

Afinadito

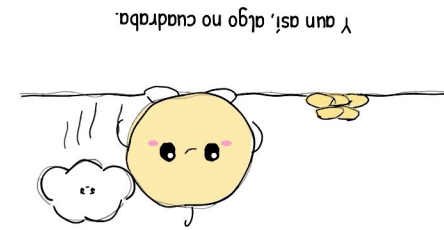
el buen estar no se tiene solo



si uno se cae, cede la cuerda

1 solo

Bichito tenía de todo: su casita, su comida, sus monedas.



Tener mucho, tú solo, no es estar bien.

¿Te has sentido con todo en orden y, aun así, incómodo?

2 mirar

Un día miró por encima de la cerca.



El vecino andaba triste. El río, apagado.

Tu bien-estar se apoya en el de los que tienes al lado.

¿Cómo están hoy los de tu lado?

para llevar



Esta semana, antes de contestar «estoy bien», mira a tu lado: ¿quién o qué anda flojo?

Haz un gesto chiquito por eso.

Nadie afina solo.

a partir de Filosofía mapuche, de Ziley Mora, que llama kúme mongen a ese buen vivir.

Afinadito - el buen estar no se tiene solo - de Ziley Mora

Bogotá - septiembre de 2026

1 hoja - 1 corte - 8 páginas

dominio público (CC0) - si haces una, déjala libre como esta

3 la cuerda

Es como si todos sostuvieran la misma cuerda. Cuando uno se cae, se afloja para todos.



El buen vivir no se tiene solo: se sostiene entre varios.

datico
En el pueblo mapuche, cuando dos personas se conocen, una de las primeras preguntas es «¿de dónde vienes?». La respuesta es un lugar, no un título.

tres trampas

«Es sacrificarte por todos.»
El equilibrio incluye a la persona: si tú te apagas, tampoco está completo.



«Es un estado al que se llega.»
Es una práctica constante de afinación, no un lugar fijo.

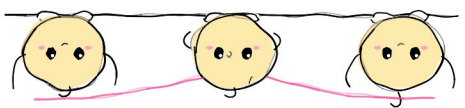


«Es tener más cosas.»
No es plata ni felicidad de uno solo: nadie está bien solo aunque la cuenta diga otra cosa.



4 afinar

Y no es llegar y quedarse. Hoy se afloja, mañana se vuelve a ajustar.

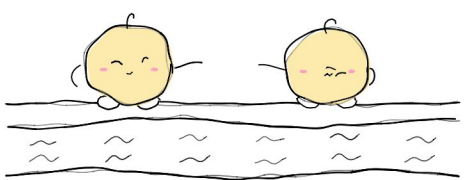


Estar bien no es un lugar al que se llega: es algo que se afina cada día.

tip
Antes de decir «estoy bien», mira cómo están los de tu lado. Si alguno anda flojo, tu estar bien también está pidiendo ajuste.

5 un gesto chiquito

Bichito saludó al vecino y limpió la orilla del río.



Un gesto chiquito hacia lo que tienes al lado ya mueve la cuerda.

datico
En la vida mapuche, pedir permiso para entrar al bosque, dejar una ofrenda al cruzar un río y hablar suave junto a los pewen viejos son prácticas de todos los días.