y las de sus vecinxs, de asesinatos y prácticas que fueron muy crueles, y se recuerdan para poder sanar esos recuerdos que causa tanta tensión y desahogarnos, hablamos de varias cosas sobre ese tiempo, y de lo que está pasando ahora en el territorio, todo está mucho más tranquilo y hay proyectos nuevos en la comunidad para vincularse... Al despedirnos me regalaron plantitas, aromáticas, una *siempre viva* y unas flores, también comida, uchucas y colaciones.

Días después de esta experiencia, me percaté del valor que tienen las acciones cotidianas de *caminar* y *conversar*, y también de los momentos de silencio que se generan mientras se recorre el territorio porque al tiempo resignifican sensaciones de recuerdos.



Al llegar del páramo, en Bogotá me encontré con diferentes personas y pude conversar sobre las consecuencias en el ser, por todo lo que se vive, tuve la oportunidad de conocer diferentes experiencias de vida de personas que vienen de distintas realidades sociales. Y la constante en todo esto es que necesitamos sanarnos de la tristeza del mundo, y es necesario **vincularnos y hacernos fuertes entre todxs**. En ese momento la experiencia del *abrazo consciente* apenas estaba emergiendo. Después de conocer las diferentes realidades en esta sociedad, empecé la búsqueda de ese algo que pudiera permitirnos sentirnos consoladxs de todo esto que pasa y es ahí donde encuentro el abrazo, como experiencia potente y sanadora y empiezo a desarrollarlo.

Inicio contándole a amigxs y conocidxs y realizo la acción con ellxs en sus hogares, en la calle o en diferentes lugares donde se dé, y hablamos de cosas personales para desahogarnos. Aquí se del contexto y el eco de la crisis en las experiencias del día de un estudiante, un profesor, una madre un padre, o en la vida de una persona que vive en la ciudad...



Meses después, en febrero del 2020 pude participar de la peregrinación que el Padre Claretiano Henry Ramírez CMF²³ organiza cada año desde hace un tiempo por la memoria de los mártires en el territorio del Alto Ariari, Municipio El Castillo, Meta - Colombia.

²³ Henry Ramírez CMF Misionero Claretiano, defensor de los derechos humanos en Colombia, ha acompañado a las víctimas y sobrevivientes del conflicto armado.



Peregrinación por los mártires del Meta año 2020 organizada por el padre Henry Ramirez.

Foto por Lucas Rodriguez

Este es uno de los territorios que por estar en medio de la guerra lo han etiquetado como territorio guerrillero, ha sufrido las prácticas crueles y desplazamientos forzados del conflicto armado nacional. En el recorrido se habla con los sobrevivientes de la guerra del territorio, se reconstruye la memoria, se recuerda y se hace un homenaje a las víctimas. También se cuentan experiencias que las personas han pasado para sobrevivir después de la guerra, también cuentan cómo es volver a la región, cómo es en algunos casos, reconstruir las casas, y el anhelo de que la guerra ya pare y no se repita.



Padre Henry Ramirez CMF junto con habitantes del territorio del Meta, haciendo un acto de memoria, durante la peregrinación de febrero del 2020.

Foto de Lucas Rodriguez

Durante la peregrinación se recorren 15 veredas del municipio en una semana, el padre utiliza las acciones de *caminar*, *recordar* y *contar* para generar alivio en las personas y en la memoria de la comunidad y los peregrinos que van por primera vez al recorrido. Comenta como caminar es una práctica de resistencia de diferentes territorios desde tiempos ancestrales que se relaciona con peregrinaciones católicas²⁴.

²⁴ ***Caminar* práctica ritual relacionada con lo espiritual**

El caminar es una experiencia ritual cotidiana que también se relaciona con diferentes prácticas espirituales, si es en compañía se narran historias, se cuentan experiencias, se intercambian conocimientos, se reconstruye la memoria. También durante el desplazamiento de un lugar a otro se encuentran momentos de silencio, instantes similares a una meditación y otros instantes de conciencia plena, se contempla el paisaje, se reconoce el territorio, se fuerza el cuerpo ante el cansancio, *caminar* es una práctica ritual relacionada con lo espiritual muy importante en diferentes culturas, diferentes artistas le han dado valor a esa acción ritual, como María Teresa Hincapié en “*Hacia lo sagrado*” y “*Peregrinos*” una de las obras referentes que inspiran este proyecto. En la Peregrinación por el Meta organizada por el padre Henry Ramirez, me vuelvo a encontrar con estas acciones cotidianas rituales, con significados tan profundos y subjetivos para cada persona, el padre cuenta cómo caminar es una práctica que genera sensaciones de alivio, y que durante el camino se pueden intercambiar saberes muy importantes, se reconstruye la memoria al tiempo que se recorre el territorio.

A lo largo del recorrido, se hacen paradas para comer, desayunar, almorzar y tomar bebidas frías, en casa de los sobrevivientes, que nos cuentan sus historias. Y algunxs también nos comparten de lo que producen, como plátano o café.



Acto simbólico para el desahogo y la sanación propuesto por el padre Henry en la peregrinación por la memoria de los mártires en el territorio del Alto Ariari - Meta.

Foto por Lucas Rodriguez

Gracias al Padre Henry que me permitió acercarme a las personas desde la confianza de su peregrinación, pude compartir por primera vez la experiencia del *abrazo* de manera más formal con víctimas y sobrevivientes de la guerra en este territorio.



Acto de resistencia para despertar sensaciones de amor y ternura durante la peregrinación que realiza el padre Henry por la memoria de los mártires en el Alto Ariari - Meta.

Foto por Lucas Rodriguez

Fue muy importante compartir la acción durante esta experiencia, porque conocí diferentes historias realmente dolorosas del conflicto armado colombiano, conocí personas que cuentan sus experiencias a sus conocidxs y amigxs y otrxs que guardan cosas profundas en su ser que no pueden contar o no se pueden desahogar por muchxs motivos... conocí historias de resiliencia, de fuerza, comprendí cosas acerca del contar, del desahogarse, y del silencio también y del perdón.



Acto de resistencia para despertar sensaciones de amor y ternura durante la peregrinación del padre Henry en el territorio de La Cima - Meta.

Foto por Lucas Rodriguez

También cosas profundas sobre la sanación del ser que todavía no sé decir con palabras y sobre el valor tan impresionante que tienen los actos simbólicos para poder sanarnos ese dolor tan intenso que queda guardado en el recuerdo y vi la potencia que tienen las personas al regresar a la tierra que fue testigo de tanto dolor y volver a llenarla de amor y esperanza por todos sus rincones.

El *acto de resistencia para despertar sensaciones de amor y alivio* se activa por primera vez en la peregrinación con el relato de una sobreviviente de la guerra, Leidy, que después de compartirnos desayuno y presentarnos su hogar, nos cuenta parte de su historia de vida y recuerda con verdadera tristeza como el 3 de Noviembre del 2003 a su madre la desaparecieron, y nadie sabe por qué, después de varios años buscando su rastro, por medio de la Corporación Claretiana, pudo recibir apoyo y en el año 2018 la Fiscalía pudo entregarle a Leidy el cuerpo de su mamá. En su memoria todavía queda la incertidumbre

del por qué tuvo que pasarle eso a su madre, y también quedan guardados efectos colaterales subjetivos y profundos relacionados con sus vínculos maternos, su ser femenino, su construcción como persona después de lo ocurrido y el recuerdo de la pérdida de uno de sus seres más queridos.



Junto a Leidy transmitiéndonos sensaciones de desahogo y amor, en el territorio de San Luis y Brisas de Yamanes - Meta.

Foto por Andrés Zea - Contagio Radio

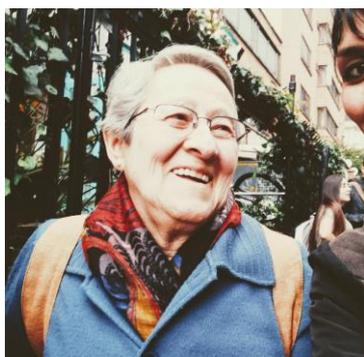
Después hablamos también de la experiencia profundamente sanadora al conocer a quien es su compañero de vida y padre de su hija, que la llenan de amor, y algunas de las cosas por las que han pasado construyendo su relación, cuenta ella que su familia la ha hecho vivir muchos momentos de alegría y esto también le ha dado fuerza para resistir y seguir.



Acto de resistencia para despertar sensaciones de amor y ternura en el territorio de San Luis y Brisas de Yamanes - Meta.

Foto por Lucas Rodriguez

Coincidió con un grupo de peregrinos muy especial, aprendí muchas cosas de cada unx en esos días, conocí personas de la iglesia católica, creyentes de la fé cristiana desde la perspectiva de la Teología de la Liberación (39), y no creyentes, también pude hablar con mujeres mayores, llenas de sabiduría, amor y fuerza que han vivido el conflicto armado y han perdido seres queridos en esa guerra y han dedicado su vida a la sanación de la herida del mundo, espirituales, religiosas, ateas, anarquistas, feministas, y para mí fue muy importante el encuentro con estas mujeres, y sus historias, porque por otro lado también me hicieron recordar mi historia familiar, mi linaje femenino en particular, a mis abuelas, sus vidas, muertes, y sus fuerzas, me hizo entender cosas profundas de la herida del ser, de la memoria y de los lazos con la familia y lxs amigxs. Por un lado, conocí historias de las víctimas de la violencia paramilitar en el AriAri que por razones que no vienen al caso, me recordaron a mi abuela materna, y también por estos días pude hablar y compartir un rato con una de las mujeres que conocí, que se llama Cecilia Naranjo.



Cecilia y yo caminando por el Parque Nacional

https://www.amerindiaenlared.org/uploads/adjuntos/202006/1592229118_bgZcqtCc.pdf

Monjita que en su labor acompaña víctimas y sobrevivientes del conflicto armado en Colombia, con ideas del amor y la libertad muy profundas potentes y hermosas, y pudimos encontrarnos a sus 80 años y algo, y como en ese momento sentí tantas cosas con los recuerdos de mis abuelas, asocie conocerla con mi abuela paterna que también llevaba ese nombre, únicamente la asocie por eso, aunque para mí, que no sé qué pasaba conmigo en esos días y los recuerdos de mi familia, fue muy importante conocerla, coincidimos y hablamos y me enseñó mucho en poquito tiempo.

Por diferentes motivos que no puedo explicar con palabras en este texto, recordé parte de mi historia familiar, a mis ancestros y pensé mucho en mis abuelas y vi cómo hacemos parte en alguna manera de los afectados de este sistema...

Recordé una historia de mi abuelo materno, cuando siendo muy niño durante unas vacaciones, escondido, vio como asesinaron a su abuelito, en tiempo de La Violencia en este contexto colombiano, por las guerras entre liberales y conservadores... y otras varias historias de su vida, que han dejado una huella en su ser... en medio de todo lo que pasaba...

Vino a mí un recuerdo de cuando era muy niña, en el que voy en un carro, mirando a través de la ventana, buscando el nombre de mi abuela materna en las cruces de la carretera.

A la abuela la desaparecieron, un año antes de que yo naciera, personas con las que se vinculó en su vida por encontrar dinero. Había escuchado varias cosas sobre su muerte y había visto a mi madre llevar el dolor de su pérdida y contar la historia a pedazos, y hasta la peregrinación, pude comprender la profundidad de esas heridas de la memoria.

Recordé también a mi abuelita paterna, que ya murió hace un tiempo, y a sus trabajos, uno de ellos fue manejando un camión de carga por el país, también tejía, contaba historias, cocinaba, cuidaba a sus nietos, desenredaba el cabello de las nietas y decía cosas hermosas

y a veces tristes, como el relato tan valioso para mí, de una de sus victorias personales al dejar al esposo que la maltrató y como así empezó su travesía en el país, y pensé por un momento en todo lo que pudo haber pasado, y en nuestros vínculos, y lo importantes que fueron sus abrazos.



Cecilia González mi abuela.

Durante las sesiones de la acción

Al regresar a Bogotá me encontré con amigxs a los que les conté lo que había vivido durante la peregrinación, algunxs me contaron sus experiencias personales relacionadas con la violencia en Colombia, y otrxs sobre sus heridas personales, unxs me dijeron que eso que me estaban contando no se lo habían contado a muchxs, o a casi nadie, que el espacio que estábamos teniendo de hablar, en medio de todo, era seguro, y les permitía contar, desahogarse, que a veces no es tan fácil contarle algo personal o privado a alguien, porque puede resultar incómodo, y esta experiencia del abrazo consciente además de liberar tensiones guardadas en la memoria, permite abrir un espacio donde podemos desahogarnos y nos permite dar y recibir afecto, recargarnos y sentir alivio por un momento.

Esta experiencia puede llegar a ser significativa en cualquier contexto, por ejemplo si se reproduce, cualquier persona puede hacerle una invitación a un ser querido que hace tiempo no abraza, o a alguien que por el motivo que sea, con respeto y las mejores intenciones de su corazón, quiera abrazar, así que seguí realizando diferentes sesiones con amigxs y conocidxs y compartí el fanzine que está como inserto junto con las

instrucciones del juego - acción *abrazo consciente* al que se le puede sacar copia y reproducirse. La info se encuentra también en www.actoderesistencia.wordpress.com

XX.

Comprendiendo que todos hacemos parte de un mismo organismo vivo sensible complejo compuesto de energía, en donde todo está interrelacionado con todo, donde nos transmitimos energía con el pensamiento intencionado, donde ciertas acciones como *el abrazo* estimulan la producción de químicos en nuestro cuerpo que pueden generar diferentes sensaciones y emociones afectando el estado de ánimo del ser, y que esas sensaciones en nuestro cuerpo, los pensamientos frecuentes o repetitivos que tenemos de los que nos aferramos, la actitud que se elige tener, el discurso interno personal, las palabras que decimos y las palabras que nos dicen hacen que las partículas que componen el soma vibren de una manera en particular produciendo energía que afecta directamente al cuerpo propio y en alguna medida al campo electromagnético de todo lo vivo que nos rodea, se me hace necesario resistir y hacerle frente desde donde estoy, desde mi cuerpo, desde mis pensamientos, desde mi amor, desde mi ternura, desde mi indignación, desde mi ira, desde mi impotencia, desde mis llantos y mis risas a todo el daño de la tierra, causado por fuerzas crueles avasallantes que gobiernan todo desde el alimento, el territorio, hasta nuestras relaciones personales y las envuelven con sus megalómanos intereses políticos y económicos y no del bienestar común. Encuentro necesario que todos paremos de dañar, de hacer doler, de actuar sin importar a qué o a quién se está dañando y que empecemos a amarnos profundamente, sin temor, sin pena, porque sí. Es necesario que comprendamos el valor cargado de significados *sagrados* que tiene la vida de todo el ser complejo que conformamos y del que hacemos parte, que siente, vibra, que produce energía, que está en constante transformación, en el que se cumplen leyes físicas, matemáticas, se dan procesos químicos y vibraciones particulares, donde vivimos la experiencia de ser humanos, de conocernos a nosotros mismos, explorar el mundo, sentir sensaciones, olores, los sabores, la música, el arte, la filosofía, la medicina, las leyes, la poesía, la danza, el canto, el juego, la fiesta, la sexualidad, la experiencia de amar y sentirse amado, nacer y ver nacer vida, florecimientos, frutos, y compartimos con otros seres similares a nosotros y seres de otras especies y experimentamos la muerte. Es importante

comprender *el valor* de la experiencia de la vida, del cuerpo propio, de los cuerpos de nuestrxs amigxs y entender que no somos una conciencia aislada de nuestro cuerpo en este mundo complejo, entendernos como parte de la Matrix Divina que envuelve todo (Planck, 1932), si todo en esencia está compuesto de energía **(40)** todxs somos todo el mundo, la tierra, el universo, somos todos los cambios que está viviendo el planeta, también son parte de nosotrxs la tecnología, las construcciones sociales, las transformaciones culturales, las guerras, la cruel extinción de animales y de especies de todo tipo, la distorsión de la sexualidad, las consecuencias de la contaminación y de la industria de acumulación de capital, las enfermedades, los heridos, los que están privados de su libertad, en cárceles, o en otros lugares, somos también lxs que en este momento tienen hambre, los orfanatos sin recursos, lxs niñxs enjaulados en las fronteras, lxs niñxs en la calle, lxs viejxs en la calle, las personas muriendo de hambre, los animales en los zoológicos y en las fincas de los ostentosos y en sus zapatos, somos las vacas y cerdos hacinados viviendo en su excremento por la industria de alimentos, las tensiones, los dolores, todo esto somos, también las distensiones, también las risas, también los bailes, las flores, los animales libres, lxs niñxs felices, los bichitos de colores, las estrellas, las nubes, la tierra, el agua, la poesía, la música, la dulzura, el afecto, las caricias, los postres y todo lo más lindo del mundo también somos. Lo más valioso que podemos hacer frente a todo esto que pasa es resistir amándonos con ternura y fuerza, conteniendo nuestro cuerpo con toda nuestra capacidad de amar, ejercer el ejercicio del cuidado, cuidar la tierra, los animales, a nuestrxs amigxs, nuestras relaciones, a sí mismos y a todo. *“Debemos ponernos de acuerdo en las cosas que nos unen por encima de las religiones, por encima de la filosofía, por encima de las discusiones que no conducen a nada.”* [P. Camilo Torres, conferencia en el sindicato de Bavaria julio 14 de 1965] (Javier Giraldo Moreno, S.J, 2016, p.183) Ser cada vez más conscientes de la energía y de todo lo que podemos transmitir a través de nuestro cuerpo, creer en el amor, conectar nuestro pensamiento con las sensaciones corporales que nos produce amar y sentirnos amadxs.

Hipótesis

El acto de resistencia del abrazo **consciente** permite que juntxs despertemos sensaciones de amor y alivio durante las crisis.

Bibliografía

- Eliade, M. (1981). *Lo sagrado y lo profano*. Barcelona: Ediciones Paidós Ibérica.
- McTaggart, L. (2009). *El experimento de la intención*.
- Fromm, E. (1959 - 2000). *El arte de amar*. Ciudad de México: Ediciones Paidós.
- Jung, C. G. (1998). *Arquetipos e inconsciente colectivo (3ª reimpresión)*. Barcelona: Paidós.
- Planck, M. (1918). *La Matrix Divina*.
- Kenner, E. R. (Dirección). (2008). *Food Inc.* [Película].
- Montanari, M. (2004). *LA COMIDA COMO CULTURA*.
- Melchizedek. (24 de Julio de 2014). *youtube. Flor de la vida*. Obtenido de youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=LjrPUisljdM>
- Walter Lübeck, F. A. (2015). *El espíritu del Reiki*.
- Federicci, S. (14 de Noviembre de 2018). *youtube. Obtenido de Cuerpos rebeldes*: <https://www.youtube.com/watch?v=Atvb3ydrMac>
- S.J., J. G. (2016). *Camilo entonces y ahora frente a creyentes y agnósticos*. Bogotá: Impresol.
- Torres, C. (2016). Conferencia en el sindicato de Bavaria. En *Camilo Vive* (pág. 181).
- Holloway, J. (2005). *Cambiar el mundo sin tomar el poder. El significado de la revolución hoy*. Editorial Melvin, C.A.
- Starhawk. (1987). *Truth or Dare: Encounters with Power, Authority andMystery*. San Francisco: Harper & Row.
- Starhawk. (s.f.). *blog STARHAWK*. Obtenido de <https://starhawk.org/>
- Rolnik, S. (2001). *¿El arte cura?* . Quaderns portàtils.
- Colombo, E. (1989). *El imaginario social*. Buenos Aires: Tupac Ediciones.





www.actoderesistencia.wordpress.com

