

Parece que no tenemos nada pero tenemos mucho. Tenemos la vida, tenemos capacidad para unir nuestras fuerzas y compartir lo que tenemos, aunque sea poco... Esto sería una gran mentira si nos encerrásemos en nuestro mundo particular, todo esto no sirve si no podemos compartir con el resto...

The Direct Help Foundation, Tdhf, es una entidad de **ayuda directa** que trabaja desde hace cuatro años en Nepal para que una parte de la población que no tiene los medios para subsistir por sí misma tenga la posibilidad, a través de la fundación, de cubrir sus necesidades básicas como son un techo bajo el que guarecerse, alimentación, ropa limpia, aseo y educación. Cubrir las necesidades básicas es el objetivo más inmediato, pero el fin último de Tdhf es conseguir que estas personas puedan valerse un día con total autonomía. Por ello es muy importante la labor educacional que la fundación lleva a cabo, así como el trabajo que realiza día a día, a través de diferentes propuestas y proyectos, para conseguir que estas personas desahuciadas por sus propios compatriotas recuperen la confianza en sí mismas y descubran sus propias aptitudes y capacidades para desarrollar un trabajo, en el caso de los adultos, y para los estudios, en el caso de los niños.

¿Quiénes son los beneficiarios?

Los niños y las mujeres que llegan a las Kumary Houses tienen en común un pasado difícil. Las mujeres comparten todas una triste historia: la que no ha sido repudiada sin contemplación por un marido que la maltrataba es una viuda de un matrimonio pactado. La desgracia de estas mujeres es doble porque la sociedad nepalí no permite moralmente que rehagan su vida junto a otro hombre, de manera que, sin estudios, sin cultura, sin dinero y sin oportunidades, se enfrentan a un futuro incierto al que no tienen más remedio que arrastrar también a sus hijos. La situación de los niños que llegan a las casas Kumary es más heterogénea, aunque no menos favorable. Algunos son huérfanos que han sido recogidos de las calles, otros vivían con un progenitor (que suele ser la madre) en condiciones paupérrimas y otros provienen de lejanas zonas rurales donde no hay acceso alguno a la formación y la educación.

Taller de somnis/Taller de sueños por Anskari

Taller de somnis per fer Realitat.... comenzó a andar por las calles de Kathmandu una mañana de agosto y nació del fondo de la mirada de Krishna. Un niño descalzo y sin nada que me regalaba cada mañana la luz de su mirada y el tesoro de una sonrisa que entre tanta oscuridad era como una ventana abierta a la esperanza.

De la sonrisa de su mirada llena de ilusión y fuerza para luchar e intentar hacer realidad todos sus sueños....nace el Taller de Sueños para hacer Realidad...

De la inquietud de ver cada día en el barrio muchos niños y niñas sin ir a la escuela y que deambulaban como naufragos en un mar de miseria.

De padres sin trabajo o con empleos precarios y esporádicos (Recogiendo plásticos, vendiendo globos en la calle, limpiando casas...) con problemáticas de alcohol, violencia doméstica y un nivel educativo muy bajo. Configuran un ambiente muy complejo para garantizar un desarrollo adecuado y un equilibrio emocional para sus hijos.

Esta primera impresión se confirmó cuando visitamos



algunas de las casas de las familias. Las condiciones de vida eran tan mínimas y las necesidades tan básicas que entendías que la escuela no era una prioridad.

Es difícil soñar e imaginar los colores si tú día a día estás tan lleno de oscuridad.

A pesar de todo en sus ojos se reflejaba una luz y su sonrisa era una ventana abierta a la esperanza.....

Así nació ***Taller de somnis per fer Realitat***

Actualmente en un aula de la Kumary House 4 se ha habilitado un espacio abierto para dar una alternativa a estos niños y niñas de la calle. El Taller quiere ser una escuela de la imaginación donde las piedras de la calle se conviertan en



ilusiones para el mañana. Donde el polvo, la suciedad y la marginación se cambien por colores, alternativas y nuevas sensaciones.

Queremos reconstruir su presente para no condenar su futuro.

La idea es crear un puente para pasar de la pobreza de la calle, sin más opción que la marginación, a una oportunidad de futuro...ir a la escuela.

El primer objetivo es intentar que entiendan que aun, si ellos quieren, tienen la posibilidad de ser lo que quieran ser. Que no están condenados a repetir el modelo de fracaso y desesperación que ven y viven en sus casas.

La pobreza es una espiral que absorbe y aniquila toda ilusión de progreso y mejora personal. La resignación se convierte en la única opción cuando no queda imaginación, educación, espíritu....ilusión.

Creo que podemos evitar que Krishna, Parvati, Bikas, Anita, Suresh, Canchimai, Darlin, Deepa, Dipok, Rina, Bunu, Rosan, Timal..... Renuncien a hacer realidad todos sus sueños.

Este puente que estamos construyendo tiene dos fases:

- El primer trimestre intentamos que adquieran unos hábitos de comportamiento e higiene que debido a sus circunstancias no han asumido. Al taller viene con cierta regularidad de 4 a 7 niños y niñas (de un total de 12 que hemos ido conociendo en la calle). Sus edades oscilan desde los 5 años de Rosan a los 10 de Bikas. Esta diversidad crea muchos conflictos de roles, liderazgo, intereses y motivaciones por ello la asistencia es muy irregular pues la calle, muchas veces es más atractiva y menos exigente. Las actividades que desarrollamos se basan en dinámicas de grupo para preparar su salto a la escuela. Con elementos y materiales diversos y muy estimulantes: colores, globos, plastilina, música, burbujas.... Intentamos crear un espacio donde la imaginación ayude a superar traumas y deficiencias al mismo tiempo que mediante el juego puedan ir abriendo una puerta para recuperar su autoestima y habilidades emocionales que se fueron perdiendo o deformando. Su nivel de conocimientos es muy básico y ello implica un ritmo muy lento y desigual en función de sus capacidades.
- El segundo trimestre y como preparación para ir a la escuela. Se harán unas pruebas, con la ayuda de Carlos un voluntario Psicólogo, para determinar el nivel, ritmo y capacidad de aprendizaje y valorar el grado de motivación para afrontar este reto. El proyecto incluye unos cursos de iniciación al nepalí, inglés y Matemáticas para facilitar la asimilación al nuevo ambiente.

Este puente que estamos construyendo necesita de la implicación, ilusión y esfuerzo de muchos pequeños gestos que espero ayuden hacer realidad este sueño.

No puedo acabar este recorrido por mi sueño sin agradecer el apoyo moral, sensual y material de TDHF una fundación que es el ejemplo y modelo del que aprendo y que me ha enseñado que si tú quieres, luchas y crees en lo que haces nada es imposible.

Gracias a las niñas, niños y mujeres que con su esfuerzo diario por aprender y continuar adelante en la vía del progreso me ayudan a entender y dar un significado a la palabra felicidad.

A él no le gustará este trozo pero sin él no habría podido iniciar este sueño

El me permitió subir a su barco y navegar a su lado buscando la luz.

En esta larga y dura travesía he aprendido el valor de los pequeños gestos que configuran la realidad. La capacidad de ir más allá y no temer a nuestros propios límites

Pues perderemos en cada duda mil maneras de soñar.

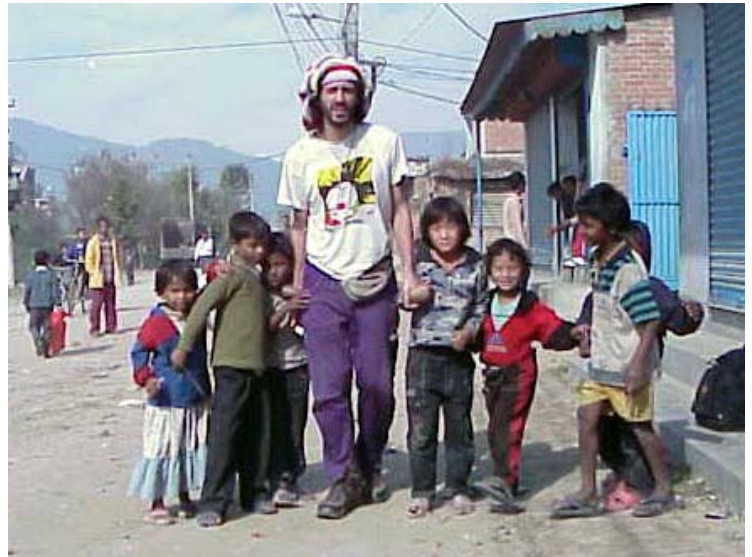
Con el he encontrado el consejo de un buen amigo, las lecciones de un maestro sabio, el cariño de un padre comprensivo, el respeto de un ser humano capaz de sacrificar su vida por los demás y luchar con el corazón para encontrar la verdad.

Dherai Dhanyabad Seto Dari

Ya veo el hilo invisible para alcanzar el imposible.

Sempre Endavant i per Sempre amb tu,

Anskari



Taller de Somnis per fer Realitat

Taller de Somnis per fer Realitat va començar a caminar pels carrers de Katmandu un matí d'agost i va nèixer del fons de la mirada de Krishna . Un nen descalç i sense res que em regalava cada matí la llum de la seva mirada i el tresor d'un somriure que entre tanta foscor era una finestra oberta a l'esperança.

De la rialla de la seva mirada plena d'il·lusió i força per lluitar i fer realitat tots els seus somnis....neix el Taller de Somnis per fer Realitat

De la inquietud de veure cada dia al barri molts nens i nenes sense anar l'escola perduts com naufragats en un mar de miseria

De pares sense feina amb treballs precaris (recollidors de plàstics, venedors de globos al carrer, netejant cases...) amb problemàtiques d'alcohol, violència domèstica , maltractaments i un nivell educatiu molt baix . Configuren un ambient molt complicat per tal de garantir un desenvolupament adequat i un equilibri emocional pels seus fills.

Aquesta primera sensació es va confirmar quan varem visitar algunes cases de les diferents famílies. Les condicions de vida eren tan mínimes i les necessitats tan bàsiques que entenies que l'escola no era una prioritat. És difícil somiar i imaginar els colors quan el teu dia a dia és tan ple de foscor.

Malgrat tot en els seus ulls s'hi reflexava una llum i el seu somriure era una finestra oberta a l'esperança

.....així va néixer Taller de Somnis per fer Realitat.

Actualment en una aula a la Kumary house 4 varem habilitar un espai obert per donar una alternativa aquests nens i nenes del carrer. El taller vol ser una escola de la imaginació on les pedres del carrer és converteixen en il·lusions pel demà.

On la pols i la marginació es canviïn per colors i noves sensacions.

Volem reconstruir el seu present per no condemnar el seu futur.

La idea és crear un pont per passar de la pobresa del carrer,

sense més opció que la marginació, a una oportunitat d'integració....anar a l'escola .

El primer objectiu és intentar que entenguin que encara, si ells volen ,tenen la possibilitat de ser el que volguin ser. Que no estan condemnats a repetir el model de fracàs i desesperació que veuen i viuen a casa seva. La pobresa és una espiral que xucla i aniquila tota il.lusió per un progrés i millorament personal i la resignació es la única opció quan no hi ha imaginació, educació, esperit de lluita, il.lusió...

Crec que podem ajudar a: Krhisna, Parvati, Bikas, Anita, Suresh, Canchimai, Darlin, Deepa, Dipok, Rina, Bunu, Timal.... A fer realitat tots els seus somnis.

Aquest pont que tu pots ajudar-nos a construir té dues fases:

- Els primers tres mesos intentem que adquireixin uns hàbits de higiene i comportament que per les seves circumstàncies no han assumit. Al taller venen amb certa regularitat de 4 a 6 nens i nenes (d'un total de 12 que hem anat coneixent al carrer). Les seves edats van dels 5 anys de Rosan als 10 de Bikas). Aquesta diversitat crea molts conflictes de rols , interessos i motivacions per això l'assistència és molt irregular ja que el carrer, molt cops, és més atractiu i menys exigent .

Les activitats que desenvolupem són dinàmiques de grup per preparar el salt a una escola . Amb elements i materials diversos: colors, globos, plastilina, música, bombolles.... Intentem crear un espai on la imaginació ajudi a superar traumes i defícits alhora que mitjantçant el joc podem anar obrint una porta per recuperar la seva autoestima i habilitats emocionals que al carrer es van perdre o deformar. El seu nivell de coneixements es molt bàsic i això implica un ritme molt lent i desigual en funció de les seves capacitats.

-El segon trimestre per preparar-los per l'escola es faran unes proves per valorar el nivell i la capacitat d'adaptació a l'escola alhora que és valorarà el grau de motivació per afrontar el nou repte. Tenim el suport i l'assessorament d'en Carlos un psicòleg voluntari que realitzarà unes proves per tal de determinar el ritme més adequat d'aprenentatge i les seves possibilitats d'accedir a l'escola.

El projecte inclou uns cursos específics de Nepali, anglés i matemàtiques per facilitar l'assimilació al curs escolar. El pont que estem construint necessita de la implicació, ilusió i esforç de molts petits somnis que espero m'ajudeu a fer realitat.

Aquest somni no hauria sigut possible sense el recolçament moral, sensual i material de TDHF una Fundació que és l'exemple i model del que aprenc i que m'ha ensenyat que si tu vols, lluites i creus en el que fas res és impossible.

Gràcies a tots les nenes, nens i dones que amb el seu esforç diari per aprendre i continuar endavant m'ajuden a veure , aprendre i entendre el significat de la paraula felicitat.

A ell no li agradarà aquest tros , però sense ell no hauria pogut iniciar aquest somni.Ell em va permetre pujar al vaixell i navegar al seu costat a la recerca de la llum.

En aquesta llarga i dura travesia he apres el valor dels petits gestos que configuren la realitat. La capacitat d'anar més enllà i no témer al propis límits, doncs perderem en cada dubte mil maneres de somiar.

Amb ell he trobat el consell d'un bon amic, les lliçons d'un mestre savi, el suport d'un pare comprensiu, el respecte d'un ésser humà capaç de sacrificar la seva vida pels demes i lluitar amb el cor per trobar la veritat.

Dherai Dhanyabad Seto Dari

Ja veig el fil invisible per trobar l'impossible

Gràcies

Sempre Endavant i per sempre amb tu

Anskari, l'aprenent de poeta que vol ser Pallasso



Conozcamos a ...



Namaste, mi nombre es Renu tengo 28 años y soy soltera. Nací en un pueblo de montaña, Tirsuli, en una familia muy pobre. Somos 4 hermanas y 3 hermanos. Trabajé en el campo hasta los 12 años, en los campos de arroz y de maíz. En mi pueblo no había escuela y por lo tanto no pude estudiar. A los 13 años vine a Kathmandu, y empecé a trabajar limpiando casas y ropa, y vivía en la casa que me contrataba, y el poco dinero que ganaba lo enviaba a mis padres que estaban en el campo. Siempre he trabajado muy duro y todo lo que gano lo entrego a mis padres y a mi familia que son muy pobres y no siempre las cosechas pueden cubrir todo un año, es decir que la mayoría de veces las cosechas son malas y solamente pueden comer unos meses, por esto necesitan mi ayuda.

Estoy en el grupo de mujeres y quiero aprender a leer y a escribir, y pienso que esta es una oportunidad única en mi vida y quiero hacer un esfuerzo muy especial. Si consigo aprender a leer y a escribir, luego quiero aprender costura y confección. Ahora soy la responsable de limpiar y planchar la ropa de los niños de Kumary house 1, pero me gustaría también aprender a hacer ropa y porque en Nepal esto tiene una buena salida profesional y si gano más dinero podré ayudar más a mis padres en el campo.

También me gustaría aprender inglés, porque cada vez es más necesario en Nepal. Estoy muy feliz en Kumary house, y me gusta el trabajo que hago. Mi corazón es feliz aquí con los niños.

Renu Lama.

Seitai

Namaste a todos desde Nepal

A modo de prueba hemos iniciado con los niños de las Kumary Houses de Katmandú unas prácticas destinadas a regular el cuerpo y la mente. Se trata de una actividad llamada Seitai, y originaria de Japón.

Algunos miembros de esta fundación practicamos el Seitai desde hace años en Barcelona y sabemos por experiencia que es una forma excelente de mantener el cuerpo sano, y la mente clara y animada.

Nuestro deseo es que esta primera prueba se convierta en un proyecto real en el que puedan participar voluntarios de Europa y Japón, que practican el Seitai en sus países de origen.

Os preguntaráis qué es esto del Seitai...

Os explicamos de forma muy resumida en qué consiste:

En el Seitai trabajamos con el KI, la energía que todos llevamos dentro y que es la fuerza vital que lo mueve todo en el Universo.



Se trata de sentir ese Ki en uno mismo y cómo se comunica con los demás.

Las prácticas son físicas aunque en el Seitai hay también una parte muy importante de pensamiento filosófico y de educación del inconsciente: el senzai ishiki. Para vivir en armonía con

nuestro deseo profundo es necesario un cambio en la psique. La vida se manifiesta a través del cuerpo. El cuerpo desempeña las actividades propias de la vida y está sujeto a la mente no consciente; está coartado por nuestras ideas preconcebidas e imaginaciones, consecuencia de la educación. La familia, la sociedad y las creencias en las que nos hemos educado. Pero lo primero es el cuerpo: Seitai significa «el cuerpo regulado». Regulamos el cuerpo para liberar la mente.



La forma principal de sentir el Ki es «mirando» hacia el interior de uno mismo. El primer grupo de prácticas se llama Gyoki. Son prácticas personales basadas en la concentración y la respiración (sensación de respiración por la columna vertebral y por las palmas de las manos, por ejemplo). Si ponemos la atención en algún lugar de nuestro cuerpo, se produce una concentración energética, la respiración se vuelve más profunda, la mente se relaja, y se restablece la conexión natural entre mente y cuerpo.

A continuación solemos practicar el Yuki (que significa el «Ki



agradable»), tanto a nivel colectivo como personal.

Se trata de una práctica basada en la concentración del Ki, la mente en blanco y la respiración sosegada, en la que se recurre a menudo a la sensibilidad de las manos para percibir el Ki en otro organismo. Pero no es un acto terapéutico, sino una forma de prestar una atención directa y concentrada que despierta, sensibiliza y potencia nuestra actividad interna y nuestra naturaleza profunda. La tercera práctica más importante que realizamos en el Seitai es el Katsugen Undo: literalmente significa «movimiento regenerador» y es algo así como una gimnasia de nuestra motricidad autónoma, basada en la capacidad de nuestro organismo para regenerarse de forma espontánea.

También realizamos otras prácticas destinadas a flexibilizar el cuerpo, movilizar el Ki y facilitar las prácticas anteriores.

Por ejemplo los taiso: son ejercicios basados en posturas o movimientos estructurales, que conjugan la tensión con la exhalación. Estimulan y/o relajan el cuerpo y lo flexibilizan.

O por ejemplo el Do-ho, que aprovecha las actividades cotidianas para que el cuerpo se vaya

regulando de forma inconsciente y sin necesidad de prácticas específicas: miramos y aprendemos cuál es la mejor forma de levantarse de la cama, de sentarse, de fregar, de levantar pesos, etc., para que el cuerpo salga beneficiado. Son movimientos disciplinados que pronto se incorporan a nuestra rutina habitual.

En el Seitai también aprendemos a reconocer comportamientos humanos a través del estudio del Taiheki: es la observación de nuestros hábitos corporales y mentales innatos, que nos caracterizan como seres únicos. Se basa en la observación y el estudio de las cinco direcciones de movimiento alrededor del eje del cuerpo. Éstas se polarizan en cada persona y determinan tanto su actividad física como su sensibilidad. Aunque todos los seres humanos seamos distintos, dependiendo de qué vértebras tensemos antes que otras, podemos clasificarnos en cinco grandes grupos con características similares. A modo de ejemplo, nos podemos preguntar por qué tanto Beethoven como Goya tuvieron problemas de sordera. El hecho es que ambos pertenecían a un mismo grupo en el que la estructura corporal hace que a menudo surja ese tipo de problema.

El estudio del Taiheki es muy complejo y laborioso, por lo que en esta primera prueba en Katmandú no lo hemos tratado.

El Seitai está estrechamente ligado al mantenimiento de nuestra salud, que entendemos como una autorregulación natural de nuestras funciones vitales frente al cansancio y a los bloqueos de todo tipo, debidos a nuestra historia personal, nuestras actividades diarias, y nuestra actividad mental y emocional.



Deseamos profundamente que esta semilla que hemos plantado pueda germinar y que en el futuro el Seitai se pueda practicar en Nepal.

Este mes pasó....

Donación The kalam revolution

Este mes y gracias a Eva Calatayud y a su mediación de una empresa hemos recibido el apoyo necesario para adquirir alrededor de 4.000 bolígrafos procedentes de España, 15.000 libretas que se imprimirán en Nepal, 15.000 lápices de buena calidad procedentes de India y maquinillas sacapuntas y gomas de borrar (otras 15.000). Con todo este material mil mujeres o más conseguirán seguir en su proyecto de alfabetización. Este material junto a la ayuda recibida por los amigos de Italia hacen más llevadero durante este año The Kalam Revolution.



Donación de medicinas para la catástrofe de Asia

La catástrofe que asolado el suroeste de Asia con una cifra de muertos que constantemente aumenta nos ha hecho que humildemente nos movilizemos y que desde TDHF ofrezcamos una parte de nuestras medicinas para poder mandarlas a través de las ong's que lo necesiten. Desde Barcelona, Gloria Aguilar puso en conocimiento de todos la propuesta que esta siendo acogida con enorme éxito.



Este boletín informativo esta abierto a las opiniones de los miembros y amigos de la fundación, también podéis colaborar, toda ayuda recibida en la dirección de correo: tdhfinformativo@wanadoo.es no caerá en saco roto, recuerda que esto es un boletín no sólo informativo del día a día de la fundación sino que también sirve para darnos a conocer así que se amable y reenvíalo a tus amistades es gratuito y seguro que no se arrepentirán.