

El Buen Vivir y sus 13 Principios.

**El ser humano hoy tiene que detenerse y ver hacia atrás, también hacia el horizonte, y preguntarse acerca de cómo se siente, como está. Seguramente sentirá que hay soledad y desarmonía a su alrededor. Hay un gran vacío dentro y fuera de cada uno, y es evidente que se han desintegrado muchos aspectos de la vida: individuales, familiares y sociales. Es una desintegración colectiva que ha anulado la sensibilidad y el respeto por todo lo que nos rodea, resultando en una civilización muy infeliz y extraordinariamente violenta, que se ha convertido en una amenaza para sí misma y para todas las formas de vida.**

**Vivir Bien o Buen Vivir, es la vida en plenitud. Es saber vivir en armonía y equilibrio, en armonía con los ciclos de la Madre Tierra, del cosmos, de la vida y de la historia, y en equilibrio con toda forma de existencia. Y ese justamente es el camino y el horizonte de la comunidad; implica primero saber vivir y luego convivir. No se puede Vivir Bien si los demás viven mal, o si se daña la Madre Naturaleza. Vivir Bien significa comprender que el deterioro de una especie es el deterioro del conjunto.**



## **Los trece principios para vivir bien o vivir en plenitud**

¿Cuáles serían los requisitos indispensables como ejercicios cotidianos para vivir en plenitud? Se resumen en los siguientes.

**1-Suma Manq' aña: Saber comer, saber alimentarse, no es equivalente a llenar el estómago; es importante escoger alimentos sanos, cada luna nueva se ayuna; y en la transición del mara (ciclo solar) se debe ayunar cinco días (dos días antes y dos días después del Willka Ura (día del sol Solsticio de Invierno). En la cosmovisión andina todo vive y necesita alimento, es por eso que a través de las ofrendas damos alimentos también a la Madre Tierra, a las montañas, a los ríos. La Madre Tierra nos da los**

alimentos que requerimos, por eso debemos comer el alimento de la época, del tiempo, y el alimento del lugar.

**2-Suma Umaña: Saber beber.** Antes de beber se inicia con la ch'alla, dando de beber a la Pachamama, a los achochillas, a las awichas. Beber, tomar, ch'allar completarse (chuymar montaña, chuymat apsuña, chuymat sartaña jawirjam sarantañataki) entrar al corazón, sacar del corazón y emerger del corazón para fluir y caminar como el río.

**3-Suma Thokoña: Saber danzar,** entrar en relación y conexión cosmotelúrica, toda actividad debe realizarse con dimensión espiritual.

**4-Suma Ikiña: Saber dormir.** Se tiene que dormir dos días, es decir dormir antes de la media noche, para tener las dos energías; la de la noche y la de la mañana del día siguiente, la energía de dos días. En el hemisferio sur se tiene que dormir la cabeza al norte, los pies al sur, en el hemisferio norte la cabeza al sur y los pies al norte.

**5-Suma Irnakaña: Saber trabajar.** Para el indígena originario el trabajo no es sufrimiento, es alegría, debemos realizar la actividad con pasión, intensamente (Sinti pacha).

**6-Suma Lupiña: Saber meditar,** entrar en un proceso de introspección. El silencio equilibra y armoniza, por lo tanto el equilibrio se restablece a través del silencio de uno (Amiki) y se conecta al equilibrio y silencio del entorno, el silencio de uno, se conecta con el silencio del entorno

**(Ch'uju) y como consecuencia de esta interacción y complementación emerge la calma y la tranquilidad.**

**7-Suma Amuyaña: Saber pensar. Es la reflexión, no sólo desde lo racional sino desde el sentir; uno de los principios aymaras nos dice: jan piq armt'asa chuman thakip saranlañani (sin perder la razón caminemos la senda del corazón).**

**8-Suma Munaña, Munayasiña: Saber amar y ser amado, el proceso complementario warmi chacha, el respeto a todo lo que existe genera la relación armónica.**

**9- Suma Ist' aña: Saber escuchar. En aymara ist'aña no sólo es escuchar con los oídos; es percibir, sentir, escuchar con todo nuestro cuerpo; si todo vive, todo habla también.**

**10-Suma Aruskipaña: Hablar bien. Antes de hablar hay que sentir y pensar bien, hablar bien significa hablar para construir, para alentar, para aportar, recordemos que todo lo que hablamos se escribe en los corazones de quienes lo escuchan, a veces es difícil borrar el efecto de algunas palabras; es por eso que hay que hablar bien.**

**11-Suma Samkasiña: Saber soñar. Partimos del principio de que todo empieza desde el sueño, por lo tanto el sueño es el inicio de la realidad. A través del sueño percibimos la vida. Soñar es proyectar la vida.**



**12-Suma Sarnaqaña: Saber caminar. No existe el cansancio para quien sabe caminar. Debemos estar conscientes de que uno nunca camina solo; caminamos con el viento, caminamos con la Madre Tierra, caminamos con el Padre Sol, caminamos con la Madre Luna, caminamos con los ancestros y con muchos otros seres.**

**13-Suma Churaña, suma Katukaña: Saber dar y saber recibir. Reconocer que la vida es la conjunción de muchos seres y muchas fuerzas. En la vida todo fluye: recibimos y damos; la interacción de las dos fuerzas genera vida. Hay que saber dar con bendición, saber dar agradeciendo por todo lo que recibimos. Agradecer es saber recibir; recibir el brillo del Padre Sol, la fuerza de la Madre Tierra, fluir como la Madre Agua y todo lo que la vida nos da.**

**Escrito: Fernando Huanacuni Mamani**

**Fuente: [cusihuasi.ning.com](http://cusihuasi.ning.com)**