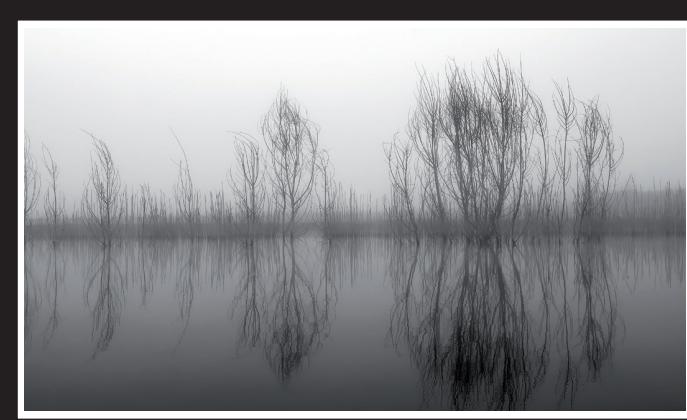


revista del cpfpa  
francesc bosch i morata  
xàtiva  
gener 2015



# **l'ullal 20**

tercera època

## sumari editorial

### participació de l'escola

Una experiencia feliz.	Mi vida.
EA.	<i>Dolores Martínez</i>
Una experiencia feliz.	Mañana lo dejo.
S.C.	<i>Salvador Egea</i>
Esta es mi pequeña historia.	Una nueva sociedad.
<i>Marisol Giner</i>	<i>Elson Coelho</i>
Auques.	Pep Gimeno, Botifarra.
<i>Carlos Almiñana</i>	<i>Ma Ángeles R.N.</i>
El zapping.	Política Incívica.
<i>Ginebra</i>	<i>Salomé García Navalón</i>
Enseñanza en tres épocas.	Respetemos conciencias.
<i>Delmi</i>	<i>Soraya el Founti</i>
Las calles de mi infancia.	Tengo muchos recuerdos de mi vida.
<i>Marcos A. Revert</i>	<i>L. Monfort</i>
La educación en la escuela.	Soy una mujer mayor pero...
<i>Mª Carmen</i>	<i>Lolita</i>
La corrupción.	Yo soy una mujer de Xàtiva.
<i>Lola Castellanos</i>	<i>Angelina</i>
Me llamo... Leonor.	<i>Martínez</i>
Eines.	
<i>Josep Micó i Francesc González</i>	

### escola oberta

Un nou sentit per l'emancipació.  
*Marina Garcés*

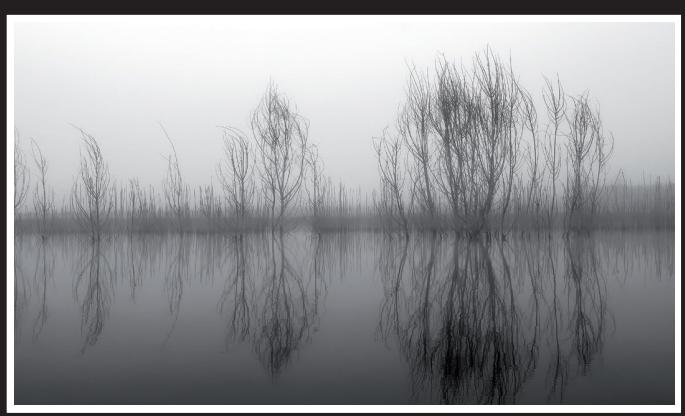
### ogoa

¿Has oído hablar del Mindfulness?  
*Vicent Martí*

## editorial

Les primeres paraules d'aquesta nova etapa haurien de ser agrairment a tota la gent que amb la seua perseverància ha fet possible construir una escola així. Hem iniciat de ple les accions educatives i formatives, socioculturals i pre-professionals que pòrtaven en el nostre projecte des de ja fa molts anys, podríem dir des del començament dels temps. Hem lluitat totes i tots, a una, i ho hem aconseguit.

Aquesta gent i l'escola del que està passant que, dia rere dia, construït amb els nostres mans és el més clar exemple de que l'esperança és el fet motriu i matriu d'una educació transformadora i garant d'una ciutadania lliure i democràtica... l'esperança és doncs la llavor el calor que lenta o ràpida fa germinar la llavor de l'esperança, perquè sense un mínim d'esperança no podem començar a lluitar, perquè sense aquesta, la lluita es converteix en un moviment de desesperança o



## taller de premsa

**Coordinació:** Paqui Borox i pep aparicio guadas.

**Consell de redacció:** Paqui Borox, Tere Vila, Isabel Aparicio, Vicent Vila, Elson Coelho, pep aparicio guadas, Mª Carmen García, Vicent Penalba, Mª Ángeles Rodríguez, Quique Luján, Andrea Giménez i Herminia Guerrero i Adrián Martín.

**Traducció i correcció:** Neus Benito.

**Coberta:** Vicent Marchirant (fotografia).

**Contracoberta:** Vicent Penalba (dibuix).

**Fotografies:** Taller de Premsa i de Fotografia, Laura Vidal, Josep Micó, Francesc González, Carlos Vila, Lola Novella, Octavi Ribelles, Noelia Solanas, Patricia López, Victoria Sancó i Quique Luján.

**Dibuixos:** Vicent Penalba, Carlos Almiñana, Mª Ángeles Rodríguez, Adrián Martín, Rafael Calvo, Cristina Sanfélix, Javier Juan i Inma Roca.

**Disseny i maquetació:** Taller de Premsa

**Impressió:** Paper Plegat, s.l.

tràgica desesperació... i hui en dia el que més necessitem és la confiança de que podem canviar les coses, podem canviar nosaltres...

Ens han dit i ens diuen que hem d'adaptar-nos als fets, i acusen al somni d'utòpic per ser inoportunitat... Bé, nosaltres sempre hem sigut inoporturns, amb les nostres accions i amb les nostres paraules, bàsicament perquè darrere, o potser davant, d'elles sempre estàn les persones, les seues històries, els seus desigs... i de vegades també les seues tragèdies.

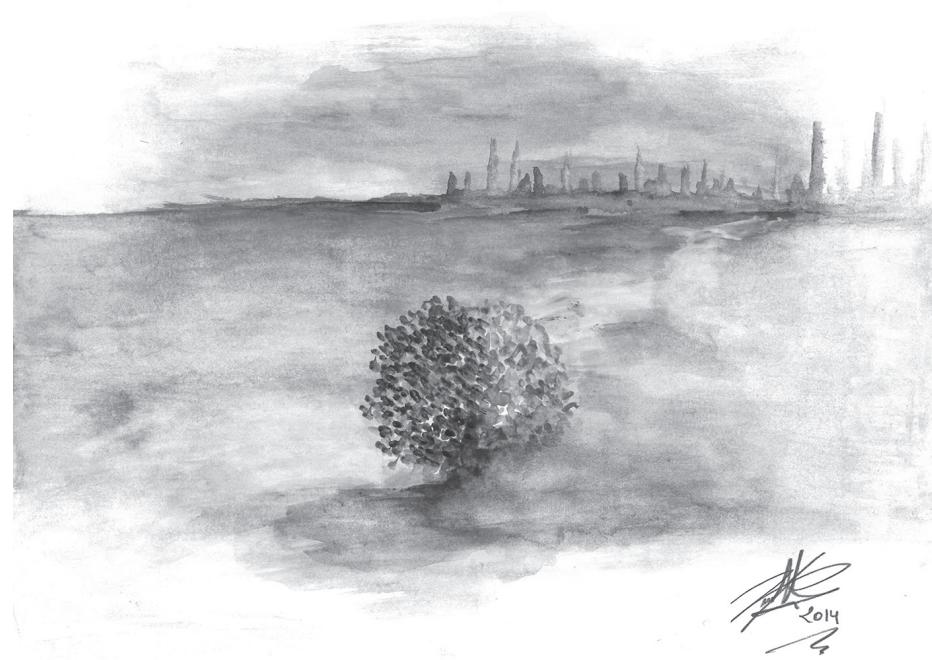
Aquest nou número de la revista és un bon exemple de paraules escrites que expresen i mostren la vida a la nostra escola: indignació, amor, alegria. I per acabar unes paraules de Pablo Neruda: "Voldria vore amb les mans./ No vull parlar, tan sols escoltar/ sentir per a sols sommir./ La sonrisa fa estremir la bellessa/ el sommi fa revoltejar l'esperança/ el temps es fa un suspir..."

## Una experiencia feliz. F.A.

Una de mis primeras experiencias felices es una experiencia con mi abuelo, que me enseñó a montar en bici. Una de las primeras imágenes que me viene a la mente es que yo ya estoy en el parque con una bici de un amigo, mi abuelo con una mano en el manillar y otra en el sillón y diciéndome que ponga el pie en uno de los pedales y, por supuesto, yo, nervioso. De repente, empieza a empujarme, con los cual los nervios iban en aumento y el manillar iba de un lado a otro. De repente, me soltó. No me di cuenta de que mi abuelo me había soltado y, claro, me caí. No me hice nada. Estuvimos como tres días intentándolo hasta que al final lo conseguimos. Dos semanas después me compró una bici blanca y azul.

## Una experiencia feliz. s.c.

Al cabo de dos años por fin iba a ver a mi familia de Madrid. A principios de este verano, cogí un tren y me fui con muchas ganas a ver a mis primos y sobrinos y pasar un maravilloso mes junto a ellos, lleno de momentos inolvidables. Como el día que fuimos a la feria y mi sobrino pequeño, Abel, me prometió que me conseguiría la bufanda del Valencia. Fuimos a la parada de los penaltis y la primera vez solo metió dos, pero no le bastó y lo volvió a intentar y fue ahí cuando metió los tres penaltis y me regaló la bufanda, un gesto que a mí me emocionó mucho recibir de una personita de ocho añitos.



## Ésta es mi pequeña historia. Marisol Giner

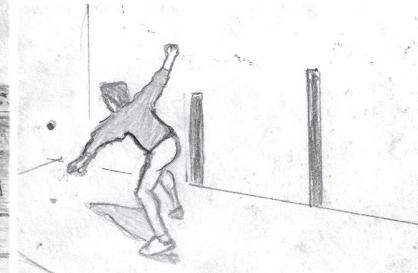
Ésta es mi pequeña historia. Yo sé que en estos momentos, en esta España tan corrompida, con lo mal que lo estamos pasando con los hijos en paro y con pocas haberes, yo le doy gracias a mis padres por enseñarme a ser una persona que se amolda a los circunstancias. Yo creo que no se puede pedir más de lo que se tiene.

Yo doy por hecho que tenemos que salir de esto y pensar que nuestros nietos van a saber más, que por lo menos, yo que nací después de la guerra y éramos ocho hermanos sin tener nada siquiera una ropa para ir bien abrigados como en esos tiempos estábamos medio tontos y sin picardía mala hemos sido todos muy buenos pero, hoy en día los críos son más espabilados, lo saben todo entre la televisión, los ordenadores y los móviles están al orden del día.

Bueno yo estoy contenta con mis nietos son buenos, llevan bien los estudios y creo que se saben defender mejor que yo y les enseñamos el refrán “el que no guarda cuando tiene no come cuando quiere”.

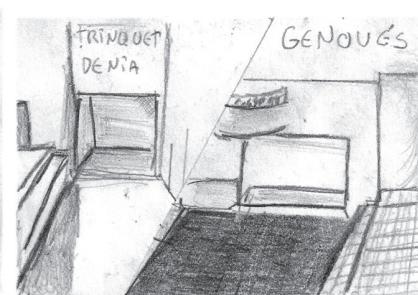
Mis nietos vienen a comer a mi casa, yo me siento la *yaya* más feliz de la tierra, les enseño que se tiene que vivir sin mal gastar y sobre todo sin odio y con mucho amor, quererse mucho y compartir las cosas que buenamente se pueda.

Doy gracias a la vida por darme estos hijos, nietos y marido, haber sabido amoldarme a las circunstancias y no ser derrochadora y así es como hemos sacado a mis hijos adelante con amor. Es lo que tenemos que enseñar en este mundo cruel que está contaminando de maldad y mucha rabia.

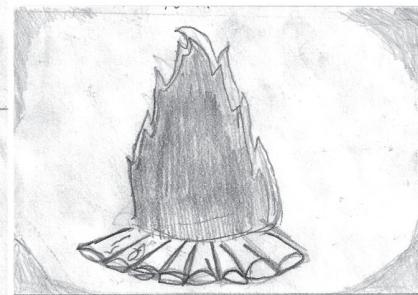


La pilota valenciana és un esport tradicional a les nostres comarques és el principal.

És un espectacle que té diverses modalitats entre elles dalt i també el raspall.

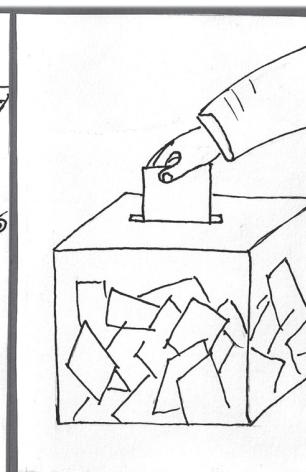
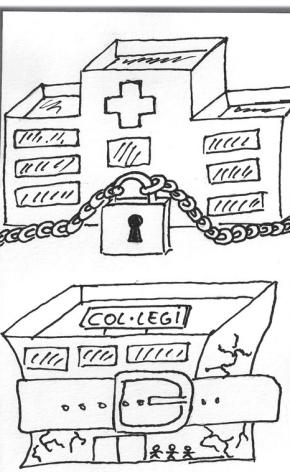
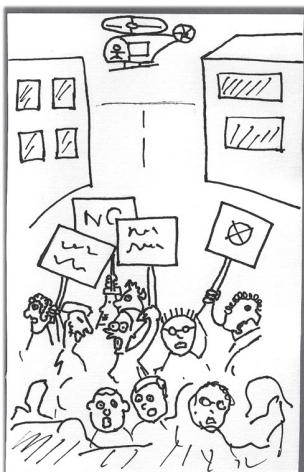


Al meu poble jugava el millor de tots els temps s'anomena Paco Cabanes, el Genovès.



Són vaqueta, frontó i badana les pilotes

Esperen que hages entés les regles del joc que es juguen a la Comunitat Valenciana.



I la gent s'està fartant de tanta favaida que estan manant.

Els hospitals tancant i les escoles ofegant-se d'esta cultura que ens estan llevant.

I a l'espera estem d'unes noves eleccions perquè canviem estes situacions.

## El zapping. Ginebra

Curiosamente, ahora que el tiempo y las distancias se han acortado, nos falta precisamente eso, tiempo. Tiempo para dedicárselo a los demás o a nosotros.

Nadie duda que la existencia es más cómoda que hace sesenta o setenta años (por obra de la tecnología), se ha mejorado la calidad y la esperanza de vida; tenemos mucha más información de lo que ocurre en el mundo que la que tenían nuestros abuelos, pero, pese a esto yo no creo que vivamos mejor de lo que lo hicieron ellos.

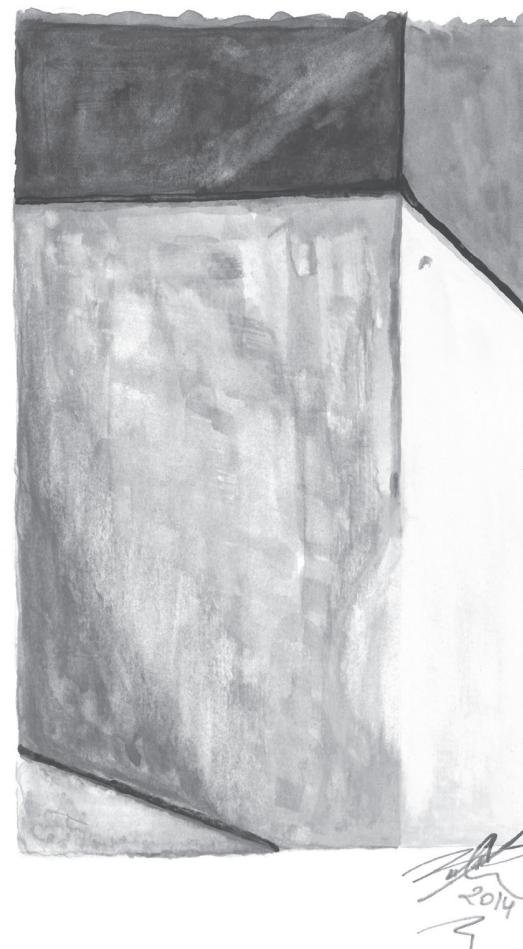
Como consecuencia de las exigencias necesarias para lograr adaptarse a la sociedad, la gran mayoría llevamos un ritmo de vida apretado, sobre todo por la obligación de trabajar. Por otro lado, vivimos en una sociedad de consumismo que, además, crea necesidades que no son tales en realidad, y para quien se deja arrastrar por las reglas del juego, no poder conseguir lo que desea deberá ser frustante.

No me extraña que en los hogares la televisión sirva como válvula de escape. El resultado de todos los factores que están presentes en esta sociedad; al menos uno de ellos, es la insatisfacción. La insatisfacción es un vacío, es una sensación de carencia de algo; en la mayoría de los casos, me atrevo a asegurar, que se desconoce la causa. Y es que lograr el equilibrio y el bienestar personal es muy difícil y, por supuesto, no se logra por el camino del consumismo.

No sin lágrimas, aprendí que para encontrar algo verdaderamente bueno y valioso debía buscar en mí y, después, compartirlo. Porque lo que realmente da sentido a la vida son las relaciones personales, y en esto, entran las largas conversaciones para las que, entre unas cosas y otras, no nos queda mucho tiempo.

## Enseñanza en tres épocas. Delmi

La época nuestra fue una época en que la enseñanza era muy diferente a la de ahora. Cuando íbamos a la escuela nada más teníamos un libro para todas las asignaturas. No teníamos tantos medios como ahora pero el que tenía que enseñarse tenía suficiente. Entonces estaban las máquinas de escribir que han pasado al retiro con la llegada de los ordenadores.



Los jóvenes con estudios superiores tenían más cultura general que los de ahora, a mí parecer. Nuestros hijos ya son de otra época han tenido más libros, más posibilidades, han tenido becas de estudios, ya empezaba la época de los ordenadores y los jóvenes tenían muchas más cosas que nosotros; el que ha querido se ha enseñado.

Otra cosa es lo que han encontrado luego, después de prepararse bien con carrera, cursillos, masters, eso es harina de otro costal. Nuestros nietos es punto y aparte, la mayoría tienen de todo, juegos de todas las clases, teléfonos móviles, consolas, etc.

En los colegios tienen más medios de enseñanza donde les enseñan: inglés, valenciano, etc. Cuando salen de la escuela los padres los mandan a otras actividades, así es que si no salen lumbreras es porque Dios no quiere.

## Las calles de mi infancia. Marcos A. Revert

Cuando empecé a corretear por las calles de mi barrio que no estaban asfaltadas podíamos jugar a las canicas, a las chapas y también a cazar alguna rata que otra. En el barrio teníamos tres fuentes que era nuestro lugar de juegos en verano, había un ambiente bueno de gente trabajadora del campo; habían mulas de labrar, casas con ovejas y no habían muchos coches.

Vivíamos cerca de la montaña, allí estaba la muralla que por aquél entonces estaba rota aunque para nosotros era mejor, así podíamos pasar de un sitio a otro sin dar toda la vuelta como ahora.

Volviendo a las calles, en invierno a las 7 de la tarde ya era de noche, no había casi luz apenas habían dos bombillas en cada calle y jugábamos a darnos miedo. Hoy en día todo ha cambiado, algunas cosas a mejor y otras a peor, las calles están asfaltadas, hay más luz, hay más coches, la gente ya no sale a la calle y no se conocen igual que antes, hay un ambiente más apagado pero las casas siguen casi todas igual pero más viejas y poco arregladas. A veces paseo por allí y aún veo alguna gente de toda la vida, aunque ya hay pocas.

Que bueno sería que el ayuntamiento diera ayudas para arreglar un poco las casas y así el barrio volvería a tener vida.

Y se me olvidaba comentar que antes habían hornos, tiendas de barrio, bares y estancos.



## La educación en la escuela. M<sup>a</sup> Carmen

La educación en la escuela y el cambio ha evolucionado mucho, yo me acuerdo cuando iba a párvulos con la ilusión que tenía en ir pero se perdía mucho tiempo en rezos y canciones (El cara al sol), luego pasé a primaria y la profesora era muy buena y aprendí bastante, la enseñanza era de saberte la lección de memoria y decirla de carrerilla, teníamos un libro que era de 1º grado, 2º grado y 3º grado y uno de lectura que servía para toda la etapa y mucha caligrafía.

Luego, cuando mis hijos fueron a la escuela todo había cambiado, empezando por las asignaturas que se llamaban diferentes y la cantidad de libros que usaban y escribían en ellos, cada año libros nuevos. Para cada asignatura un profesor diferente, incluso hay educación física y muchas más materias que antes ni se daban en clase; hoy la religión es optativa incluso no se da, cuando antes puntuaba mucho, hasta el extremo que era obligado ir a misa los domingos con la maestra y si no ibas te ponían falta de asistencia a clase.

Hoy los alumnos son muy abiertos y tienen libertad de hablar y decir sus opiniones cosa que antes era lo que decía la maestra y no se tenía voz. Antes, muchos niños hacían "fuchina" a la escuela, pues era muy aburrida; hoy los niños van con mucha ilusión pues desde pequeños parece que aprenden jugando y en la nueva etapa de ahora empiezan a aprender en la escuela con los ordenadores, que es una técnica muy avanzada.

Hasta nosotras en la Escola d'Adults nos han puesto una pizarra electrónica y, lo poco, que hemos dado de ordenadores nos ha enseñado mucho. El internet es un mundo nuevo en tema de enseñanza escolar. En fin que la enseñanza de hoy es un mundo nuevo.

## La corrupción. Lola Castellanos

Tengo que hacer una redacción sobre la corrupción en mi país, España, y no sé como empezar, por ejemplo podría empezar como en el Quijote diciendo: "en un lugar del mundo, llamado España, donde la gente es trabajadora, amable, cordial y muy generosa nos hemos enterado por nuestros dirigentes que hemos vivido por encima de nuestras posibilidades".

La mayoría de los españoles estamos alucinados porque para tapar sus abusos y su ineficacia lo mejor es echar 'mierda' sobre los trabajadores y la gente honrada que por suerte hay mucha en mi país.

Llevamos mucho tiempo que, cuando pongo la televisión, en vez de relajarme viendo algún programa, termino peleándome con algún político o tertuliano que salen a darnos clases de moral. Y me pregunto: ¿Qué clases de moral pueden darnos esta clase de gente que ha dejado mi país en la miseria?

Yo vivo en la Comunidad Valenciana, una región donde la gente ha trabajado siempre y nos sentimos muy orgullosos de ser valencianos. Desde hace casi 20 años estamos gobernados por el Partido Popular que solamente les falta arrancar los naranjos y llevárselos a casa porque nos han dejado en la ruina, como en el resto de España, porque cada día nos salen más casos de corrupción, de todos los partidos, los sindicatos, la casa real, los empresarios, en fin, de todo el mundo.

Yo me pregunto: ¿En quién debemos confiar? Cuando vemos que los corruptos ladrones no van a la cárcel ni devuelven el dinero que han robado, las personas, mujeres como yo estamos indignadas y cabreadas porque tenemos hijos, la mayoría sin trabajo, y estamos viendo que todo el esfuerzo que nosotras hemos hecho a lo largo de nuestra vida trabajando para tener un bienestar social mejor que el que tuvieron nuestros padres, esta panda de corruptos se lo han llevado todo.

Así que nuestros hijos creo que tienen un futuro bastante negro, mientras esta gente tan educada y con tantos estudios seguirá viviendo por encima de sus posibilidades con el dineros que nos han robado.

## Me llamo... Leonor

Me llamo Leonor, voy a cumplir ochenta años. Para mí es un honor recitar este poema a la Asociación de la Escuela de Adultos. Con todo mi cariño a la mujer valenciana:

Vives entre nardos y flores  
en un jardín valenciano.  
Vives en todas las flores  
la preferida de tu huertano.  
Cuando vas al mercado  
para vender esas flores  
no te faltan pretensiones,  
a ti se acercan jurando amores.  
Cuando en el mercado a ti te ven pasar  
todos te miran y empiezan a cantar:  
"Valenciana de cara de rosa  
es tu cara la más bella flor  
la sonrisa de tu amor  
tierno capullo de rosas".

Te llaman con ilusión  
a todas horas pasa  
para entregarle  
tu corazón  
tú eres dichosa  
oyéndole cantar  
y cuando pasas  
empiezan así a llamar  
"Valenciana de cara de rosa  
no me mires  
amorosa es tu cara  
la más bella flor  
la sonrisa de tu amor".



## Eines. Josep Micó i Francesc González

No fa gaire temps, pot ser uns 40 anys, els nostres avis tenien a casa fumeral i als camps molta feina. Us detallarem algunes de les eines que avui encara es fan servir:

*Ramàs*: se utilitzava per escombrar –agranar abans de l'ús de les granelles. Tet de plantes que soLEN crèixer en les serres properes.

*Aixadeta*: per a fer cloTS de tomacar, favar, etc.

*Aixada*: per a cavar la terra i preparar-la per a rebre les llavorS.

*Rasplet*: per a arreplegar fulles i brutícies.

*Xerrac*: per a tallar branques en la poda del arbres.

*Llegonet*: per a feines més delicades, rascar el cara-sols del cavallons, sobre-tot de les faveres

*Llegó*: per a menejar la terra superficialment.

*Canut bufador*: canya foradada transversalment que se usava per a encen-dre o avivar el foc.

*Falç bosquera*: per a tallar les canyes que després se utilitzaven per a apun-talar els arbres, per a fer les barraques de verdúres i planterS, etc.

*Corbella*: per a segar brossa per al bestiar i les messes en general.

*Falç*: per a segar cereals.

*Trill*: per a tallar i picar la palla del blat, civada, arròs...

*Almud*: Es feien servir per a mesurar el gra.

*Romana*: per a pesar els productes de la terra.

*Maça*: per a picar espart.



**ramàs o raspall**



**almud valencià amb tapa**



**bufador**



**romana**



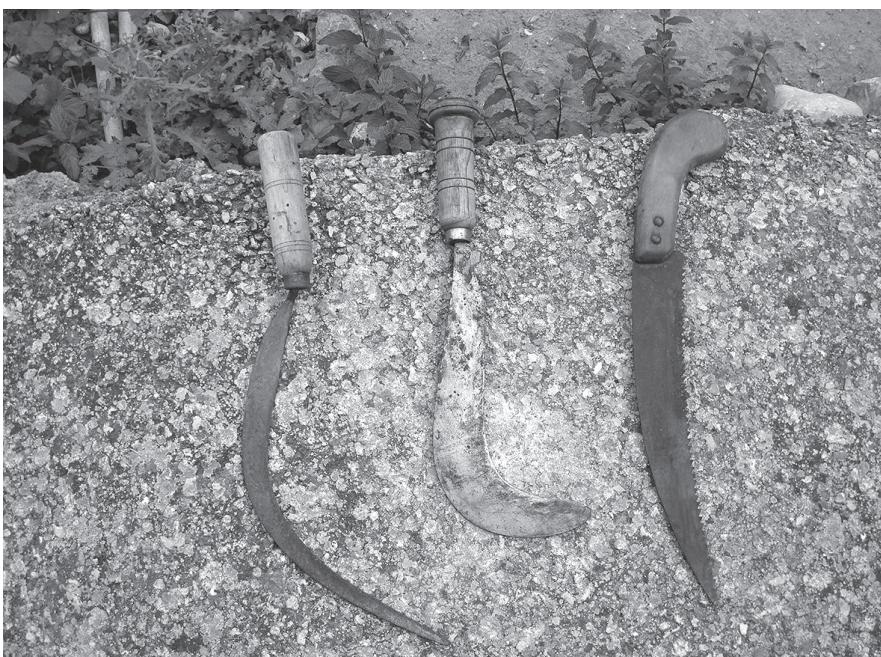
**2 almuds valencians i 1 de castellà**



maça



ilegons, rastell i aixades



falç falçó i serrutx



trill

## **Mi vida. Dolores Martínez**

Hoy en la clase, Isabel nos ha dicho de hacer una redacción o bien de la historia de Xàtiva, de la corrupción o de nuestra vida de pequeñas. Yo he escogido de la vida cuando éramos pequeñas hasta ahora. Tengo muchos recuerdos unos buenos, otros menos buenos pero, en fin, no hay nada que no se pueda contar.

Nací en el año 1949, un año de dictadura en el régimen de Franco. Parecía que todos estábamos bajo un manto oscuro, siempre pendientes de cómo estaban tus padres, cómo les había ido el día porque no es que les iba muy bien. Me acuerdo que mi padre era panadero, trabajaba en un horno en Novetlé y después de estar toda la noche trabajando al regresar a casa en bicicleta, porque era el único medio de desplazarse de un sitio a otro, por el camino le salía la guardia civil y si mi padre llevaba el pan que le daban en el horno para casa siempre se lo quitaban, entonces ese día no venía mi padre muy contento, estaba todo el día cabreado no es porque mi padre era malo.

Mi padre era muy trabajador, éramos cinco hermanos y nunca nos faltaba la comida gracias a mis padres. Eran el mejor reflejo que hemos tenido yo y mis hermanos, supieron darnos mucha educación, de la que estoy orgullosa.

Son tiempos diferentes, ahora vivimos en el siglo XXI, la vida está muy diferente. He vivido años que me consideraba la mujer tirante que tienes a tus hijos a medio criar, a tus padres que se han hecho mayores y tanto tus hijos como tus padres te necesitan y unos te tiran por un lado y otros por otro, por eso me consideraba la mujer tirante.

Pero gracias a la comprensión de todos los de casa todo lo pasamos bien. Ahora a mis 65 años estoy viviendo una experiencia que me gusta. Tengo los hijos casados no dependen tanto de mí y tengo mi tiempo libre para hacer lo que quiera.

## **Mañana lo dejo. Salvador Egea**

No recuerdo cuando empecé, ni creo que importe, aún así hago memoria. Puede que tuviera trece o catorce años, ahora no importa lo sé, aún así trato de recordar, forzar mi memoria fallida... sí, sería por ahí, pronto se juntarían cigarrillos y cerveza, los amigos y el barrio, muchas horas de calle, el querer probar, buscar en nuestra pobreza e inexperiencia vivencias y placeres. Nos juntábamos varios para comprar un paquete de *mencey* o *46*, el negro *alfa* era fuerte y el rubio era caro, en cualquier solar o detrás de cualquier tapia nos juntábamos a fumar y a charlar, era nuestra manera de quemar adrenalina. Más tarde frecuentábamos los recreativos y por cinco duros: quinto y cigarrito suelto, fue pasando el tiempo y el tabaco fue individual aunque nunca dejó de ser colectivo, llegó el negro *alfa* y llegó el rubio, llegó temporadas de dejarlo y llegó el tiempo de reengancharme y llegó el tiempo de dejar los cigarrillos por siempre jamás.

Un sábado probé un cigarro puro y luego fueron dos, luego fue el fin de semana, luego todos los días y luego fue querer dejarlo y no dejarlo y luego pensar "tengo que dejarlo" pero como dice Melendi en la canción "no será hoy".

Con la mente decidida pero sin ver la fecha propicia fueron pasando los días, bajé el consumo, lo intenté, lo pensé y no lo decidí, un día hace poco más de un año, un infarto, vete a saber porqué, me atacó, cuando lo peor pasó, estando tranquilamente en la UCI y mentalmente tarareando la canción de Melendi, pensé, no sé cómo saldré de esta pero sé que lo dejé ayer.



## Una nueva sociedad. Elson Coelho

Vivimos en una sociedad donde nadie quiere dejarte ser tú mismo, desde pequeños somos prisioneros de una sociedad corrompida por la publicidad y la desinformación que nos ofrecen los medios de comunicación. Desde que nacemos nos atan una venda a los ojos para que no nos demos cuenta de como manipulan nuestra vida y solo si logramos quitarnos dicha venda seremos capaces de hacer nuestra vida tal y como nosotros queremos.

El otro día leyendo me encontré con una pregunta: “¿Qué clase de sociedad somos, cuando somos capaces de poner un pie en la luna pero incapaces de poner un pedazo de pan en casa de todos los seres humanos?”, quizás lo más lógico sería responder que somos una sociedad capitalista donde el poder no se usa para mejorar la calidad de vida global sino para seguir aumentando la calidad de vida de los que tienen dicho poder.

Porque seamos lógicos vivimos en una sociedad donde nadie quiere que seas sabio, porque el sabio hace notar sus derechos como persona, el sabio se revela contra el sistema, en definitiva la gente sabia no puede ser explotada. Si somos inteligentes no podemos ser subyugados por un sistema que cada día es más avaricioso y menos preocupado por la gente de menos recursos, recursos que ellos mismos nos recortan hasta tal punto de asfixiarnos.

## Pep Gimeno, Botifarra. M<sup>a</sup> Ángeles R. N.

El moreno de veu clara  
la veu de un home bó,  
la veu d'un poble  
un poble que vol a l'home,  
un home que vol al seu poble  
un poble que admira la seu veu.  
La veu que conta la història  
La història cantada per ell  
Ell amb un do de naixement  
Pep amb un nom senzill com ell  
com a botifarra que repeteix  
tú sempre ens deixes amb ganes de més.



## Política incívica. Salomé García Navalón

Després d'escoltar la curta xarrada d'economia i de llegir l'economista Moisés Naím, veig clar que tenim un gran desconeixement en qüestions financeres i econòmiques, però, ¿pot ser això un dels motius principals de la crisi? No ho crec. Ni el déficit, ni el deute públic, sinó el comportament especulatiu de la BANCA, no hi ha més per entendre la nostra situació actual que llegir l'interessant article del catedràtic en economia aplicada Vicenç Navarro, titulat *La causa real de la crisis financer*.

Aquesta i moltes més preguntes em sorgeixen després del cataclisme i els seus efectes, en què milers de famílies han patit desnonaments, jòvens i majors sense feina i deutes estratosfèriques a causa de l'acumulació d'interessos per impagaments, deutes queden per a les joves generacions. Tot i això, els retalls en administracions tan importants com sanitat, educació i polítiques socials.

Em done per enterada de totes aquestes estadístiques que posen de manifest la nostra ignorància en matèria de política econòmica i que em fan reflexionar en la necessitat d'aprendre per poder encertar a l'hora de decidir qui vull que ADMINISTRE MA CASA i com vull que l'administre; una política cívica, on es pressuposa que la persona es sent part integrant i responsable dels afans collectius, element bàsic que empreny a la participació i als interessos del conjunt.

Aposte pel CIVISME, eixa actitud vital que rebutja la resignació davant de les dificultats en el que és necessari l'esforç personal per fer gran l'avanç del conjunt.

## **Respetemos conciencias. Soraya el Founti**

Desde principios de la historia de la humanidad, la injusticia ha existido, pero no por ello debemos aprender con ella, a verla como algo normal, difícil de impedir o de paliar, al menos sus daños.

Yo viví de cerca lo que produce la injusticia, la barbarie, y el sin sentido de la violencia. Con apenas 15 ó 16 años varios de mis paisanos en un viaje a Arabia Saudí de peregrinaje a la Meca, uno de los aviones que llevaban peregrinos fue hecho explotar en el aire, no recuerdo si el avión salía de Egipto o Jordania, lo que sí recuerdo es que habían pasajeros de varios países árabes y musulmanes, entre ellos vecinos y amigos de Melilla. La indignación y el dolor embargó la comunidad musulmana de Melilla, ya que nos afectó muchísimo.

Una injusticia y conflicto que se conocía, pues estábamos la mayoría sensibilizados con el tema, a raíz de ahí empecé a tomar conciencia. Pasó el dolor, la rabia y todo volvió a la calma. Después de haber estado manifestándonos varios días y semanas de protesta, en Melilla convivimos cuatro religiones en armonía y queríamos que la comunidad israelita se pronunciara al respecto, mostrando su rechazo y repulsa, pero no fue así. Pasó el tiempo y se olvidó el tema, pero a muchos nos hizo querer saber y conocer qué pasaba en Palestina y porqué derribaban aviones. Empiezas a enterarte pero sigues con tu vida y no haces nada. En el año 2008, a finales, se produce un genocidio en Palestina, que dura más de siete meses y acaba a finales de 2009 y, es en esas manifestaciones, aquí en Valencia donde vivía desde 2003, donde tomé contacto con pro-palestinos, con organizaciones de pro Derechos Humanos y con diferentes partidos de la oposición, sindicatos, asociaciones y diferentes ONG.

Creamos la Plataforma pro Palestina y miramos la forma de denunciar ante Valencia, ante España y, sobre todo, ante los ciudadanos-as que son realmente quienes mueven el Mundo. Empezamos a informar de la situación real, no la de los medios de comunicación, comprados o politizados, informar, difundir, concienciar y a la vez protestar de muchas formas, tanto en la calle, con manifestaciones, boicots a los actos sionistas, ya sean culturales, deportivos o de negocios. Es así como, por ejemplo, boicoteamos, el pasado martes 21 de octubre, en la Cámara de Comercio

de Valencia, donde asistió el embajador de Israel a promover más negocios con España y la Comunidad Valenciana. Para nosotros es incoherente que la Comunidad Europea tenga tratos con Estados genocidas e infractores, Estados que no acatan las resoluciones de la ONU, ni de La Haya, que vulnera los más elementales derechos humanos, que está condenado por crímenes contra la humanidad, entre muchos más. No vemos correcto, ni digno de un orden mundial, que Israel tenga cabida en la Asamblea General de la ONU; queremos que Israel sea vetada, arrinconada y boicoteada, queremos que se la excluya de la Comunidad Internacional, hasta que no acate la legalidad internacional y cumpla todo lo pendiente, como el derecho al retorno y volver a las fronteras de 1967 y demás.

El silencio alimenta la injusticia, no podemos ser cómplices pasivos y omisos de tanta injusticia y barbarie.

## **Tengo muchos recuerdos de mi vida. L. Monfort**

Tengo muchos recuerdos de mi vida algunos son buenos y otros malos. Yo nací en el año 1951. Cuando nací estábamos en la dictadura. Me acuerdo que, cuando yo era pequeña, en mi casa se pasaban muchas penumbras ya que mis padres trabajaban mucho para sacar adelante a cuatro hijos.

Mi niñez ha sido buena pues con lo que teníamos nos conformábamos y obedecíamos mucho a nuestros padres. Teníamos pocas cosas. Recuerdo que cuando era pequeña y venían los reyes, me dejaron una vez una muñeca que llevaba un vestido rojo y un sombrero, jugaba con la muñeca unos días y luego la guardaba para el año siguiente y ya no jugaba más con ella. Al otro año me dejaron un cuento que me gustó mucho pues hoy en día aún me acuerdo de su título: *Mari Pili ha estrenado una bicuter*.

Cuando era joven salía con mis amigas y lo pasábamos muy bien pues nos reíamos mucho y siempre estábamos contentas. Pienso que nos ha cambiado mucho la vida, pues la situación está muy mal, ya que padecemos mucho al ver la situación de nuestros hijos y el futuro que les espera porque esto tardará años en poder tener la estabilidad que hemos tenido.

## Soy una mujer mayor pero... Lolita

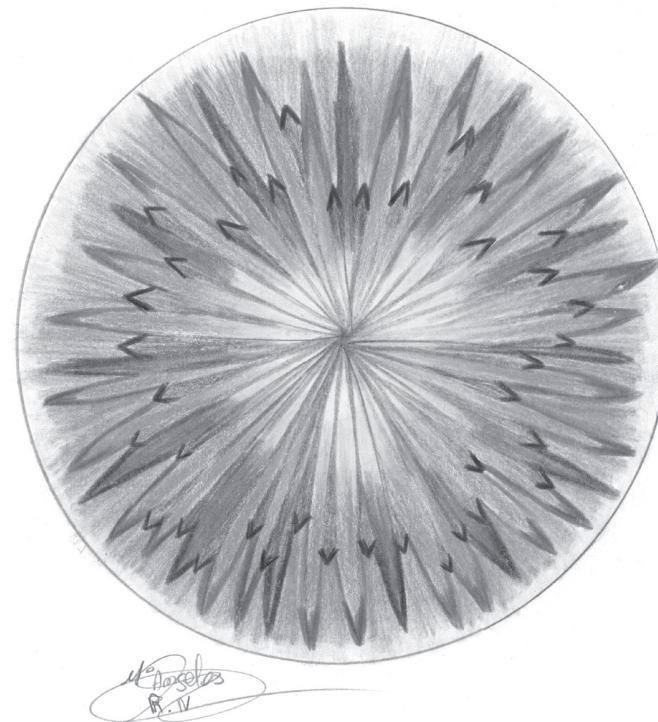
Soy una mujer mayor pero me siento joven, la crianza de cuando yo era pequeña no era la misma que ahora. Cuando yo tenía diez años me iba a lavar a la balsa con mi madre a las cinco de la mañana para luego ayudarle en las tareas de la casa.

En mi casa éramos siete y el único que trabajaba era mi padre, teníamos los abuelos que eran mayores, una tía hermana de mi madre, soltera, tres hijas y mi madre, muchas veces nos lo pasábamos mal económicamente pero éramos muy felices todos juntos -antes las personas mayores no cobraban nada del Estado-.

A mis trece años me puse de dependienta y estuve un año sin poderme poner en seguro porque no tenía la edad, a los catorce ya estaba asegurada y me sentía muy feliz.

En el trabajo donde yo trabajaba había una cajera que nos hacia todos los días rezar el rosario, no estaba a gusto y me cambie de tienda.

Yo veo a la juventud de ahora que no se les puede hablar porque no podemos decirles nada. La economía está muy mal, necesitan trabajar cuando terminan de estudiar, están muy rebotados por el panorama que tenemos con todos los corruptos. La gente está diciendo que quieren que devuelvan todo lo que han robado los corruptos, así España iría mejor y podrían crear puestos de trabajo, los jóvenes trabajarían y no pensarían en otras cosas. Esto se tiene que arreglar.



## Yo soy una mujer de Xàtiva. Angelina Martínez

Yo soy una mujer de Xàtiva, nací en el año 1939 cuando se terminó la guerra civil. Mi infancia fue una época de posguerra y por lo tanto de mucha pobreza. La gente trabajaba por un plato de arroz, no teníamos ni agua en casa, teníamos que ir a lavar la ropa en los lavaderos, con el paso de los años la situación se fue solucionando, había trabajo para todo el mundo y se vivía bien.

Hasta hace más o menos unos seis años que hemos entrado en crisis, una crisis que en lugar de solucionarse ha ido a peor, no hay trabajo para nadie, los jóvenes tienen que ir al extranjero para poder trabajar, muchas familias han perdido su casa y viven con los abuelos que solo dispone de una pensión muy baja.

El poco trabajo que se puede encontrar es con condiciones muy malas, parece que hemos vuelto a mi juventud, a la época de posguerra, donde solo cuatro tenían el dinero y el poder y los demás cada vez eran más pobres y cada día nos encontramos con más políticos corruptos que han vaciado las arcas del Estado.

Yo quisiera que esta situación se solucionase cuanto antes, que los jóvenes, tanto que tienen buenas carreras como los que tienen menos estudios, encontraran un trabajo, al igual que los padres de familia que ven como no pueden dar estudios a sus hijos, no pueden dar buena ropa ni juguetes ahora en Navidad.

Porque con un buen trabajo que permita vivir con dignidad, las personas recuperan la ilusión, la alegría y las ganas de vivir.

## Una visita al Bioparc. Laura Vidal

El passat diumenge vaig tindre l'oportunitat de fer una visita al Bioparc de la ciutat de València. Després de mesos i mesos amb el típic “Ja aniré...”, vaig agafar la motxilla i l'entrepà i hi vam fer camí.

Encara com vam eixir prompte de casa! En aplegar allí, la cuia era immensa. Abans de tot ens van recordar que no podíem entrar ni menjar (per si els en donàvem als animals?) ni envasos amb beguda, però comprar-ne allí sí. La qüestió és traure diners d'on siga...

Tot seguit, se'ns van acostar una parella de persones per fer-nos un fum de fotografies amb la mascota del parc. Fotografies que, en acabar, te les ensenyen i et cobren un ull de la cara, si és que en vols alguna. A continuació, vam començar a endinsar-nos al parc, preciós, enfonsat dins la ciutat de València on, a poc a poc, sembla que et trasllades a un altre món, en la mateixa sabana, jungla o qui sap.

Els animals estaven ben cuidats, tots presentaven bon aspecte. immediatament, ens vam traslladar a un espai apartat, on hi havia una classe de lèmurs caminant pel nostre voltat, que, pel que sembla, no s'acabaven d'acostumar a la nostra presència.

La imatge que no deixe de recordar des d'aquell dia és la del goril·la, un animal enormement gran, en un espai no molt ampli on tots el podien veure i fotografiar a través d'un vidre, el qual ell no parava de colpejar. En general, aquesta semblava “l'atracció” preferida de la gent.

Cansada de veure aquest animal més de trenta minuts seguit, vaig decidir anar a veure una exhibició d'aus rapaces i d'altres. Ho vaig passar malament, ja que els animals passaven pel teu costat, pel cap, i et fregaven per tots els llocs.

El dia passava de pressa, diuen que és així perquè estàs a gust: i he de dir que sí i que no. Per una part, sóc una apassionada dels animals, so-

breprotectora... Sols venint a ma casa es pot comprovar això. Però, d'altra banda, cada vegada que visite un parc així, em pose en la pell d'aquests sers, apartats de la seua família, traslladats, qui sap en quines condicions, lluny del seu hàbitat, on no saben obtindre per ells mateixos el menjar, ja que un desconegut els el dóna cada cert temps. I, per descomptat, farts de veure “graciosos” darrere les reixes i vidres fent-los monades per veure com reaccionen.

Reprenen el tema sobre la meua experiència al parc, he de destacar que preferisc mil vegades pagar al Bioparc que pagar en un circ, on tenen els animals tancats en gàbies en pèssimes condicions, que no descriuré perquè ho passe malament.

En resum, fora del fet que passara un dia genial veient espècies d'animals que mai creia que existiren, he d'apuntar que, en la meua opinió, aquests parcs, zoòlògics, etc., haurien ser com en un conegut zoòlògic de Nova Zelanda, on tanquen els visitants en una gàbia i un camió els du a recórrer el lloc amb els animals lliures. Potser seria interessant que tots passàrem en algun moment per esta experiència, ¡de segur que ens canviaria la perspectiva egocèntrica centrada en nosaltres que ara tenim!



## Història viscuda. M<sup>a</sup> Àngeles R. N.

1975: Quinze anys, no sap si és una doneta o una xiqueta que encara desitja jugar amb les dues amigues. Jugaven a ser senyoretes però el seu desitg de veritat era treballar i a portar diners a sa casa. Va aconseguir que li feren un contracte en una fàbrica de tèxtil per cara d'una amiga d'ella.

Era estiu -juny- i es tenia que alçar a les quatre del matí per agafar l'autocar a les quatre i trenta per a començar a treballar a les cinc del matí. El primer dia va muntar a l'autocar tota nerviosa, esperant veure a la seua amiga per recolçar-se en ella en el seu primer dia de treball.

La seua amiga, en l'autocar la va presentar a les noves companyes i en eixe moment li van eixir les seues inseguretats, va observar les risetes de les veteranes.

L'autocar va obrir les portes, va descarregar a les xicones en un poble veí a uns set kilòmetres de Xàtiva; el cor se li va accelerar i la seua amiga la va presentar com "la nova" i a partir d'eixe dia, mil i una històries, rises, plors, amor, novis, bodes, embarassos, i en un plis- plaf va desapareixer la seua ignorància de juventut i va agafar experiència formant-se com a dona.

Recordant a les meues companyes de treball en especial a la meua companyera i amiga Julia Cuenca.



## Maltrato a la mujer. Dani Jover

¿Realmente somos hombres? Esa es la pregunta, porque para mí aquéllos que maltratan no se les puede llamar hombres, solo monstruos. Pienso ¿cuál es el placer del hombre al maltratar de esa manera a una mujer cuando debería de mimarla, cuidarla, darle amor etc. ¿es por poder?. Por eso pienso y pensaré hasta que mi mente pueda entender que un hombre que maltrata a una mujer para mí no es un hombre (dudo que lo llegue a entender nunca).

Desde hace mucho tiempo la mujer ha sido infravalorada en cualquiera de los campos, tenían que ser señoras de casa, amas de casa, amas de sus hijos y esposas de sus maridos, por supuesto, y estar a las órdenes del mismo, y bajo mi punto mi punto de vista más que mujeres eran criadas.

Las mujeres han ido evolucionando con el paso del tiempo, han pasado de depender del marido a ser independientes y eso no les gusta a una gran mayoría de hombres ¿machismo?

A mí parecer, el perfil del hombre maltratador es: celoso, posesivo y controlador, les molesta tanto que tengan una vida social que solo se la permiten tener ellos y si por una de aquellas ellas deciden arriesgarse es cuando vienen los insultos y las palizas. Hay que ser muy poco hombre, pero muy poco, para llegar a maltratar psicológica y físicamente a una mujer ¿acaso se sienten más hombres porque se dice que la mujer es el sexo débil?

Muchas veces en mi cabeza los pensamientos van locos, pensando en cuál sería la mejor solución para estos maltratadores, para encontrar una manera de evitar o de erradicar esas ganas de maltratar, pero para mí, la única solución coherente sería endurecer las leyes sobre el maltrato, porque un hombre que maltratará una, dos, tres veces y para mí incluso siempre. Porque aunque un maltratador sea encerrado en la cárcel, nunca cambiará porque la gente no cambia, puede mejorar pero no cambia, y un maltratador que sale de la cárcel volverá a buscar a su víctima.

## El dia del cant de Vicent



*“El clar camí, el pregón idioma/ un alfabet fosforescent de pedres,/ un alfabet sempre amb la clau al pany, (...)*





*Seràs l'ocell i seràs la bandera,/ l'himne fecund del retorn de la pàtria,/ tros esquinçat de l'emblema que puja.”*



## Un nou sentit per l'emancipació. Marina Garcés<sup>1</sup>

Al maig de 1907, F. Ferrer i Guàrdia, processat com a instigador de l'atemptat contra Alfons XIII el dia del seu casament, escrivia aquestes paraules des de la presó, a Madrid:

*“Si la classe treballadora s'alliberés del prejudici religiós i conservés el de la propietat, tal qual existeix avui; si els obrers creguessin certa la profecia que diu que sempre hi haurà pobres i rics; si l'ensenyament racionalista es limités a difondre coneixements higiènics i científics i preparar només bons aprenents, bons dependents, bons empleats i bons treballadors de tots els oficis, podríem molt bé viure entre ateus més o menys sans i robustos, segons l'escàs aliment que solen permetre els minvats salariis, però no deixaríem de trobar-nos entre esclaus del capital.”* (1 maig 1907)

Som nosaltres aquests esclaus ateus, sans i robustos que Ferrer i Guàrdia va entreveure fa ja més d'un segle? I si ho som, podem confiar de nou en que l'educació, entesa no només com gestió de la instrucció pública sinó com a pràctica radical de transmissió i de creació dels sabers, puga tenir en nosaltres algun efecte emancipador?

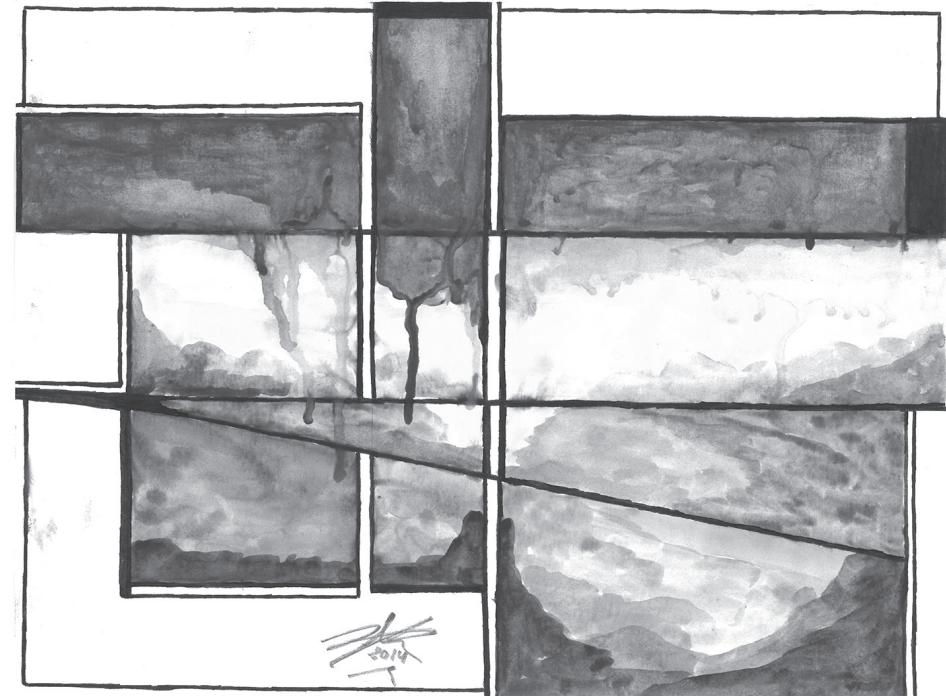
La modernitat il·lustrada va fer seu el binomi educació-emancipació: l'educació, en si mateixa, era considerada una pràctica de llibertat, progrés, reforma social, igualtat, dignitat, revolució... Tant en la seua versió liberal com en la seua versió revolucionària, l'educació il·lustrada anava associada a un ideal d'autonomia, que tant Kant com Rousseau ja al s. XVIII havien situat en l'horitzó de tota formació. En què consistia aquesta autonomia? Si haguéssim de respondre a aquesta pregunta a partir dels múltiples discursos que ha construït la modernitat sobre l'emancipació, obtindríem el perfil que dibuixen els anhels de la modernitat, des de la llibertat de l'individu fins a la revolució integral de la societat.

<sup>1</sup> Fragment de l'article: *Dar que pensar. Sobre la necesidad política de nuevos espacios de aprendizaje*. Marina Garcés, publicat en la revista **espai en blanc**, número 7-8 EL COMBATE DEL PEN-SAMIENTO; 8.03.11, en línia.

Però potser avui, des del nostre present d'horitzons borrosos, ens resulte més significatiu entendre el sentit de l'autonomia no tant des del discurs emancipador com des de les pràctiques pedagògiques en què es encarnava. El que estava en la base de tots els projectes educatius de la modernitat, inclosa la ‘pedagogia de l'oprimit’ de Paulo Freire ja en el segle XX, era la pràctica d'aprendre a escriure. Entendre l'ideal d'autonomia des de la pràctica de l'alfabetització ofereix un punt de vista molt aclaridor sobre el sentit de modern de l'emancipació. Aprendre a escriure és aprendre a dominar un codi per refer el món. Michel de Certeau ho explica molt bé a *La invenció de la quotidianitat*: l'escriptura no és una mera tècnica ni un mitjà de traducció i representació del sentit, és l'espai mític de la modernitat. És a dir, és un espai d'autonomia (full en blanc) on ens donem la capacitat de transformar o influir sobre aquest exterior (el real) del que prèviament ens hem aïllat. El subjecte modern, el que assumeix la seua dignitat com a tal, és el que ‘fa la història fabricant llenguatges’ [6]. Espai per a la fabricació de llenguatges, l'espai de l'escriptura mostra la seua ambigüitat: institueix tant l'espai del fer capitalista i conqueridor com del fer revolucionari. És tant l'espai de l'emancipació individual com de l'emancipació col·lectiva, el del subjecte com a pàgina en blanc i el de la societat com a pàgina per esborrar i escriure de nou. Sembla clar que la història de la modernitat és el triomf del primer sentit sobre el segon i que l'escola, com institucionalització de l'educació, ha acabat sent, en gran part, la fàbrica dels individus productors-consumidors de la societat capitalista. Això explica que en els anys 60-70, amb el canvi de perspectiva que suposa el 68 dins del pensament revolucionari, predominaran les crítiques de signe antiautoritari i antidisciplinari a la institució escolar. Els situacionistes, Vaneigem, Foucault, Ivan Illich, Bourdieu i tants altres són els noms que donen testimoni d'aquest esgotament d'allò escolar com a lloc de resistència i d'emancipació. Pura captura, aprendre a escriure és aprendre a reproduir la realitat i les seues misèries. A aquest aprenentatge capturat se l'anomena avui ‘adquisició de competències’: l'escriptura com a pur procedimentalisme buit, eina àgil i submissa per adaptar-se a la realitat flexible del nou capitalisme.

Com pot ser que en aquest context reneixca la necessitat i la confiança en una pràctica educativa emancipadora? En quin sentit pot avui una pràctica educativa tenir un potencial de transformació social, mental i existencial? En quins termes es replanteja avui, en els nous espais d'aprenentatge, la qüestió de l'autonomia? Jo diria que el desafiament que està en el cor de tots aquests nous intents educatius és donar (nos) de pensar. Davant l'ingent consum d'informació, davant l'ensinistrament en competències i habilitats per al mercat, davant del 'formateig de les ments' de l'esfera mediàtica, enfront del consum acrític d'oci cultural, enfront de tot això, el gran desafiament avui és donar-nos l'espai i el temps per posar-nos a pensar. Això és el que fa la Universitat Lliure quan dins de la mobilització estudiantil de protesta obre un temps per preguntar-se sobre la fragmentació del saber; això és el que fa el Màster en Arts Pràctiques i disseminació quan obre un espai i un temps per a la creació artística no sotmesa al temps i al barem de la producció cultural; és el que fa també *Platoniq* quan obre els canals telemàtics per poder decidir col·lectivament què volem aprendre, amb qui i per què; el que fan les comunitats que alliberen els materials que si que ens interessa conèixer i compartir i el que fa la xarxa italiana d'universitats nòmades quan obre els seus seminaris no només per transmetre coneixements sinó per pensar subjectivament com a força de treball antagonista al camp de batalla del capitalisme cognitiu.

Els exemples podrien seguir. L'important és entendre que donar (nos) que pensar no és entrar en una actitud contemplativa ni refugiar-se en un nou intel·lectualisme. Tot el contrari: és aprendre a ser afectat, a transgredir la relació d'indiferència que ens conforma com a consumidors-pectadors de la realitat. Vam començar a pensar quan allò que sabem (o no sabem) afecta la nostra relació amb les coses, amb el món, amb els altres. Per a això cal valentia i la valentia es conrea en la relació afectiva amb els altres. Aquesta és l'experiència fonamental que pot canviar avui d'arrel la nostra relació amb el món i les seues formes de dominació, cada vegada més íntimes i subjectives. No és aquest el lloc per desenvolupar una reflexió filosòfica àmplia i precisa sobre el significat d'aquest do que és el pensament. Caldrà fer-ho en un altre lloc. El que podem dir, breument, és que donar que pensar és el que passa quan s'interromp el sentit del món (l'obvietat del que vivim) i fem



experiència de la nostra implicació en ell (pensar és descobrir-se en situació). Això és el que estan fent els nous espais d'aprenentatge quan plantegen, de manera molt pràctica i situada, la pregunta pel sentit (ús, valor, efecte, etc.) dels nostres coneixements. Des d'aquí, l'educació torna a ser un desafiament per a les estructures existents i un terreny d'experimentació.

El desplaçament respecte a la concepció il·lustrada de l'emancipació, és que donar que pensar no és inaugurar una pàgina en blanc. L'autonomia, avui, no remet a la unitat de la forma (el subjecte ben format, la consciència clara, la societat ben dissenyada) ni, segurament, a la idea de començament. Té a veure, més aviat, amb el clarobscur del que està entre nosaltres. Els nous espais d'aprenentatge ocupen les vores de pàgines massa saturades per ser reescrites. Què pot passar en aquests vores? Fins on poden interferir i desequilibrar el missatge del cos central de la pàgina?

## ¿Has oido hablar del Mindfulness? **vicent Martí**

La palabra “Mindfulness” ha sido traducida como Atención Plena o Conciencia Plena. La experiencia mindfulness (atención plena) se entrena con la meditación, una práctica de tradición milenaria que **pone énfasis en la legitimidad de la propia experiencia como fuente válida de conocimiento**. Así, La meditación tántrica fue desarrollada inicialmente por las tribus del Sur de India hace miles de años. Desde entonces, esta práctica ha sido propagada y asimilada por diferentes tradiciones místicas: yoga, taoísmo, sufismo, budismo zen y budismo tibetano.

*¿Por qué esta práctica milenaria en oriente está siendo objeto de atención e investigación científica en occidente?*

En occidente, el *mindfulness* surge en torno al interés por la tradición oriental y más en concreto por sus beneficios para la salud. Kabat-Zinn (Universidad de Massachusetts), es un referente. Además de sus beneficios para la salud como la reducción del estrés por los que se interesa el modelo médico, el *mindfulness* es de interés para el modelo educativo, ya que permite regular nuestras emociones y pensamientos (inteligencia emocional), aumenta el bienestar subjetivo (felicidad) y es un camino para desarrollar autoconocimiento y para encontrar sentido trascendente a la vida.

*¿A qué conclusiones están llegando los científicos?*

Esta práctica tiene efectos favorables en la disminución de la ansiedad y de los niveles de estrés, mejora el sistema inmunitario, ayuda a la concentración y brinda beneficios reparadores similares a los del sueño. Los investigadores concluyen que las personas que meditan regularmente tienen especial capacidad para mantener la estabilidad emocional y cultivar emociones positivas.

Y gracias a la neurociencia (Richard Davidson es aquí un referente), sabemos que todos estos efectos tienen relación con cambios en la forma y en el funcionamiento del cerebro, como mayores conexiones entre neuronas y, en determinadas zonas cerebrales, mayor cantidad de pliegues en la corteza cerebral y mayor actividad. Además, su potencial trasciende la

racionalidad instrumental mecánica de la ciencia yendo más allá de lo biofísico y social, desarrollando la intuición y dando sentido a la existencia. Como reconoce el propio Kabat-Zinn: “Dejar de lado el aspecto espiritual de la práctica de la meditación puede limitar la comprensión completa del potencial de dicha práctica” (Kabat-Zinn, 2004).

*¿Cómo meditar?*

En un espacio de paz, por ejemplo una habitación tranquila y en la comodidad de un asiento, concentras tu atención en la respiración sin hacer nada, simplemente cierras los ojos y la sientes como si “algo respirara en ti”. Hay personas que prefieren llevar el foco de su contemplación a un objeto visual, como una vela, una flor... Incluso hay quien prefiere concentrarse en un sonido como una música relajante. Elige el soporte que más atraiga tu atención, el soporte no importa, lo importante es que cuando te das cuenta de que las ideas o emociones te distraen y te apartan de tu objeto de contemplación, no las reprimes pero tampoco te aferras a ellas, simplemente las contemplas sin juzgarlas ni valorarlas, *llevando con dulzura tu atención de nuevo al soporte, y lo haces cada vez que ocurre*.



Esta práctica requiere constancia en la atención pero no esfuerzo; poco a poco sientes descanso, paz y tus pensamientos se relajizan. En cuanto al tiempo, empiezas meditando entre 15 o 20 minutos, y en la medida en que disfrutas de la experiencia, meditas más tiempo. Lo importante aquí es la regularidad,quieres aprender nuevos hábitos mentales y practicas a diario o siempre que puedes.

*¿Para qué meditar?*

*La experiencia mindfulness permite vivir estados no ordinarios de conciencia y cambiar la perspectiva de la identidad personal,* de manera que “yo” dejo de ser quien pienso que soy, o quien socialmente se me reconoce que soy, para pasar a ser lo que siento vivencialmente que soy. Como dicen Shapiro y su equipo de investigadores, se logra experimentar que somos algo más que nuestros pensamientos o estados emocionales al des-identificarse y des-apegarse de ellos. Además, las medidas objetivas (electroencefalograma) y subjetivas distinguen esta experiencia, llamada Consciencia Trascendental, del simple descanso con los ojos cerrados. Subjetivamente la Consciencia Trascendental está caracterizada por “Silencio”, “Ilimitación” y “Pérdida de los límites del espacio y el tiempo y de la sensación de corporeidad.” (Travis et al., 2000).

La experiencia “atención plena” puede ser formal (meditación), o informal, cuando permanecemos presentes y despiertos sobre lo que ocurre a cada momento, sin juzgar, tomando como base nuestras sensaciones y emociones. En cualquier caso, al cambiar nuestra posición perceptiva como observador, cambiamos nuestro estado de conciencia. Esto es importante ya que *la vida para una persona no es otra cosa que un estado de conciencia desde el que interactúa.*

Dicho de otra manera: “*La forma y el contenido de la vida dependen de cómo utilizemos la atención. Según cómo lo hagamos resultarán realidades totalmente diferentes... [resultará] que en la vida se disfrute o se sufra*”. Mihaly Csikzentmihalyi. Universidad de Claremont (California).

## *Cicle de xerrades sobre Alimentació i nutrició*

A càrrec de DEMETRIO MORAGUES MORCILLO

2 de febrer de 2015,  
de les 17:30 a les 19:00 hores

### **1.- Alimentació o nutrició?**

*Alguns conceptes a abordar:*

Mites i llegendes; proteïna animal o vegetal; el sucre; la sal; l'oli; la llet; les algues –verdures de la mar-; la fruita; les verdures i les hortalisses; els cereals; els llegums; el pa –farines i derivats-; l'aigua; la dieta perfecta.

16 de febrer de 2015,  
de les 17:30 a les 19:00 hores

### **2.- L'ésser humà i l'agricultura; la terra i els seus ritmes**

20 de març de 2015,  
de les 9:00 a les 13:00 hores



### **3.- Visita a algunes experiències agroecològiques**

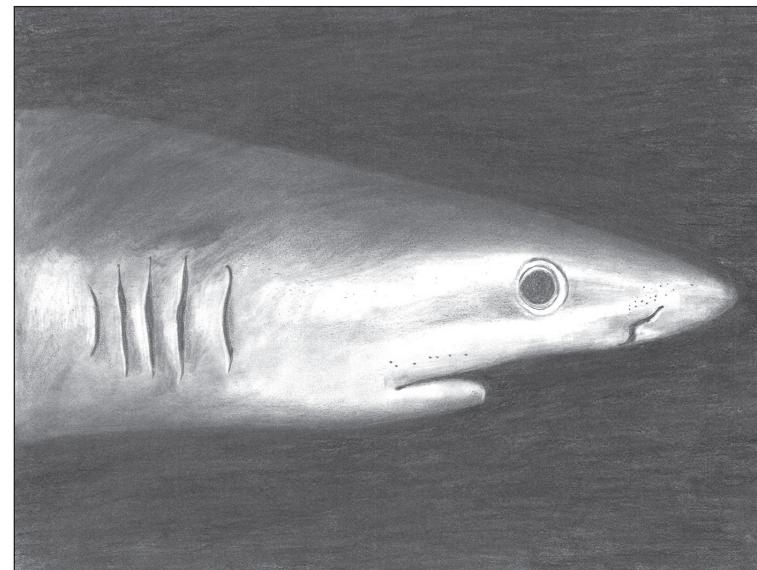


CPFPA FRANCESC BOSCH I MORATA  
Sant Agustí 7, Xàtiva

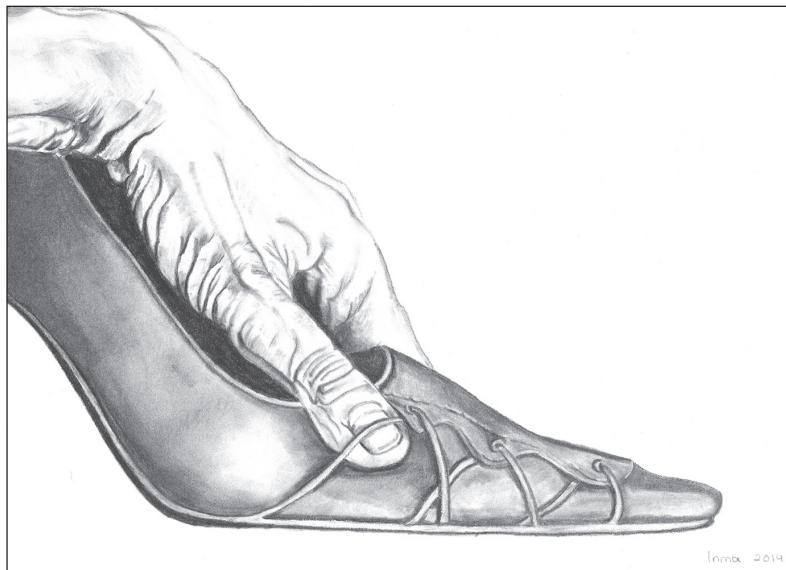
Associació de Persones  
**Adults Participants**  
CPFPAFRANCESCBOSCHIMORATA



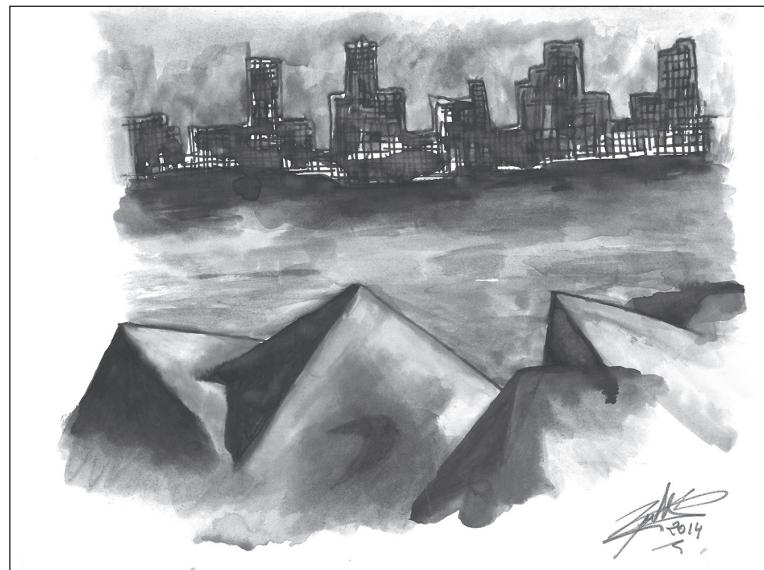
Rafael Calvo



Cristina Sanfélix



Inma Roca



Vicent Penalba



Javier Juan



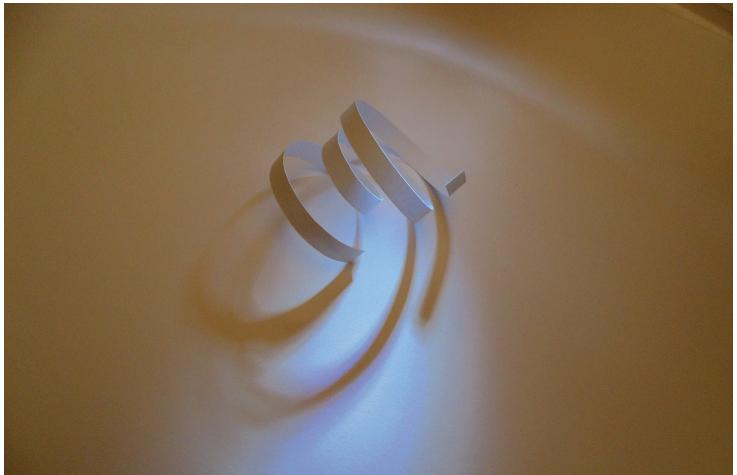
Carlos Vila



Noelia Solanes



Patricia López



Lola Novella



Octavi Ribelles



Victoria Saúco



# **l'ullal 20**

tercera època

revista del cpfpa  
francesc bosch i morata  
xàtiva  
gener 2015