

## Definiciones de El Buen Vivir / Vivir Bien desde los pueblos indígenas y originarios

- El principio Sumak Kawsay (vida en armonía) orienta la interrelación al interior de la sociedad quichua y de ésta con la naturaleza. Significa vivir en armonía en las relaciones sociales, es decir entre todos los miembros del ayllu (comunidad) y con otros ayllus de la comunidad, y entre los ayllus y el pueblo runa de Pastaza. Vivir en armonía con la naturaleza, con los dioses, y los espíritus protectores de las vidas existentes en la tierra, los bosques, los ríos y lagunas. Pueblo Kichwa de Pastaza.
- El Ñande Reko (modo de ser), expresa una serie de virtudes como la libertad, felicidad, el festejo en la comunidad, la reciprocidad y el convite. Todas articuladas a la búsqueda de la tierra sin mal. Pueblo Guaraní.
- Vivir Bien para el pueblo Kolla de Argentina, comparte los principios de vida en armonía y comunidad, el Vivir en comunidad bajo los principios de armonía y equilibrio, crecer con la naturaleza y no en contra de ella. “El ser humano es tierra que anda” (Huanacuni Fernando, 2010)
- El Shiir Waras (Buen Vivir) se entiende como una paz doméstica y una vida armoniosa, incluyendo un estado de equilibrio con la Naturaleza. Pueblo Ashuar de Ecuador.
- El Balu Wala (Buen Vivir) es el eje filosófico del pensamiento y actuación individual y colectiva de los pueblos indígenas, implica una relación indisoluble e interdependiente entre el universo, la naturaleza y la humanidad, donde se configura una base ética y moral favorable al medio ambiente, el desarrollo y de la sociedad donde se manifiestan y se hacen necesarios la armonía, el respeto y el equilibrio. Pueblo Kuna de Panamá y Colombia. “Balu Wala” significa árbol de sal, y se refiere a la preparación de una nueva relación entre la Madre Tierra y el ser humano; establece relaciones políticas, económicas, sociales, con respeto y equidad, y fortalece sistemas de organización dirigidos a la producción comunitaria en el marco del modelo de economía indígena para mejorar la calidad de vida hacia un Buen Vivir. El Balu Wala se nutre de los cimientos y el propio conocimiento, se formulan herramientas de trabajo en donde la comunidad expresa su visión de futuro a partir de la lectura de pasado y su presente, para mirar hacia el futuro .
- Para el pueblo Tseltal o Tzeltal el Lekil Kuxlejalk, es la vida buena, que ya existió y por eso no es una utopía como un sueño inexistente, sino un concepto que a pesar de haberse degenerado, puede recuperarse. Su aplicación es el fundamento moral de la vida cotidiana, e incluye antes de todo, la paz, tanto interna de cada persona, cuanto dentro de la comunidad y entre hombres y mujeres en la pareja. Cuando la paz está plenamente en el mundo, la vida es perfección, “este es el tiempo del Lekil Kuxlejalk”. “El contento de la comunidad se proyecta y se siente en el medio ambiente automáticamente y el ecosistema feliz hace ligeras y alegres a las personas” (Paoli Antonio, 2003)

- Sumak kawsay (vida en armonía – Buen Vivir) en el mundo indígena significa tener una tierra y un territorio sano y fértil; cultivar lo necesario y de forma diversificada; preservar, cuidar mantener limpios los ríos, bosques, el aire, montañas; tener un territorio manejado colectivamente, una educación en base a valores propios y una comunicación constante; también implica regirse por un código de ética y el reconocimiento y respeto a los derechos de los demás; además implica decidir de manera colectiva las prioridades de cada pueblo o comunidad (Chuji Mónica, 2010).
- Sumak Kawsay, es un concepto y práctica fundamental en la vida del sistema comunitario. Es una vivencia y es el pensamiento que se constituye en el pilar fundamental del proceso de construcción social del sistema comunitario en AbyaYala (Macas Luis, 2010).
- El Suma Qamaña (vivir y convivir bien) es el ideal buscado por el hombre y la mujer andina, traducido como la plenitud de la vida, el bienestar social, económico y político que los pueblos anhelan. El desarrollo pleno de los pueblos (Choque Quispe María Eugenia, 2006). Centro de Estudios Multidisciplinarios Aymara, Bolivia.
- Suma Qamaña quiere decir el bienestar de tu fuerza interna. Es parte de la búsqueda de lo propio, basado en la espiritualidad de los pueblos, es el encuentro con uno mismo. Es ser uno mismo, sin prejuicios ni temores. El Suma Qamaña es el bienestar interior, sentirte bien contigo mismo y con los demás. Es espiritual. El Suma Qamaña en el fondo busca la liberación como pueblo, ser uno mismo, con pensamiento y destino propio. La tarea es cómo construir esto desde la cotidianidad y lo público, la plenitud del ser aymara, quechua, guaraní y todos los pueblos. Entendemos la cuestión del Buen Vivir en el marco de lo que es la reconstitución de las autoridades indígenas, es decir, en el plano de una investigación propia basada en la historia oral. Lo que se hacía, era que el tema del Buen Vivir, como proceso de bienestar político, económico, social, cultural lo trabajábamos desde un enfoque de la recuperación de la autoestima, la identidad porque es parte del ejercicio del Buen Vivir, que es una concepción filosófica integral de lo que son los derechos fundamentales y colectivos” (Fernando Huanacuni, 2010).
- El Qamir Qamaña Qapha (dulzura de ser siendo) se refiere a la riqueza de la vida, tanto en aspectos materiales como espirituales. La dignidad y bienestar de uno mismo, y el buen corazón. La reivindicación de un modelo de vida frente a la imposición colonial de estilos de desarrollo occidentales. Pablo Mamani Ramírez, 2010. (Citado por Gudynas, 2011).
- El Vivir Bien es recuperar la vivencia de nuestros pueblos, recuperar la Cultura de la Vida y recuperar nuestra vida en completa armonía y respeto mutuo con la madre naturaleza, con la Pachamama, donde todo es vida, donde todos somos uywas, criados de la naturaleza y del cosmos. Todos somos parte de la naturaleza y no hay nada separado, y son nuestros hermanos desde las plantas a los cerros (Choquehuanca, David; 2010).
- Vivir Bien es vivir en armonía, vivir con cariño, amor, que no haya problemas, libre, con tranquilidad y feliz. Pueblo Araona



- La Agenda Indígena Amazónica señala que “volver a la maloca (casa indígena) es retornar hacia nosotros mismos, es valorar aun más el saber ancestral, la relación armoniosa con el medio. Es sentir el placer en la danza que enlaza el cuerpo y el espíritu, es proteger nuestras sabidurías, tecnologías y sitios sagrados. Es sentir que la maloca esta dentro de cada hijo del sol, del viento, de las aguas, de las rocas, de las árboles, de las estrellas y del universo. Es no ser un ser individual sino colectivo, viviendo en el tiempo circular del gran retorno, donde el futuro está siempre atrás, es el porvenir, el presente y el pasado delante de uno, con las enseñanzas y las lecciones individuales y colectivas del proceso de vida inmemorial. Volver a la maloca es buscar y rescatar las enseñanzas que equilibran la calidad, en la simplicidad, marca de la existencia sana de nuestros ancestros; es decir aprovechar de lo que el mundo occidental ofrece sin abandonar valores y prácticas sociales y culturales propias. Volver a la Maloca es constatar que a pesar de todos los cambios, este sistema sigue vigente en los pueblos, incluso entre aquellos que viven en los centros urbanos. Volver a la maloca es entender que no es posible discutir relaciones entre actores sociales que están presentes en el mercado sin hacer diferencia entre ellos.” CAOI- OPIAC
- El Buen Vivir es un “paradigma comunitario de la cultura de la vida para vivir bien”, sustentado en una forma de vivir reflejada en una práctica cotidiana de respeto, armonía y equilibrio con todo lo que existe, comprendiendo que en la vida todo está interconectado, es interdependiente y está interrelacionado. Coordinadora Andina de Organizaciones Indígenas , CAOI
- La lógica del Sumak Kawsay es la del “Buen Vivir”, la de vivir en un ambiente sano, comer bien, tener un espacio de vida, una educación acorde a nuestra realidad, salud... todo un conjunto de esquemas que el ser humano necesita para mantenerse y que genere la vida de las futuras generaciones. Marlon Santi, ex-presidente de la CONAIE. En la Constitución de Ecuador, del “Buen Vivir” han incluido el tema de la economía social, pero era muy difícil hacérselo entender a los asambleístas, para quienes vivir bien es tener un edificio de 50 pisos, 5 carros, viajes a Europa y Nueva York... es decir, el esquema occidental de “Buen Vivir”; al que no le importa el medio y el entorno, ni si la Naturaleza sigue existiendo o no. Por ello más o menos lo acoplaron en el modelo económico: compartir equitativamente, respetar a la Madre Tierra... De ahí nace la inclusión de la Madre Tierra como sujeto de derecho y un capítulo dedicado a los Derechos de la Naturaleza. Marlon Santi, Presidente de la CONAIE Confederación de Nacionalidades Indígenas del Ecuador.
- Kyme Mogen, para el pueblo mapuche se concibe como una relación permanente con la naturaleza, en armonía y equilibrio con la Madre Tierra, Vivir sin violencia, Vivir con afecto y empatía.

## 25 postulados para entender el “Vivir Bien”.

1. Priorizar la vida. Vivir Bien es buscar la vivencia en comunidad, donde todos los integrantes se preocupan por todos. Lo más importante no es el humano (como plantea el socialismo) ni el dinero (como postula el capitalismo), sino la vida. Se pretende buscar una vida más sencilla. Sea el camino de la armonía con la naturaleza y la vida, con el objetivo de salvar el planeta y da prioridad a la humanidad.
2. Llegar a acuerdos en consenso. Vivir Bien es buscar el consenso entre todos, lo que implica que aunque las personas tengan diferencias, al momento de dialogar se llegue a un punto neutral en el que todas coincidan y no se provoquen conflictos.
3. Respetar las diferencias. Vivir Bien es respetar al otro, saber escuchar a todo el que desee hablar, sin discriminación o algún tipo de sometimiento. No se postula la tolerancia, sino el respeto, ya que aunque cada cultura o región tiene una forma diferente de pensar, para vivir bien y en armonía es necesario respetar esas diferencias. Esta doctrina incluye a todos los seres que habitan el planeta, como los animales y las plantas.
4. Vivir en complementariedad. Vivir Bien es priorizar la complementariedad, que postula que todos los seres que viven en el planeta se complementan unos con otros. En las comunidades, el niño se complementa con el abuelo, el hombre con la mujer, etc. Por ejemplo, el hombre no debe matar a las plantas, porque ellas complementan su existencia y ayudan a que aquél sobreviva.
5. Equilibrio con la naturaleza. Vivir Bien es llevar una vida de equilibrio con todos los seres dentro de una comunidad. Al igual que a la democracia, a la justicia también se la considera excluyente, porque sólo toma en cuenta a las personas dentro de una comunidad y no a lo que es más importante: la vida y la armonía del hombre con la naturaleza. Es por eso que Vivir Bien aspira a tener una sociedad con equidad y sin exclusión.
6. Defender la identidad. Vivir Bien es valorar y recuperar la identidad. Dentro del nuevo modelo, la identidad de los pueblos es mucho más importante que la dignidad. La identidad implica disfrutar plenamente una vida basada en valores que se han resistido por más de 500 años (desde la conquista española) y que han sido legados por las familias y comunidades que vivieron en armonía con la naturaleza y el cosmos.
7. Aceptar las diferencias. Vivir Bien es respetar las semejanzas y diferencias entre los seres que viven en el mismo planeta. Va más allá del concepto de la diversidad. No hay unidad en la diversidad, sino es semejanza y diferencia, porque cuando se habla de diversidad sólo habla de las personas. Este planteamiento se traduce en que los seres semejantes o diferentes jamás deben lastimarse.
8. Priorizar derechos cósmicos. Vivir Bien es dar prioridad a los derechos cósmicos antes que a los Derechos Humanos. Cuando hablamos de cambio climático, también nos referimos a los derechos cósmicos, por es más importante hablar sobre los derechos de la madre tierra que hablar sobre los derechos humanos.

9. Saber comer. Vivir Bien es saber alimentarse, saber combinar las comidas adecuadas a partir de las estaciones del año (alimentos según la época). Regirse en base a la práctica de los ancestros que se alimentaban con un determinado producto durante toda una estación, alimentarse bien garantiza la salud.
10. Saber beber. Vivir Bien es saber beber alcohol con moderación. En las comunidades indígenas cada fiesta tiene un significado y el alcohol está presente en la celebración, pero se lo consume sin exagerar o lastimar a alguien. “Tenemos que saber beber, en nuestras comunidades teníamos verdaderas fiestas que estaban relacionadas con las épocas estacionales. No es ir a una cantina y envenenarnos con cerveza y matar las neuronas”.
11. Saber danzar. Vivir Bien es saber danzar, no simplemente saber bailar. La danza se relaciona con algunos hechos concretos como la cosecha o la siembra. Las comunidades continúan honrando con danza y música a la Pachamama, principalmente en épocas agrícolas; sin embargo, en las ciudades las danzas originarias son consideradas como expresiones folclóricas. En la nueva doctrina se renovará el verdadero significado del danzar.
12. Saber trabajar. Vivir Bien es considerar el trabajo como fiesta. El trabajo para nosotros es felicidad, a diferencia del capitalismo donde se paga para trabajar, en el pensamiento ancestral se considera el trabajo como una fiesta. Es una forma de crecimiento, por eso en las culturas indígenas se trabaja desde pequeños.
13. Reincorporar la agricultura. Vivir Bien es reincorporar la agricultura a las comunidades. Recuperar las formas de vivencia en comunidad, como el trabajo de la tierra, cultivando productos para cubrir las necesidades básicas para la subsistencia y para que se generen las economías locales.
14. Saber comunicarse. Vivir Bien es saber comunicarse. El diálogo es el resultado de esta buena comunicación. “Tenemos que comunicarnos como antes nuestros padres lo hacían, y resolvían los problemas sin que se presenten conflictos, eso no lo tenemos que perder”.
15. El Vivir Bien no es “vivir mejor” como plantea el capitalismo. Entre los preceptos que establece el nuevo modelo del Estado Plurinacional, figuran el control social, la reciprocidad y el respeto a la mujer y al anciano.
16. Control social. Vivir Bien es realizar un control obligatorio entre los habitantes de una comunidad. En los tiempos ancestrales, “todos se encargaban de controlar las funciones que realizaban sus principales autoridades”.
17. Trabajar en reciprocidad. Vivir Bien es retomar la reciprocidad del trabajo en las comunidades. En los pueblos indígenas esta práctica se denomina ayni, que no es más que devolver en trabajo la ayuda prestada por una familia en una actividad agrícola, como la siembra o la cosecha.
18. No robar y no mentir. Vivir Bien es basarse en el ama sua y ama qhilla (no robar y no mentir, en quechua). Es fundamental que dentro de las comunidades se respeten estos principios para lograr el bienestar y confianza en sus habitantes. “Todos son códigos que se deben seguir para que logremos vivir bien en el futuro”.

19. Proteger las semillas. Vivir Bien es proteger y guardar las semillas para que en un futuro se evite el uso de productos transgénicos. El libro “Vivir Bien, como respuesta a la crisis global”, de la Cancillería de Bolivia, especifica que una de las características de este nuevo modelo es el de preservar la riqueza ancestral agrícola con la creación de bancos de semillas que eviten la utilización de transgénicos para incrementar la productividad, porque se dice que esta mezcla con químicos daña y acaba con las semillas milenarias.
20. Respetar a la mujer. Vivir Bien es respetar a la mujer, porque ella representa a la Pachamama, que es la Madre Tierra poseedora de dar vida y cuidar a todos sus frutos. Por estas razones, dentro de las comunidades, la mujer es valorada y está presente en todas las actividades orientadas a la vida, la crianza, la educación y la revitalización de la cultura. Los pobladores de las comunidades indígenas valoran a la mujer como base de la organización social, porque transmiten a sus hijos los saberes de su cultura.
21. Vivir Bien y NO mejor. Vivir Bien es diferente al vivir mejor, que se le relaciona con el capitalismo. Vivir mejor se traduce en egoísmo, desinterés por los demás, individualismo y solamente pensar en el lucro. La doctrina capitalista impulsa la explotación de las personas para la captación de riqueza en pocas manos, mientras que el Vivir Bien apunta a una vida sencilla que mantenga una producción equilibrada.
22. Recuperar recursos. Vivir Bien es recuperar la riqueza natural del país y permitir que todos se beneficien de ésta de manera equilibrada y equitativa. La finalidad del Vivir Bien también es la de nacionalizar y recuperar las empresas estratégicas del país en el marco del equilibrio y la convivencia entre el hombre y la naturaleza en contraposición con una explotación irracional de los recursos naturales. “Ante todo se debe priorizar a la naturaleza”.
23. Ejercer la soberanía. Vivir Bien es construir, desde las comunidades, el ejercicio de la soberanía en el país. Esto significa que se llegará a una soberanía por medio del consenso comunal que defina y construya la unidad y la responsabilidad a favor del bien común, sin que nadie falte. En ese marco se reconstruirán las comunidades y naciones para construir una sociedad soberana que se administrará en armonía con el individuo, la naturaleza y el cosmos.
24. Aprovechar el agua. Vivir Bien es distribuir racionalmente el agua y aprovecharla de manera correcta. El agua es la leche de los seres que habitan el planeta, debemos valorar lo que tenemos y preservarlo lo más posible, eso es Vivir Bien.
25. Escuchar a los mayores. Vivir Bien es leer las arrugas de los abuelos para poder retomar el camino. Una de las principales fuentes de aprendizaje son los ancianos de las comunidades, que guardan historias y costumbres que con el pasar de los años se van perdiendo. “Nuestros abuelos son bibliotecas andantes, así que siempre debemos aprender de ellos”.