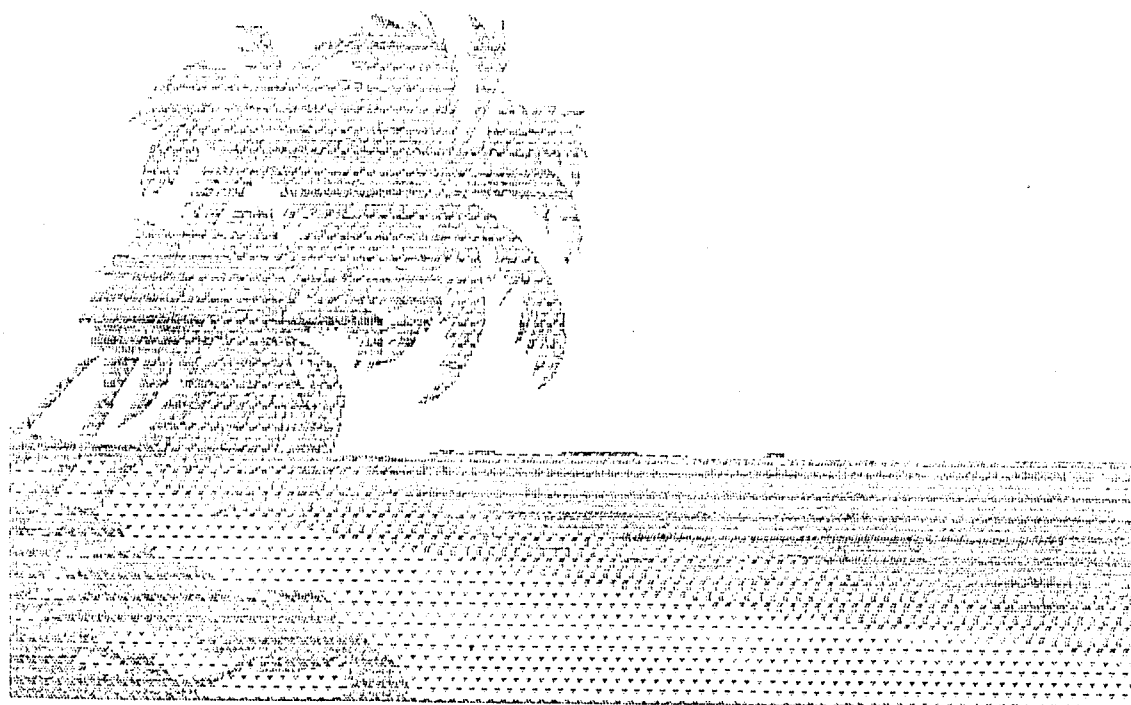


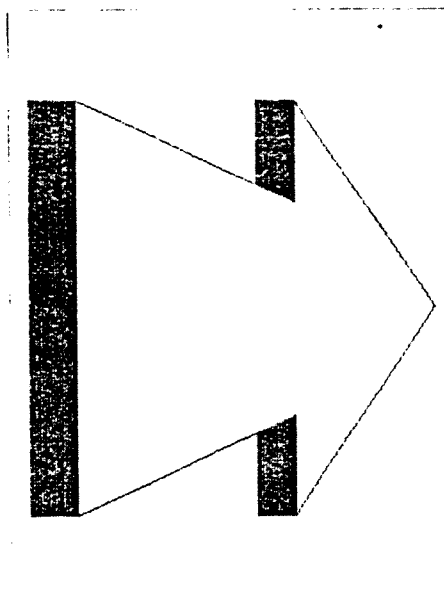
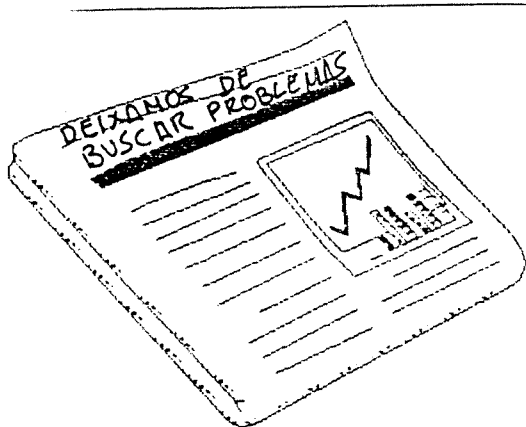
DEIXAMOS DE
BUSCAR
PROBLEMAS.



REVISTA DO INSTITUTO DE FORMACAO PROFISSIONAL "VAL MINOR"
VENES, 2 DE ABRIL DE 1990.

REDACCION/DEIXAMOS DE BUSCAR PROBLEMAS/PAX.Nº.1-

¡¡Hola!!, como podeades comprobar, aquí estamos de novo;
Si, xá sabemos que somos uns pelmazos e uns aburridos, pero
non podemos aguanta-la tentación de contarvos como van as
 cousas por aquí, e decidimos publicar o terceiro número de
 "DEIXAMOS DE BUSCAR PROBLEMAS", neste caso adicada os nosos
 "queridos mestres".

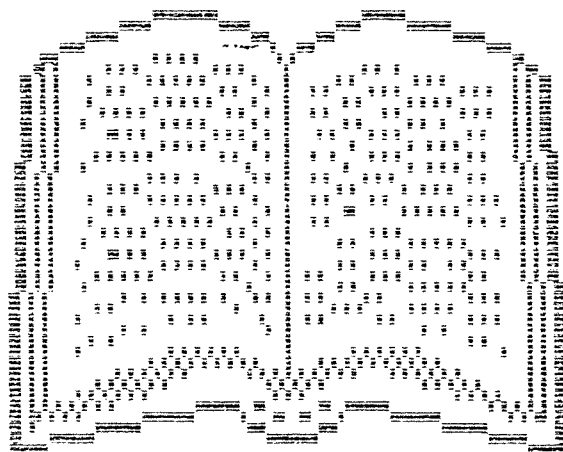


-EQUIPO DE REDACION:-

IVAN BARRIO ROS.
XURXO COMESAMA COSTAS.
UXIO FARIA.
SOLE GARCIA RIBEIRO.
ISABEL MARTINEZ CABALEIRO.
SAGRI PEREZ.
JUAN JOSE REYES BARREIRO.
SANTIAGO RODRIGUEZ HERMIDA.

*
*
*
*
*
*
*
*
*

SEN PROBLEMAS '94



Revista do
I.F.P. Val Miñor

CARPE DIEM

O silencio é importante por varias razóns: cando un pasa a vida falando sen cesar, convértese en escrava dos compromisos que di e das intencións que expresa.

Isto está moi ben; son esos compromisos e todo o demáis o que nos permiten relacionarnos cos demáis, pero non nos permiten relacionarnos con nós mesmos.

O silencio mantido durante un tempo, dez ou quince minutos diarios, permite que se aclaren as ideas dun e que a mente deixe fluír ó exterior tódalas súas potencias.

E se nese "ficar en silencio" acádase deixa-la mente en branco, ou sexa, abstraerse ata o punto de non pensar en nada, recibirá de inmediato forzas que surxen do seu ser, forzas que significan que o corpo está "medrando" interiormente e que a nosa verdadeira personalidade está a punto de emerxer cara o exterior.

O entorno é todo aquilo que nos rodea... quen sabe velo adecuadamente, comprende máis cousas que o resto dos seres humanos. E quen contempla as cousas e os sucesos extraíndo todo o tempo, sen esforzo, o que significan simbólicamente faise poderoso mentalmente.

Contemplar é aprender a "ver" a verdadeira realidade. Ou sexa, é dispor a mente nunha especie de "outra" dimensión cotidiana. Xeralmente estamos tan ocupados en loitar por vivir que nos esquecemos de "contemplar" o noso entorno. Hai que escomezar, por exemplo, mirando algo que nos guste especialmente, unha flor, unha paisaxe, unha posta de sol, o curso dun río, un cadro, ó longo de quince minutos. Isto educa á mente para centrarse nunha soa cousa e potencia os poderes internos, así como calma, relaxa e predispón a forza que se esconde na mente de cada ser humano para que saia ó exterior, pouco a pouco, pero con seguridade.

Hai que aprender a estar cun mesmo; parece moi simple, pero non o é tanto. Estamos acostumados a un mundo no que a publicidade converteuse na reina negra dos corazóns humanos. Vivimos e sentimos para ter cousas, para disfrutar de luxos innecesarios... mentres morren de fame e de sede millóns de africanos e mentres moitas familias, sufren inxustizas e pobreza.

A alma humán está como "durmida"; o espírito humán está como "triste", agochado na devastación que destruiu ó home a principios e a mediados deste século, cando lle deu por enzarzarse nas máis crueis guerras que o mundo tivera endexamáis que soportar.

A xente xoven de hoxe en día, en tódolos países do mundo occidental, son potencialmente portadores en si mesmo do futuro. Son o futuro. E por ende, poden moldealo ó seu modo e maneira. ¡E moi triste!.

Nós debemos prepararnos xa, dende agora, interiormente: relaxándonos, cuidando o noso corpo e a nosa mente, abandoando a malicia, a envexa, os malos sentimentos e abrindo os nosos corazóns á forza do Universo, que está aí chamándonos, buscándonos, sentíndonos.

Hai que rebelarse contra as inxustizas, non deixar que a sociedade consumista na que vivimos "o tome" por completo, manterse alerta, non ceder ante aquilo que non se cree xusto, vivir "ó noso aire", nunca convertirse nun ser humano/robot/peza/do/Sistema; tan só disfrutar de nós mesmos, convertírnos en seres superiores, en espíritos vivos e despertos, en nobres, permanecendo sempre desconformes coas inxustizas do exterior...

Unha persoa debe intentar sete cualidades (en forma de actitudes persoais ante a vida). As seis primeiras son:

- 1) Nobreza ata o límite.
- 2) Sinceridade ata o límite.
- 3) Xenerosidade ata o límite.
- 4) Fortaleza ata o límite.

5) Autocontrol ata o límite.*

6) Capacidade de soidade ata o límite.

A última cualidade é superbásica e a máis importante: Meditar ata o límite do ser.

Meditar non consiste en coller un tema, ou un examen da propia evaulación con tódolos apuntes, e poñerse a pensar detidamente nelo. E moito máis que iso. Consiste en sentarse nunha cadeira, poñerse cómodo, relaxarse, e non pensar en nada. Convertirse en observador dos propios sentimentos e pasar así, cos ollos pechados, uns minutos. Trátase de que emane do interior dun o que xa estaba dentro e empezando a obter isto, indagar personalmente no instrumento máis perfecto e sutil que existe sobre a face da Terra: O noso cerebro: "ese gran descoñecido".

A vida "perfecta" sería de non comer carne, en todo caso un pouco de peixe de vez en cando; polas mañás, ó erguernos, tomar tan só zume de froitos; e cuida-lo propio corpo tendoo sempre limpo e en bó estado de saúde.

Intentar unha relación moi directa coa propia Natureza, non criticar nin odiar nunca a ninguén, non crear mal ambiente, saír airosa en toda-las situacións con diplomacia, evitar vicios continuados e que nos "apresen", tratar ós demais como quiséramos ser tratados nós mesmos, ter nobreza en tódolos actos, calma interior, capacidade para sentir sen bloquearnos, cumprir cos deberes pessoais para sentirmos satisfeitos e, ante todo, ter unha honestidade a proba de bombas.

Sinceiramente,

M^a Soledad García Riveiro

SEN



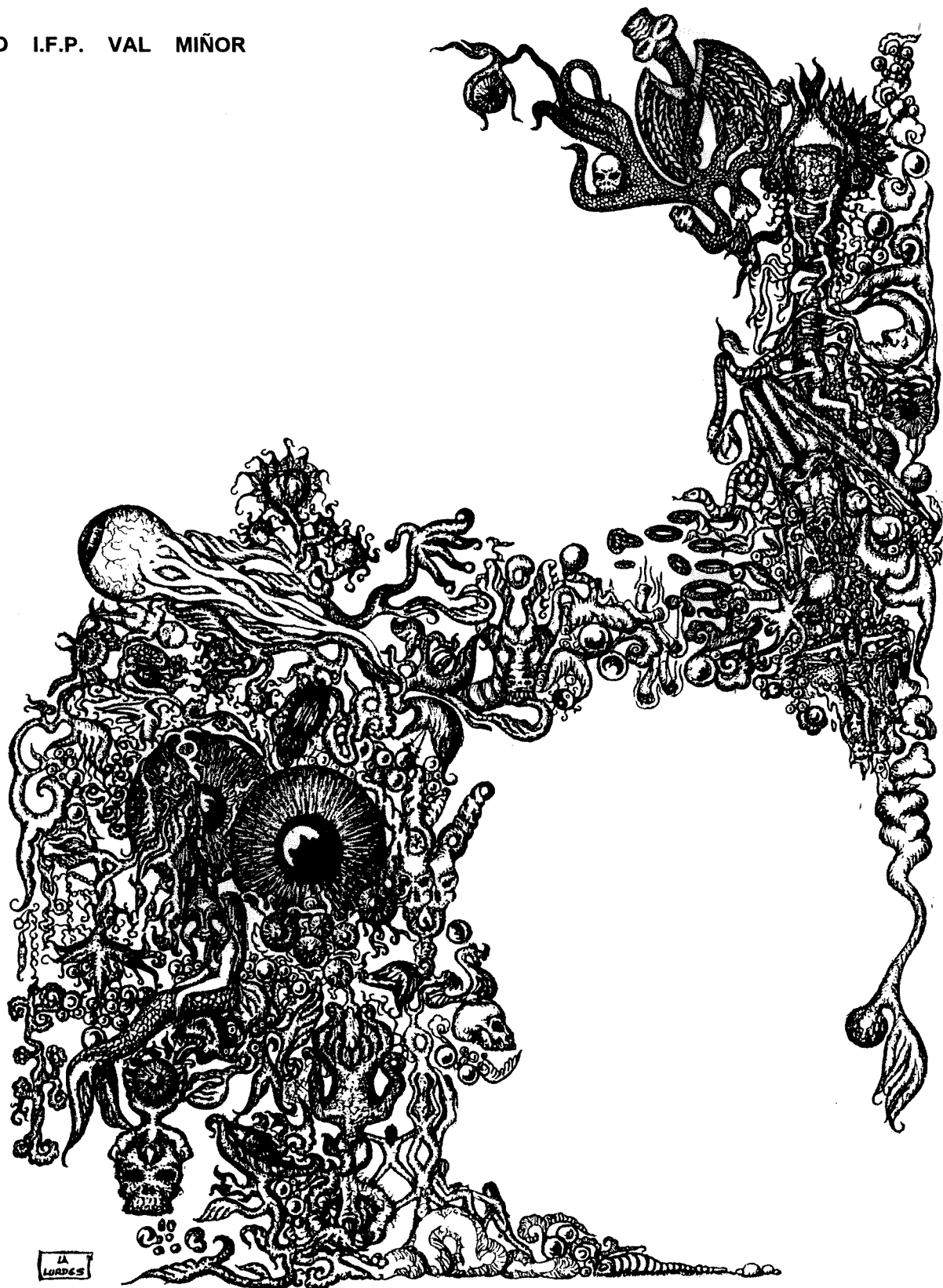
PROBLEMAS...

REVISTA DO I.F.P. VAL MIÑOR

2ª ÉPOCA

Abril de 1995

Nº 2



LA
LURDES

IMAXINAR

S.E.O.O (Salvo Erro Ou Omisión) cando alguén respondendo a dez preguntas di tres veces "o dubido" ou "eu que sei", é unha persoa normal.

Eu -e dígoo porque o sinto- dubido merecer a atención do lector e non sei ... se vou dar no cravo. Pero teño en mente unhas ideas que quero compartir.

Comenzaría neste número 2 do 95 pola arte de ... IMAXINAR

Observo que un dos problemas fundamentais á hora de imaxinar é a intencionalidade, e dicir, ir ó lonxe e crea-la perspectiva de imaxinar.

Imaxinar significaría concebir un único modelo para cada momento.

Reiteradamente asistimos ó aglutinamento de nomes, esceas, cores, debuxos, imaxes, programas e un sinfín de cousas de sempre. Este xeito de autocomplacencia mostra unha enorme falta de imaxinación.

Entendo perfectamente que o medio pode ser hostil ás novidades e ós cambios, pero gustaríame considerar se estes existiron nalgunha ocasión.

Tórnase necesario rachar coa inercia porque o de sempre é repetir, reducir dunha forma pasmosa a uns poucos. ¿Por que saber poñer os garavanzos e as lentellas a remollo se xa chos dan cocidos?.

Na nosa man está a sorpresa, e, por que non dicilo, o risco de aventurarse.

Potenciando a arte de imaxinar, unha alumna,

SOLEDAD GARCIA



ENTREVISTA CON CARLOS CASARES

Neste número de Sen Problemas temos o pracer de ofrecervos unha entrevista co ilustre conveciño do Val Miñor Carlos Casares, profesor de literatura, membro da Real Academia Galega e responsable literario da editorial Galaxia.

Incorpórase inicialmente na Nova Narrativa co libro de relatos Vento Ferido (1967).

Outras obras deste autor que xa coñeces: Cambio en tres (1969), a súa primeira novela; Xoguetes pra un tempo prohibido (1975); Os escuros soños de Clio (1979); Ilustrísima (1980) e Os mortos daquel verán (1986).

-PREGUNTA-¿Que tipo de libros lle gusta escribir?.

-RESPUESTA-Gústame escribir contos e novelas.

-P-¿A quen lle dedica os seus libros?

-R-Ós meus amigos e familiares entre outros.

-P-¿Cales son, dos libros que leu, os que máis lle gustaron?

-R-Principalmente as novelas do século pasado: Madame Bovary, Guerra e Paz,... (estos son só dous entre unha lista de 15 ou 20)

-P-¿Cal é o libro escrito por vostede que máis lle gustou?

-R-Sinto un gran aprecio polo primeiro co título de Vento ferido.

-P-¿En que se basa para escribir os seus libros?

-R-En experiencias, cousas imaxinadas, soños, cousas desexadas, etc.

-P-¿Que ambiente prefere para escribir un libro?

-R-Un cuarto en silencio, con ambiente tranquilo alonxado do ruído.

-P-¿Cando descubriu que a súa vocación era ser escritor?

-R-Gustoume escribir dende que estaba na escola e era só un rapaz, pero a verdadeira afección chegou despois.

-P-¿Intenta desfogarse escribindo?

-R-Non, non me parece un bo método.

-P-¿Que intenta expresar co contido dos seus libros?

-R-Trato de demostrar que todo non pode

ser violencia e intolerancia senón todo o contrario.

-P-¿Cantos libros publicou?

-R-Tería que contalos, pero creo que catorce ou quince.

-P-¿Que pensa vostede que buscan as persoas na lectura.

-R-Non sei, cada persoa unha cousa distinta, pero o que máis buscan é pasar un rato agradable, información e ideas.

-P-¿Ten plans para un próximo libro?

-R-Estou traballando nunha novela, xa levo nela catro meses, espero rematala pronto. Posiblemente o ano próximo xa estará publicada.

E aquí terminou a nosa entrevista co escritor en lingua galega CARLOS CASARES.

SONIA HERMIDA LOSADA
LORENA FERNANDEZ GALLARDO

