

No.1

# MEMO<sup>®</sup> TAE GUK



Ejemplar  
Gratuito.

Auxiliar  
**Didáctico**  
para la Instrucción en la  
**filo-sofía** del  
**Taekwondo**

Nivel: principiante 10º Kup



# Adquiere el álbum de pegatinas para tus grupos infantiles. ( 5 a 10 años)

Precio especial para directores de doyang y presidentes de asociación.

- ✓ **Posiciona la identidad visual de tu Doyang** personalizando la portada y colocando tus escudos y símbolos de identidad visual
- ✓ **Diferencia tu estilo** ofreciendo materiales didácticos únicos que expresan innovación y un compromiso claro con la formación integral de los practicantes.
- ✓ **Facilita el seguimiento** a grupos infantiles al adaptar los contenidos al desarrollo cognitivo y emocional de los niños.
- ✓ **Disminuye índices de deserción** No apresures los procesos de desarrollo físico y psicológico de tus estudiantes pequeños
- ✓ **Fomenta la integración** de los tutores en el proceso de instrucción del Taekwondo, promoviendo la participación y el diálogo activo de las familias.
- ✓ **Crea un mapa mental** como recurso mnemotécnico que facilita la memorización de los taeguks al diferenciar, organizar y otorgar significados para cada poomsae.
- ✓ **Promueve el diálogo intercultural** entre Oriente y Occidente al permitir que los alumnos tengan una base de los principios filosóficos del Taeguk desde una edad temprana.

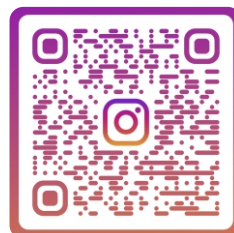


# Auxiliar Didáctico

para la Instrucción en la  
filo-sofía del  
Taekwondo

Nivel: principiante 10º Kup

**MEMO  
TAE GUK**®





## Indice.

|                                                                                |    |
|--------------------------------------------------------------------------------|----|
| Carta de bienvenida .....                                                      | 4  |
| El viaje del héroe en el camino del taekwondo.....                             | 6  |
| Actividad 1 .....                                                              | 11 |
| Memoria y olvido en el taekwondo .....                                         | 12 |
| Actividad 2 .....                                                              | 16 |
| ¿Como es posible la comprensión profunda de nuestras propias decisiones? ..... | 17 |
| Actividad 3 .....                                                              | 20 |
| Actividad 4 .....                                                              | 22 |
| El sentido del devenir .....                                                   | 23 |
| Actividad 5 .....                                                              | 25 |
| ¿Importa la filosofía? .....                                                   | 26 |
| Actividad 6 .....                                                              | 28 |
| ¿De donde viene y a donde va el taekwondo? .....                               | 30 |
| Actividad 7 .....                                                              | 33 |
| Actividad 8 .....                                                              | 34 |
| El Gong y los kichos .....                                                     | 36 |
| Actividad 9 .....                                                              | 38 |
| Evaluación Teórica .....                                                       | 39 |
| Evaluación Marcial .....                                                       | 40 |

## Próximos numeros...





## Datos personales.

Mi nombre:

.....

Como me gusta que me digan:

.....

Nombre de mi Sabonim:

.....

Nombre de mi Doyang:

.....

Nombre del Presidente de mi  
Asociación:

.....

Nombre de mi Asociación:

.....

Fecha en que me inicié en el  
Taekwondo:

.....

Cual es mi grado actual:

.....

En caso de pérdida de este libro  
comunicarse al:

.....

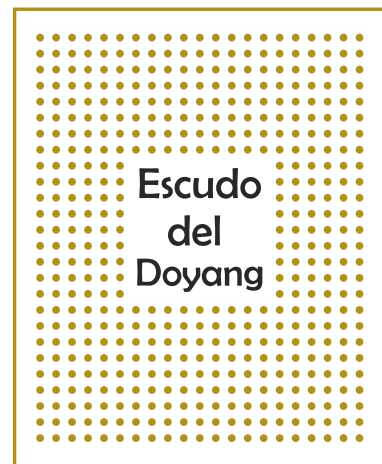
Fecha:

.....

**Yo:**



**Mi escudo:**



# Carta de bienvenida

## a practicantes e instructores de Taekwondo.

Juan Manuel Camiro Vargas  
PRESIDENTE EDITOR

### ¡Annyeonghaseyo! / ¡Hola!

Me siento muy contento de escribir esta carta de bienvenida a todos aquellos a quienes llega esta primera edición gratuita y digital de la revista Memotaeguk.

Aunque la revista cuenta con una plataforma digital, también disponemos de ediciones impresas para quienes encuentren en ella una herramienta útil que complemente sus clases y entrenamientos de Taekwondo.

Estas publicaciones han sido diseñadas como un recurso de apoyo para que los Sabonim acompañen el proceso de formación integral de sus alumnos adolescentes. No están, por tanto, dirigidas a un público infantil ni a un sector especializado en el diálogo intercultural entre Oriente y Occidente.

La revista inicia con un espacio donde el practicante puede registrar sus datos personales y culmina con un formato para que el Sabonim evalúe los aspectos teórico y marcial correspondientes al grado Kup tratado en cada edición. Entre ambas partes se abordan temas siguiendo la lógica de la enseñanza tradicional del Taekwondo.

En esta primera edición correspondiente al grado 10 kup, no redundaremos en contenidos ya abundantes en páginas de internet; más bien, presentamos una introducción al sentido mismo de la revista,



Es decir:

- ¿Por qué se llama Memotaeguk?
- ¿Qué relación guarda la didáctica con la instrucción?
- ¿Por qué se refiere a la filo-sofía en vez de decir "filosofía"?
- ¿Importa la filosofía?

Estas y otras preguntas buscan conducir al practicante a descubrir, de manera gradual, el sentido de la práctica del poomsae correspondiente a su grado como un recurso didáctico que debe interiorizar.

Cada capítulo de la revista culmina con una actividad diseñada para reforzar un proceso mayéutico, en el cual cada practicante establezca un diálogo interior que despierte el autoconocimiento y la reflexión sobre su propio camino en el Taekwondo.



Aclaremos que los miembros de este consejo editorial no nos consideramos expertos en diálogo Oriente- Occidente, no obstante , reconocemos y valoramos la amplia experiencia de muchos maestros de los que nos nutrimos para la creación de esta obra: Raimon Panikkar, Mónica Cavale, Ken Wilber, Jiddu Krishnamurti, Alan Watts, Joan Mascaró, Ejo Takata, Jacques Gernet, Anthony de Mello y Daisetz Teitaro Suzuki, por mencionar solo algunos de ellos, cuya luz ha inspirado estas páginas.

Aunque no posemos el basto currículum de los autores mencionados, alcanzamos la suficiente comprensión de la problemática del diálogo intercultural y por ello compartimos este "intento" con la comunidad del Taekwondo, iniciando así un nuevo ciclo en el continuo proceso de dialéctica complementaria del Yin-Yang.

Es tanto lo acumulado en estos años de reflexión y práctica, que la emoción por llegar a tantos practicantes hace que me cueste trabajo ordenar mis pensamientos . Sin embargo, soy consciente de que muchos serán los llamados y pocos los elegidos que tengan la ventura de encontrar en esta revista la oportunidad de presenciar el momento actual del Taekwondo y hacer caer ese velo de la ilusión que, en palabras de Krishnamurti, nos mantiene prisioneros del pensamiento dividido, incapaces de ver la unidad profunda de todo cuanto existe.

Que esta lectura sea entonces una invitación a mirar más allá de las formas, a reconocer en el taekwondo no solo una técnica o disciplina, sino un camino hacia la integración del ser, donde mente y cuerpo, maestro y discípulo, directivos y sociedad civil se reconcilian en un mismo flujo de conciencia. Demos pues inicio a esta obra, partiendo de una pregunta que me resulta sumamente provocadora para adentrarnos en este asunto de la existencia:

**¿En qué etapa del camino del guerrero (viaje del héroe) te encuentras?**



**Joseph Campbell**  
(1904 - 1987)

Fue un mitólogo escritor y profesor estadounidense que creó el concepto del "viaje del héroe". En su libro El héroe de las mil caras explicó que muchos relatos míticos de diversas culturas comparten una misma estructura:

El viaje del héroe se compone de 12 etapas:

1. El mundo ordinario
2. La llamada a la aventura
3. El rechazo de la llamada
4. Encuentro con el mentor
5. Cruce del primer umbral
6. Pruebas, aliados y enemigos
7. Aproximación a la cueva más profunda
8. La prueba suprema
9. La Recompensa
10. El camino de regreso
11. Resurrección del héroe
12. El regreso con el elixir

# El viaje del héroe en el camino del taekwondo

“‘Marcial’ y ‘arte’ parecen dos términos opuestos. El primero alude a la confrontación, la violencia y el conflicto; el segundo, a la belleza, la armonía y la creación.

“Arte Marcial” es el término que se consolidó en el siglo XIX, cuando Occidente comenzó a conocer y sistematizar las disciplinas de combate de Asia oriental, con el propósito de nombrar disciplinas de combate que contienen el trasfondo filosófico de la mentalidad Asiática.

Lo paradójico es que las “artes marciales” no nacen del deseo de matar, sino de la necesidad de sobrevivir. Nacen del ser humano acorralado, que, al ver su vida pendiendo de un hilo, descubre la claridad del instinto y del espíritu, donde no hay lugar para la duda ni para el pensamiento.

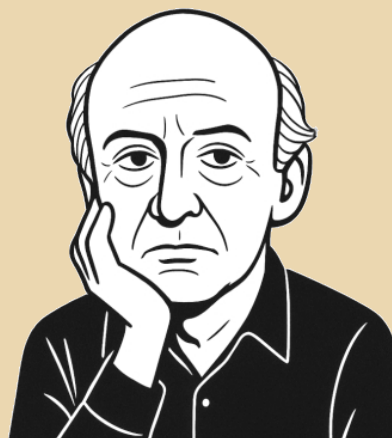
Existen una gran cantidad de testimonios que explican este fenómeno: cuando el ser humano se encuentra al borde de la muerte, surge un instinto de supervivencia que aclara y unifica la realidad.

El taekwondo surgió en ese contexto de tensión entre la vida y la muerte. De una tierra herida, que había pasado por la ocupación, la guerra y la pobreza. De hombres y mujeres que no tenían nada, excepto su voluntad de sobrevivir.

Hoy el campo de batalla parece distinto. ya no hay ejércitos frente a frente ni enemigos uniformados. Para algunos es una guerra evidente pero para la gran mayoría es una guerra disfrazada: Una guerra contra el olvido, contra la indiferencia, contra la ansiedad y la prisa de una sociedad que nos enseña a competir antes que a comprender.

En apariencia, todo es paz, pero en el fondo todos combatimos, como dice el escritor Uruguayo Eduardo Galeano:

**“El Miedo Manda”**



Habitamos un mundo  
gobernado por el miedo,  
el miedo manda,  
El poder come miedo...  
¿Qué sería del poder sin el  
miedo? Sin el miedo que el  
propio poder genera para  
perpetuarse.

El hambre desayuna miedo.

El miedo al silencio que  
aturde las calles.

El miedo amenaza.

Si usted ama tendrá sida.  
Si fuma tendrá cáncer.

Si respira tendrá  
contaminación.

Si bebe tendrá accidentes.  
Si come tendrá colesterol.

Si habla tendrá desempleo.  
Si camina tendrá violencia.

Si piensa tendrá angustia.  
Si duda tendrá locura.  
Si siente tendrá soledad.



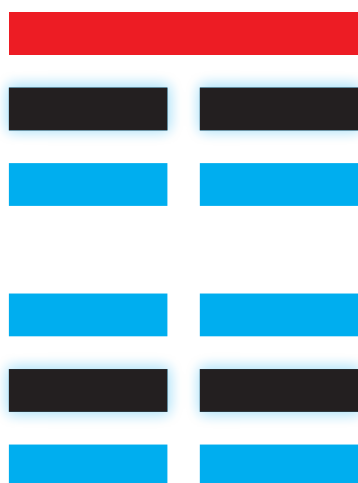
*Si duda tendrá locura...*

*El poder come miedo...*



*Si habla tendrá desempleo...*

En medio de esta guerra, las Artes Marciales nos enseñan lo que debemos hacer, en ocasiones habrá que pelear y estar dispuesto a dar la vida, pero en otras ocasiones, cuando no haya nada que hacer, cuando lo único que podamos hacer es esperar a que pase la tormenta. nos enseñará a mantener la calma; veamos el hexagrama 23 (PO) del I Ching:



*La **energía oscura** ha penetrado en “**al centro**” de los dos trigramas. El yin está en la cima de su poder y tiende a “**expulsar**” al **yang** en lugar de someterse a su influencia.*

*Representa una casa a punto del colapso. Se asocia al Equinoccio de primavera.*

*El sabio permanece quieto y “**se somete al mal tiempo**”. Evitar la acción no es cobardía. No hay nada que hacer sino esperar.*

La portada de este primer ejemplar de memotaeguk es en memoria de una fotografía emblemática de la “guerra de corea” (1950–1953). Se trata de una niña coreana, delgada, con el rostro cubierto de polvo, carga a su hermano pequeño frente a un tanque de guerra.

## “No llora. No grita”

Solo está ahí, quieta, mirando al frente, sosteniendo en silencio el peso del mundo.

Esa fotografía es más que un recuerdo histórico: es un espejo. Esa niña es el rostro apacible de miles de niños que hoy, en nuestras propias ciudades, cargan a sus hermanos en los semáforos, esperando una limosna.

Niños que la sociedad observa con indiferencia, llamándolos “indios que bajaron de las montañas”, sin comprender que detrás de sus ojos también arde el fuego de la supervivencia.

Ellos, como aquella niña, también están en guerra. Una guerra distinta, pero igual de cruel: contra el hambre, la exclusión y el olvido.

Y fue de niños así, de infancias rotas, que nacieron los fundadores del taekwondo: Choi Hong Hi, Hwang Kee, Nam Tae Hi, Won Kuk Lee, Byung Jik Ro, Son Duk Sung, Jhoon Rhee...

Todos crecieron en la escasez, en el miedo, en el dolor, aprendiendo a defenderse con los puños. Y en lugar de hundirse en el resentimiento y el deseo de venganza, transformaron su sufrimiento en camino. Hicieron del cuerpo un templo, del combate una meditación, de la guerra un arte.

El filósofo Joseph Campbell decía que todo ser humano está destinado a vivir su propio viaje del héroe: dejar atrás lo conocido, enfrentar la oscuridad, caer, aprender y renacer.

Para ello, Joseph Campbell estableció doce etapas que de forma recurrente aparecen en los mitos de diversas culturas:

### **1. El mundo ordinario**

Representa la vida cotidiana del héroe antes de que comience su transformación.

### **2. El llamado a la aventura**

Un acontecimiento rompe la rutina y lo invita a salir de su zona de confort.

### **3. Rechazo del llamado**

Surge el miedo o la duda que lo hacen resistirse al cambio.

### **4. Encuentro con el mentor**

El héroe recibe guía, sabiduría o herramientas que lo preparan para el desafío.

### **5. Cruce del primer umbral**

Acepta el reto y entra en un nuevo mundo de pruebas y aprendizaje.

### **6. Pruebas, aliados y enemigos**

Se enfrenta a obstáculos que ponen a prueba sus capacidades y su carácter.

### **7. Aproximación a la cueva más profunda**

Se prepara para afrontar su conflicto interior o su desafío más grande.

### **8. La gran prueba o crisis**

Vive un enfrentamiento decisivo que implica una muerte y un renacimiento simbólico.

### **9. Recompensa (Elixir o don)**

Obtiene un conocimiento, poder o verdad que representa su crecimiento interior.

### **10. El camino de regreso**

Decide retornar al mundo ordinario llevando consigo lo aprendido.

### **11. La resurrección**

Enfrenta una última prueba que confirma su transformación completa.

### **12. El regreso con el elixir**

Regresa renovado y comparte su sabiduría o don con los demás, cerrando el ciclo.

Ese viaje, es el mismo que cada practicante deberá de recorrer en su práctica del taekwondo.

En cada clase, antes de comenzar, se deja atrás el mundo ordinario.

Cuando sienten miedo, escuchan la llamada de la aventura.

Cuando caen y se levantan, están cruzando el umbral hacia lo desconocido.

Cuando son derrotados y no logran levantarse, enfrentan su propia oscuridad.

Y cuando entienden que el verdadero enemigo no es su oponente sino su ego, han encontrado la sabiduría del regreso.

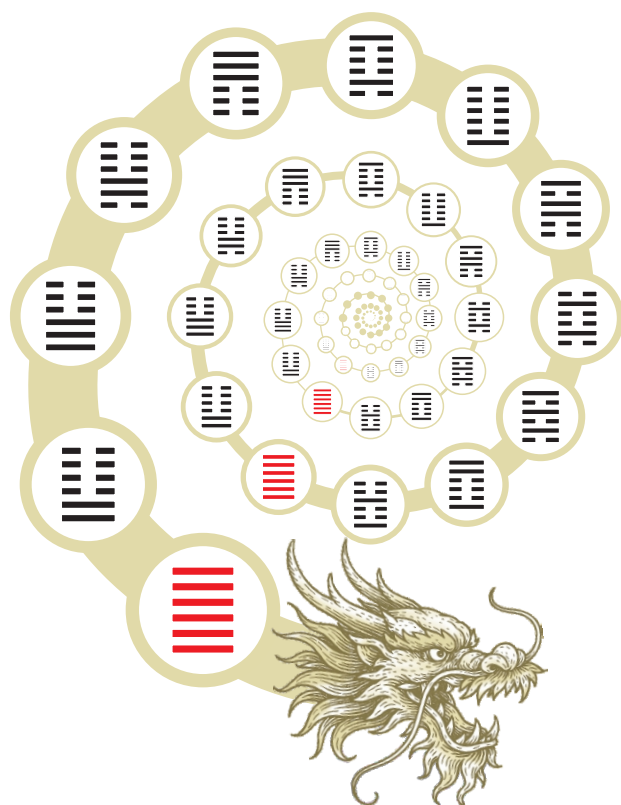
Curiosamente, en el otro extremo del mundo, los sabios del Oriente antiguo hallaron algo similar en el I Ching, el Libro de las Mutaciones.

Encontramos en algunos de los Hexagramas del I ching equivalencias muy notorias que por el momento no analizaremos a profundidad basta ahora citar como mero ejemplo que:



1. El mundo ordinario  
equivale al hexagrama... 11 
2. El llamado a la aventura  
equivale al hexagrama... 46 
3. Rechazo del llamado  
equivale al hexagrama... 12 
4. Encuentro con el mentor  
equivale al hexagrama... 4 
5. Cruce del primer umbral  
equivale al hexagrama... 24 
6. Pruebas, aliados y enemigos  
equivale al hexagrama... 56 
7. Aproximación a la cueva  
más profunda  
equivale al hexagrama... 29 
8. La gran prueba o crisis  
equivale al hexagrama... 64 
9. Recompensa (Elixir o don)  
equivale al hexagrama... 42 
10. El camino de regreso  
equivale al hexagrama... 51 
11. La resurrección  
equivale al hexagrama... 1 
12. El regreso con el elixir  
equivale al hexagrama... 19 

En el I Ching, los hexagramas representan los cambios del universo: cómo la noche se convierte en día, cómo la derrota se transforma en aprendizaje, cómo el caos se convierte en orden. en una espiral infinita que se expande y se contrae como la respiración.



**El taekwondo debe vivir ese cambio en cada entrenamiento, convertir cada lección en un viaje por los hexagramas.**

Aunque avecina el riesgo de que el taekwondo se transforme en solo un objeto de consumo, la tarea de las nuevas generaciones consiste en rescatar su esencia.

Debemos descubrir en él una forma de resistir a la guerra silenciosa de nuestro tiempo y reencontrar el sentido de la voluntad y de la comprensión.

Cada vez que se entrena, es posible decirle al mundo que aún existe la dignidad, la templanza, la paz, y recordar a esos niños —los del tanque, los del semáforo— que su dolor no es en vano porque el verdadero taekwondo nos debe confrontar contra todo lo que nos separe de la propia humanidad.

Hola... soy el  
Sabomnim "Keon".

A lo largo de esta revista te  
acompañaré como guía en la  
realización de las Actividades.

Es necesario que destines una  
libreta para tus clases de  
Taekwondo y para el desarrollo  
de tus tareas. Te recomiendo  
personalizarla para que refleje  
tu propio estilo y compromiso.



## Actividad 1

## Mi viaje del héroe.

### Objetivo

1. Reconocer en la propia vida los momentos que reflejan las etapas del viaje del héroe y asociarlo con los hexagramas del I Ching, comprendiendo el sentido de crecimiento, transformación y aprendizaje que cada experiencia ha aportado

### Instrucciones

1. Investiga las 12 etapas del viaje del héroe y reflexiona sobre su significado.
2. En tu libreta destinada a tus clases de taekwondo traza una línea del tiempo de tu vida desde tu infancia hasta el presente. Marca en ella los momentos más significativos: retos, logros, pérdidas, decisiones importantes, encuentros o aprendizajes.
3. Elige 12 momentos de esa línea de vida y asígnales una etapa del viaje del héroe que los represente. Por ejemplo: un cambio de escuela podría ser "cruce del umbral"; una derrota deportiva, "la gran prueba"; un reencuentro con alguien importante, "el regreso con el elixir".
4. Dibuja el hexagrama que se asocia a las etapas del viaje del héroe que marcaste..

# Memoria y olvido en el taekwondo.

En la actividad anterior recordaste eventos ocurridos a lo largo de tu vida. Estos momentos son recordados de una manera particular por quien los vivió; sin embargo, los recuerdos muchas veces distan de lo que podríamos llamar “la realidad”. Un mismo evento que hoy recuerdas como algo malo, como el encuentro con un enemigo, en el futuro podrías percibirlo como algo bueno, viendo este enemigo como un aliado que sirvió para llevarte a nuevos caminos. Esto ocurre porque la memoria no es una fotografía fiel del pasado, sino una reconstrucción emocional.

Cada vez que evocamos un hecho, lo reinterpretemos desde lo que somos hoy. Por eso, el recuerdo cambia con nosotros. Tal vez por esa razón se han puesto de moda las segundas partes de series televisivas en las que los antiguos enemigos de los protagonistas se transforman en héroes. Un ejemplo claro es Johnny Lawrence, el antiguo rival de Daniel LaRusso en la película Karate Kid, quien en la serie Cobra Kai se convierte en un personaje principal con nuevas dimensiones.

La revista Memotaeguk alude a la memoria debido a que el entrenamiento en artes marciales se basa en un proceso donde la memoria y el olvido se alternan de forma armónica, al igual que las fuerzas complementarias del Yin y el Yang. En un inicio, se trata de obedecer instrucciones una y otra vez, repitiendo técnicas de defensa y ataque hasta que esos movimientos se convierten en reflejos automáticos que permiten responder de manera efectiva ante uno o varios adversarios. Esta práctica desarrolla un tipo de memoria corporal o



procedimental, que se manifiesta a través del cuerpo más que del pensamiento consciente.

Desde la perspectiva del pensamiento oriental, el cuerpo es el vehículo de la conciencia y, por ende, también de la memoria. En cambio, en gran parte de la tradición occidental se ha tendido históricamente a asociar la conciencia y la memoria con funciones exclusivamente cerebrales. No obstante, en las últimas décadas diversas corrientes de la psicología y la neurociencia han empezado a reconocer que el cuerpo juega un papel fundamental en los procesos de aprendizaje, percepción y memoria.

Sin embargo las artes marciales no se limitan a memorizar movimientos o repetirlos con precisión. Un auténtico arte marcial involucra distintos tipos de memoria que actúan de



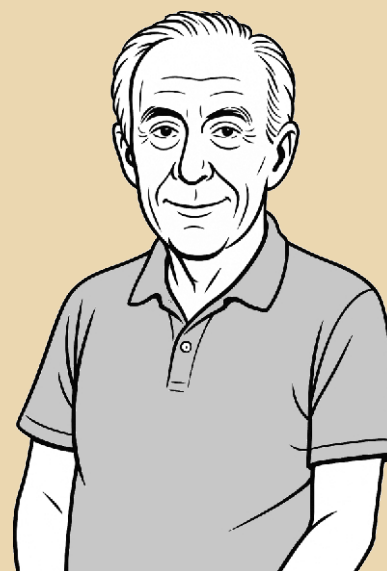
manera integrada. A lo largo de esta y de las siguientes ediciones de la revista haremos énfasis en los principales tipos de memoria: la memoria semántica, que permite recordar conceptos y significados; la memoria episódica, relacionada con las experiencias personales; la memoria procedimental, que almacena habilidades motrices y destrezas; y la memoria de trabajo, que nos ayuda a mantener y manipular información de forma temporal mientras ejecutamos una tarea.

Madurar en las artes marciales implica adentrarse con mayor profundidad a ellas. Por eso, la revista Memotaeguk es una síntesis de esta aspiración. En ella, recordar los taeguks implicará también recordar los orígenes del arte marcial, más allá de cualquier adoctrinamiento institucional, cultural o social que se haya impuesto.

Nuestro objetivo en este primer número es invitar a los jóvenes a la aventura del autoconocimiento. Todo joven recibe un llamado (46 ䷋) en algún momento de su vida; habrá quienes rechacen ese llamado (12 ䷋) y prefieran seguir entrenando sin buscar una guía interior, y eso es válido, pues cada quien debe ser libre de elegir el camino que le dicte su conciencia. Sin embargo, nuestra intención es acompañar al practicante en el diálogo con su maestro interior (4 ䷋), aquel que puede descubrirse a través de la reflexión y la práctica consciente, del mismo modo que los antiguos sabios buscaban respuestas en los oráculos y en la meditación profunda.

El filósofo Alain Badiou interpreta la película "Matrix" como una alegoría de la verdad y del despertar. Según él, Neo (anagrama de One) no es un elegido por destino sino por decisión. Lo que lo diferencia no es que el Oráculo le dé una respuesta definitiva, sino que lo enfrenta con su propia libertad. Para Badiou, el Oráculo representa el punto donde la verdad se revela no como un dato, sino como una elección que compromete al sujeto. No se trata de conocer el futuro, sino de asumir la responsabilidad de lo que uno decide ser frente a lo desconocido.

El Oráculo, desde esta perspectiva, no predice ni dicta, sino que provoca una pregunta: ¿qué harás con lo que sabes? Es un espejo filosófico que devuelve al individuo la carga de su propia decisión.



### **Alain Badiou (1937- )**

Filósofo y matemático francés considera que la ontología (el estudio del ser) se expresa mejor mediante las matemáticas, especialmente a través de la teoría de conjuntos.

Para él el Uno: En Matrix, simboliza la ilusión de un orden total, una unidad que organiza el mundo aparente. Sin embargo, Badiou sostiene que el Uno no existe: lo real está compuesto por múltiples sin una unidad previa, y la "unidad" es solo un efecto del pensamiento que nos mantiene dentro del sistema —la Matrix misma—.

Hay que discutir lo obvio antes que nada....



¿No eres humana o si?

Será difícil llegar a algo mas obvio que eso.



Si adivinara, diría que eres un programa del mundo de las máquinas... igual que él.



Bien hasta ahora.



Pero... si fuera cierto, tú serías parte del sistema, otra clase de control.



Continua...

Supongo que la pregunta más obvia es...  
¿Cómo confiar en ti?



¡Bingo! Es un dilema, no cabe duda. Lo malo es que no tienes forma de saber si estoy aquí para ayudarte o no. Eso depende de ti. Tendrás que tomar la decisión de si aceptar lo que voy a decirte o rechazarlo...

¿Gustas?...



¿Ya sabes si voy a tomarla?



No puedo ser buen oráculo si no lo sé.

Pero si ya lo sabes... ¿Cómo voy a decidir?



Porque no has venido a tomar una decisión. Esa ya la tomaste. Estás aquí para tratar de entender por qué la tomaste.

En ese sentido... el Oráculo en "Matrix" funciona de manera similar al antiguo libro chino del "I Ching", también conocido como "El Libro de las Mutaciones". En él, la consulta no ofrece respuestas cerradas, sino símbolos que invitan a la reflexión sobre el momento presente. Cada hexagrama representa una posibilidad de transformación y enseña que la realidad no está fijada, sino en constante movimiento. El verdadero sentido del oráculo es llevar al consultante a la introspección, no a la adivinación.

Para un practicante de taekwondo, esta enseñanza resulta profundamente cercana. El entrenamiento no consiste solo en memorizar técnicas, sino en aprender a responder con presencia, incluso ante lo imprevisto. Tal como el Oráculo pone a prueba a Neo, el Sabomnim debe poner a prueba al estudiante. No se trata de saber si vencerá, sino de descubrir quién es cuando el miedo, la duda o el cansancio lo enfrentan.

La práctica del taekwondo puede entonces verse como una forma de diálogo con el oráculo interior. Cada decisión —desde cómo se ejecuta un movimiento hasta cómo se responde a la derrota— es una interpretación simbólica del propio destino. Cuando el cuerpo se mueve con plena conciencia, la técnica deja de ser repetición mecánica y se convierte en una forma de pensamiento encarnado. Así, el practicante no solo entrena el cuerpo, sino que cultiva la capacidad de leer los signos del momento: cuándo avanzar, cuándo retroceder, cuándo ceder o cuándo golpear.

Al igual que Neo frente al Oráculo, cada taekwondista llega a un punto en su camino en el que debe aceptar que el Sabomnim solo puede mostrar una parte del sendero.

La verdadera guía surge del diálogo con el maestro interior, esa voz silenciosa que se despierta en el equilibrio entre acción y reflexión. El I Ching (que corea del Sur a sintetizado en el símbolo del taeguk) enseña que toda decisión se inscribe en un movimiento más amplio, donde lo importante no es controlar el resultado, sino armonizarse con el cambio. El Taeguk, al igual que el oráculo, invita a escuchar ese flujo invisible que atraviesa la existencia.

En última instancia, la enseñanza del Oráculo y del taekwondo converge en una misma verdad: el conocimiento no se recibe, se conquista. Comprender no es prever el futuro, sino actuar con lucidez en el presente. El practicante que acepta esa responsabilidad comienza a liberarse del miedo a equivocarse y convierte su práctica en un camino de transformación interior.

Y es precisamente esta idea la que la conversación entre Neo y el Oráculo ilustra con claridad. En su encuentro, Neo pregunta cómo puede confiar en ella. El Oráculo le responde que no puede saber si ella está de su lado, y que esa duda es precisamente la esencia de la elección. Cada decisión, le explica, implica asumir el riesgo de no saber. Finalmente, le revela: "No has venido a tomar una decisión. Ya la tomaste. Has venido a entender por qué la tomaste."

Ese diálogo resume el aprendizaje del taekwondo: comprender que la verdadera maestría no está en el control absoluto, sino en el entendimiento profundo de nuestras propias decisiones.



## Actividad 2

## Memoria , oráculos y taekwondo.

Cuestionario:

1. ¿Cómo describe el texto la memoria?
  - a) Como un archivo fijo de recuerdos inmutables.
  - b) Como una reconstrucción emocional que cambia con el tiempo.
  - c) Como una función puramente cerebral.
2. ¿Por qué dice el texto que la memoria no es una fotografía fiel del pasado?
  - a) Porque el cerebro borra los recuerdos.
  - b) Porque el pasado se distorsiona por errores de percepción.
  - c) Porque cada recuerdo se interpreta desde lo que somos hoy.
3. ¿Qué relación hay entre recordar y reinterpretar, según el texto?
  - a) Recordar es revivir exactamente lo ocurrido.
  - b) Reinterpretar implica transformar el recuerdo en olvido.
  - c) Recordar es volver a crear el pasado desde el presente.
4. ¿Qué función cumple el oráculo según Badiou y el ejemplo de Matrix?
  - a) Indicar el camino correcto sin margen de error.
  - b) Confirmar las decisiones de Neo.
  - c) Confrontar al sujeto con su libertad y responsabilidad.
5. ¿En qué sentido el oráculo se parece a la memoria humana?
  - a) Ambos ofrecen respuestas exactas.
  - b) Ambos invitan a reflexionar más que a saber.
  - c) Ambos se limitan al pasado.
6. ¿Qué enseña el texto sobre la memoria corporal en las artes marciales?
  - a) Que el cuerpo actúa solo por instinto.
  - b) Que la memoria corporal permite reaccionar sin pensar conscientemente.
  - c) Que los movimientos deben analizarse racionalmente antes de ejecutarse.
7. ¿Qué propone el texto sobre el diálogo con el "maestro interior"?
  - a) Que es un modo de escuchar la propia conciencia a través de la práctica.
  - b) Que es una forma de obedecer sin cuestionar.
  - c) Que solo se logra mediante la meditación pasiva.
8. Según el texto, el verdadero sentido del oráculo es...
  - a) Anticipar el destino del individuo.
  - b) Predecir el resultado de las decisiones.
  - c) Provocar la introspección y el autoconocimiento.

# ¿Cómo es posible la comprensión profunda de nuestras propias decisiones?

Esa pregunta ha acompañado al pensamiento humano desde sus orígenes. Comprender una decisión no es simplemente reconocer que la hemos tomado, sino ver desde qué lugar interior, cultural y temporal lo hicimos. Diversas tradiciones han intentado responderla desde perspectivas distintas.

El Advaita, una de las corrientes filosóficas del Vedānta hindú, sostiene que no debemos mirar hacia atrás para comprendernos, pues el pasado no tiene realidad propia. Todo lo que existe ocurre en el presente. Comprender, para el Advaita, no es analizar causas ni revisar historias, sino despertar a la conciencia del ahora, al reconocimiento de la unidad entre el que conoce y lo conocido. El error del pensamiento occidental, diría esta visión, es intentar encontrar sentido en las huellas, cuando la verdad solo puede experimentarse en el instante.

El filósofo Martin Heidegger, en cambio, considera que comprendernos sin atender a nuestra historia es imposible. Para él, el ser humano —el Dasein— es un ser arrojado al tiempo, y solo desde su “historicidad” puede comprender su existencia. Entender una decisión no significa suspender el pasado, sino asumirlo como horizonte. Toda comprensión es, en cierto modo, un diálogo con lo que nos ha precedido. Entre ambas perspectivas se abre un espacio fértil. El presente no puede vivirse sin raíces, pero tampoco el pasado puede explicarse sin una presencia consciente que lo renueve. Comprender nuestras decisiones exige tanto la claridad del instante como la memoria de los caminos recorridos.

## Occidente: la lógica de la trascendencia

Para efectos de esta guía didáctica, llamamos Occidente al conjunto de significaciones, conceptos, mitos y formas de pensamiento propios de una tradición que, aunque se ha transformado a lo largo de los siglos, conserva una misma estructura profunda: la búsqueda de lo eterno y lo invisible como fundamento de la verdad.



**Martin Heidegger**  
(1889–1976)

Fue un filósofo alemán cuya reflexión sobre el “olvido del Ser” transformó la filosofía occidental. Su búsqueda de un pensar más originario —más allá de la técnica y la metafísica— abrió un espacio para el diálogo intercultural, al resonar con las tradiciones orientales que conciben la realidad como relación y acontecimiento.

En su tránsito del pensamiento conceptual al meditativo, Heidegger tendió un puente entre Occidente y Oriente: del logos racional al silencio que escucha el Ser.

Esta matriz cultural se inicia con los arios, pueblos indoeuropeos que desarrollaron una comprensión del cosmos regido por un orden trascendente, un principio invisible que daba sentido a lo visible. En ellos germina una intuición fundamental: que el mundo tiene un orden superior, anterior al ser humano, al cual la conducta debe ajustarse.

En Mesopotamia, esa intuición se convierte en forma política y religiosa. Las ciudades-Estado sumerias, babilonias y asirias imaginaron un universo sostenido por dioses que otorgaban leyes, jerarquías y deberes. La verdad no se descubre, se recibe. El orden cósmico deviene ley social.

El pueblo judío hereda y transforma este paradigma: el orden divino ya no se manifiesta en la naturaleza ni en los astros, sino en la palabra. El Dios único, invisible, trasciende el mundo y se revela a través de la Ley y los profetas. Así nace una nueva forma de trascendencia moral: la verdad no solo es superior, sino también justa; y el hombre se relaciona con ella a través de la obediencia interior.

Con Grecia, esta misma estructura adquiere forma filosófica. **El logos sustituye al mito** como principio de orden: **la razón humana se convierte en camino hacia lo eterno**. En el pensamiento de Platón y Aristóteles, la verdad es aquello que permanece más allá del cambio; el conocimiento, una ascensión hacia lo que no muere.

Finalmente, el cristianismo romano integra todos estos legados. Hereda la trascendencia moral del judaísmo, el orden racional de Grecia y la organización política de Roma. Occidente se constituye como una cultura del espíritu: un modo de pensar que busca el sentido en lo invisible, que considera lo eterno como medida de lo real.

A través de su expansión por Europa y su llegada a América, esta **lógica de trascendencia** se universalizó. Incluso en sus crisis —en la ciencia, la política o la religión—, Occidente sigue respondiendo a la misma pregunta: ¿dónde reside la verdad? ¿en lo visible o en aquello que lo sostiene desde lo invisible?

Pueblos indoeuropeos  
/ arios  
c. 2000 a.C.



Mesopotamia  
(Sumeria, Babilonia, Asiria)  
c. 3000 a.C. – 600 a.C.



Tradición israelita / hebrea  
c. 1200 a.C. – 500 a.C.



Mundo greco-romano  
(Grecia clásica + Roma)  
c. 800 a.C. – 300 d.C.



Cristianismo romano  
c. 300–500 d.C.



Llegada de los europeos  
a América 1492 d.C.



Con la expansión económica e ideológica de los Estados Unidos en los siglos XIX y XX, esta lógica alcanza su punto culminante. La hegemonía norteamericana no representa un quiebre, sino una continuación secularizada de la tradición

**Occidental**



## Comprender antes que controlar

### La maestría como camino didáctico

La práctica de la educación en Oriente es muy anterior al pensamiento pedagógico como tal. Durante siglos, las formas de enseñar y aprender se transmitieron por la imitación y la disciplina, sin necesidad de teorías escritas. El pensamiento pedagógico surgió más tarde, como una reflexión sobre esa práctica, una manera de sistematizarla y organizarla en función de ciertos fines y objetivos.

La instrucción oriental, especialmente la marcial, es producto de una tradición profundamente influenciada por el confucianismo, en la que la obediencia y la jerarquización de la sociedad se entendían como vías para lograr la armonía y el desarrollo moral. Seguir instrucciones por parte de un instructor se volvió una expresión de respeto, pero también una forma de aprendizaje interior. Obedecer no implicaba someterse, sino participar conscientemente en un orden que buscaba la formación ética del individuo.

El dojang, en ese sentido, reproduce la estructura simbólica del pensamiento confuciano: el maestro representa la experiencia y el ejemplo; el alumno, la apertura y la voluntad de aprender. Sin embargo, esta relación se fetichiza si se olvida su sentido original. Cuando el Sabomnim se limita a dar órdenes sin atender al proceso reflexivo del estudiante, corre el riesgo de caer en el autoritarismo. Enseñar no es mandar; es guiar. La verdadera autoridad no se impone, se gana mediante la coherencia, la templanza y el ejemplo.

La instrucción del Taekwondo no debería quedarse en la repetición mecánica de movimientos y técnicas. Su propósito es más amplio: cultivar la conciencia.

Por eso, junto a la instrucción aparece la didáctica, entendida como el arte de orientar el aprendizaje. La didáctica no solo enseña cómo hacer, sino cómo comprender lo que se hace. Su objeto son las decisiones normativas que guían la relación entre maestro y alumno: decidir cuándo corregir, cuándo insistir, cuándo dejar espacio al descubrimiento.

De esta manera, la práctica marcial se convierte en un proceso de decisiones compartidas. El Sabomnim instruye, pero también observa; el alumno obedece, pero también interpreta. Ambos participan en una forma de diálogo silencioso en el que cada gesto tiene sentido. Así, el Taekwondo deja de ser una técnica de control para convertirse en un camino de comprensión.

En este proceso, la didáctica encuentra aliados que extienden el aprendizaje más allá del entrenamiento físico, como esta revista que busca transformar la instrucción del Sabomnim en reflexión, **donde las órdenes ayudan a ordenar las experiencias** y a reconocer su significado.

La revista Memotaeguk busca vincular la práctica con la palabra, conectar la técnica con la comprensión. A través de sus páginas, el alumno puede recordar, comparar, pensar, y dar forma a lo aprendido, favorecer la integración entre cuerpo y mente, entre acción y sentido.

La maestría, entonces, no consiste en controlar, sino en comprender. No es dominio sobre los demás, sino claridad sobre uno mismo. La verdadera obediencia no nace del miedo, sino del discernimiento; y la desobediencia más valiosa es aquella que se atreve a pensar sin romper la armonía.

## Actividad 3

## Comprender antes que controlar.

Instrucciones.

Lee el artículo “¿Cómo es posible la comprensión profunda de nuestras propias decisiones?” y responde el siguiente cuestionario:

1. ¿Con qué postura simpatizas más respecto a la pregunta “¿Cómo es posible la comprensión profunda de nuestras propias decisiones?”
  - a) Con la visión del Advaita Vedānta, que invita a vivir desde la realidad del presente sin mirar hacia atrás.
  - b) Con la visión de Heidegger, que resalta la importancia de la historicidad y de tener claro de dónde venimos.
  - c) Con ambas: creo que el presente y la memoria se complementan para comprendernos.
2. ¿Qué entiendes por la expresión “lógica de la trascendencia”?
  - a) La tendencia de Occidente a buscar la verdad en algo que está más allá de lo visible.
  - b) La idea de que todo lo real puede explicarse únicamente por lo que percibimos.
  - c) Un intento de abandonar las tradiciones antiguas y centrarse en lo práctico.
3. Según el texto, ¿cómo transformó el pueblo judío la herencia de los pueblos anteriores?
  - a) Pasó de un orden cósmico a un orden moral, basado en la palabra y la justicia divina.
  - b) Rechazó toda forma de trascendencia y centró su pensamiento en la naturaleza.
  - c) Mantuvo la idea del destino como fuerza impersonal que rige el universo.
4. ¿Cuál consideras que es la principal diferencia entre la forma de enseñanza oriental y la occidental según el texto?
  - a) En Oriente, la enseñanza se basa en la experiencia, la disciplina y la relación maestro-alumno.
  - b) En Occidente, el aprendizaje busca la verdad como algo abstracto y sistemático.
  - c) Ambas son válidas, pero tienden a perder su equilibrio cuando olvidan su sentido original.
5. ¿Qué representa la hegemonía norteamericana dentro de la evolución del pensamiento occidental?
  - a) La continuidad moderna de la lógica de trascendencia, trasladada a la ciencia, la economía y la tecnología.
  - b) Una ruptura total con la tradición occidental y su reemplazo por una cultura sin raíces.
  - c) Un retorno al pensamiento espiritual de los primeros pueblos arios.
6. Según el artículo, ¿qué significa enseñar desde la maestría en lugar del control?
  - a) Guiar al alumno hacia la comprensión, sin imponer la autoridad.
  - b) Exigir obediencia absoluta para mantener el orden en el dojang.
  - c) Delegar completamente la responsabilidad del aprendizaje al alumno.

7. ¿Qué distingue al pensamiento pedagógico del antiguo modo de enseñar en Oriente?
- a) Que se basa exclusivamente en la disciplina física.
  - b) Que busca reflexionar y sistematizar la práctica educativa en función de fines y objetivos.
  - c) Que elimina las tradiciones antiguas para imponer métodos modernos.
8. ¿Qué valor se asociaba a la obediencia dentro de la tradición confuciana?
- a) Era vista como una forma pasiva de sumisión.
  - b) Se entendía como un acto de respeto y formación moral.
  - c) Representaba un obstáculo para el aprendizaje.
9. Según el texto, ¿cuál es el riesgo de un Sabomnim que solo se dedica a dar órdenes?
- a) Perder el control de su grupo.
  - b) Volverse un maestro demasiado permisivo.
  - c) Caer en el autoritarismo y vaciar de sentido la instrucción.
10. En el artículo, la didáctica se entiende principalmente como:
- a) Un conjunto de reglas rígidas que debe seguir el alumno.
  - b) El arte de orientar el aprendizaje y ayudar a comprender lo que se hace.
  - c) Un método exclusivo para enseñar técnicas físicas.
11. ¿Qué función cumple esta revista dentro del proceso formativo del Taekwondo?
- a) Sustituir al maestro y ofrecer clases teóricas.
  - b) Ser un medio de entretenimiento y divulgación general.
  - c) Actuar como un auxiliar didáctico que une práctica y reflexión.
12. ¿Cuál es el sentido profundo de la maestría según el texto?
- a) Alcanzar el control total sobre el cuerpo y los demás.
  - b) Comprender las propias decisiones y actuar con conciencia.
  - c) Ejecutar movimientos perfectos sin cuestionar su significado.
13. ¿Qué relación establece el texto entre instrucción y didáctica?
- a) Son opuestas y deben separarse en la práctica.
  - b) La instrucción enseña técnicas y la didáctica ayuda a comprender su sentido.
  - c) Ambas se limitan a transmitir información sin reflexión.
14. ¿Qué tipo de obediencia considera el artículo como verdadera?
- a) La que se basa en el miedo a la autoridad.
  - b) La que surge del discernimiento y la comprensión.
  - c) La que busca evitar conflictos en el grupo.



## Actividad 4

## La búsqueda de la verdad.

¿Qué relación encuentras entre la práctica del Taekwondo y la búsqueda de la verdad descrita en el pensamiento occidental?

---

---

---

---

¿Qué decisiones en tu vida has rechazado por miedo a perder lo conocido?

---

---

---

---

Si el Hexagrama 12 del I Ching (䷗) representa un tiempo de no-acción, ¿qué tipo de "acción interior" crees que puede practicarse en ese tiempo?

---

---

---

---

¿Cómo se manifiesta el "estancamiento" en tu práctica del Taekwondo o en tu proceso de aprendizaje?

---

---

---

---

¿Qué enseñanza encuentras en la frase: "No avanzar también puede ser una forma de avanzar"?

---

---

---

---

¿Qué simboliza para ti el momento en que el héroe decide finalmente aceptar la llamada?

---

---

---

---

# El sentido del devenir

Entre la filosofía y la filo-sofía

El pensamiento humano nació de una pregunta silenciosa: **¿Permanece algo en medio del cambio?** Desde los primeros filósofos griegos, la mente occidental se debatió entre dos visiones opuestas del ser. Por un lado, Parménides afirmó que el cambio es ilusión, que solo lo eterno e inmutable es verdadero. Por otro, Heráclito proclamó que todo fluye, que la armonía del mundo no está en la quietud, sino en la tensión viva de los contrarios.

A esa intuición de Heráclito —el devenir como corazón de la realidad— debemos una de las ideas más profundas de la historia del pensamiento. **“Devenir” significa que nada es estático: que el ser mismo es proceso, tránsito, transformación.** No hay una sustancia que permanezca idéntica; hay una danza continua entre nacer y perecer, entre luz y sombra, entre afirmación y negación.

Sin embargo, Occidente prefirió escuchar a Parménides. Occidente buscó la verdad en lo eterno, lo estable, lo universal. Platón heredó esa tendencia y la organizó en su teoría del mundo de las Ideas: un reino inmutable al que solo la razón puede acceder. Así nació una forma de pensar que separó lo sensible de lo inteligible, el cuerpo de la mente, lo visible de lo verdadero.

Esa preferencia por lo fijo y lo racional marcó el destino de la filosofía occidental. El “devenir” fue relegado a lo secundario, a lo inconstante, a lo sospechoso. Pero la corriente de Heráclito no desapareció: siguió fluyendo bajo tierra, reapareciendo en pensadores que intentaron devolverle movimiento al ser.

Uno de ellos fue Hegel...



Admiró tanto a Heráclito que lo llamó:

**“El primer pensador del devenir”.**

Pero al integrarlo en su sistema, lo transformó. Para Hegel, el cambio no es un flujo caótico, sino un proceso racional. El devenir se convierte en el modo en que el Espíritu realiza su propia conciencia. Cada contradicción se resuelve en una síntesis superior, y la historia adquiere dirección. Así, Hegel hereda el fuego de Heráclito, pero lo encierra en una lámpara: el movimiento deja de ser un misterio abierto y se vuelve un camino hacia la totalidad.

De esa forma, Hegel es a la vez discípulo y domesticador de Heráclito. Donde el griego veía tensión infinita, Hegel ve un sistema que culmina en la razón. Occidente recupera el cambio, pero bajo la tutela de la finalidad. El río sigue fluyendo, aunque ahora con cauce y destino.

Frente a esa tradición, la filo-sofía —con guión— propone una vuelta al devenir original: no pensar el cambio como algo que controlamos o explicamos, sino como algo que habitamos. Filo-sofía significa amor a la sabiduría vivida, no a la sabiduría abstracta. Es comprender el movimiento desde dentro, sentir que cada instante es único y que la verdad se revela en el fluir mismo de la experiencia.

Como sugiere Raimon Panikkar, la filo-sofía no es un sistema de ideas, sino un modo de estar en la verdad. No busca definir el mundo, sino armonizarse con él. Es un ejercicio de libertad interior, una forma de atención al ritmo de la existencia.

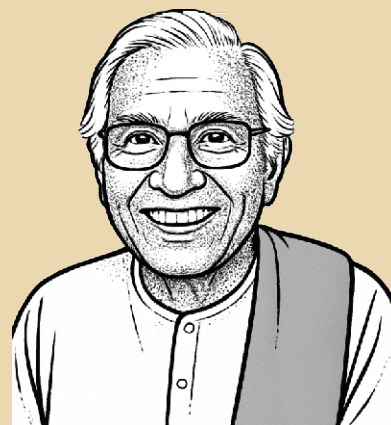
Por eso, el devenir no es solo una noción filosófica: es una práctica. En el Taekwondo, cada técnica, cada respiración, cada saludo encarna la enseñanza heraclítea. El cuerpo cambia con el entrenamiento, pero también la mente. El practicante aprende que nada permanece: la fuerza nace del equilibrio entre tensión y relajación, entre ataque y defensa, entre acción y reposo.

El Taeguk —símbolo del yin y el yang— expresa visualmente esta sabiduría del cambio. No hay un polo que venza al otro; hay una espiral de mutua transformación. Donde Occidente vio contradicción, Oriente vio complementariedad.

La filo-sofía marcial que propone la revista Memotaeguk se inscribe en esa visión. Busca reconciliar la quietud de Parménides con el fluir de Heráclito, la forma con la vida, la mente con el cuerpo. Practicar Taekwondo no es repetir movimientos: es meditar en el cambio, es escuchar cómo la respiración se convierte en pensamiento.

Vivimos una época en la que todo parece moverse, pero sin sentido: un movimiento vacío, dirigido por la prisa, la productividad y el consumo. En medio de esta agitación superficial, recordar el \*devenir\* como sabiduría se vuelve un acto de resistencia. No todo cambio es evolución; solo el que nace de la conciencia transforma de verdad.

El devenir, entonces, No es solo lo que ocurre en el mundo: es lo que somos.



Raimon Panikkar  
(1918–2010)

Nació en Barcelona, hijo de padre hindú y madre catalana cristiana, lo que marcó desde el inicio su vocación por tender puentes entre Oriente y Occidente.

Estudió ciencias químicas, filosofía y teología. En 1954 viajó por primera vez a la India, donde entró en contacto profundo con la espiritualidad hindú y budista. De ahí surgió su célebre frase: "Me fui cristiano, me descubrí hindú y regreso budista, sin haber dejado de ser cristiano". Dedicó su vida a reflexionar sobre el encuentro de tradiciones religiosas y filosóficas.



## Actividad 5

## El río del ser.

Instrucciones:

Dibuja o imagina un río que represente tu propia vida. El sentido del ejercicio es que el río simbolice el flujo de la existencia, y las orillas representen el pasado y el presente, mostrando cómo el cambio no destruye, sino que transforma.

En la orilla izquierda, escribe tres cosas que “fueron y ya no son”: personas, etapas, creencias o hábitos que has dejado atrás.

En la orilla derecha, escribe tres cosas nuevas que surgieron gracias a esas pérdidas o transformaciones.

Luego, en el cauce del río, escribe una de las siguientes frases —la que más te identifique— o crea una propia inspirada en la idea del devenir:

1. “Lo que un día fue no será.” (Impermanencia del tiempo)
2. “Te di todo mi ser.” (La entrega de lo que fui en ese momento)
3. “También somos lo que perdemos.” (La pérdida como continuidad)

# ¿Importa la filosofía?

¿Que tan probable es recuperar tu cartera si la pierdes en la ciudad donde vives? ; en cambio, si la extravía en Japón, lo más seguro es que te la devuelvan intacta, con el dinero y los documentos que llevaba.

Este trágico contraste cultural nos invita a preguntarnos: ¿qué sostiene que una sociedad actúe de una manera y otra de otra? A esto se le conoce como dimensión axiológica, es decir, el conjunto de valores invisibles que orientan los comportamientos cotidianos y determinan lo que una comunidad considera correcto o deseable. Cuando esas dimensiones se reflexionan y se ponen en duda, se convierten en filosofía.

Muchos consideran la filosofía una pérdida de tiempo; otros, en cambio, piensan que quien no reflexiona filosóficamente termina siendo gobernado por quienes sí lo hacen. La forma en que cada civilización configura sus dimensiones axiológicas termina determinando su organización, su relación con el poder y hasta su economía. Las culturas no solo producen objetos, sino maneras de pensar y de sentir que moldean la existencia.

En las dimensiones Axiológicas que determinan el modo de ser de Occidente el filósofo Platón fue decisivo. En su "mito de la caverna" mostró que lo que percibimos es solo un reflejo de una realidad invisible y eterna: el mundo de las Ideas. Allí habitan las formas puras del Bien, la Belleza y la Justicia. El alma humana, prisionera del cuerpo, aspira a regresar a esa luz originaria. De esta visión surgió una jerarquía que situó lo espiritual sobre lo material, y organizó la filosofía y la moral europeas en torno a la idea de que lo verdadero está más allá del mundo sensible.



Las tradiciones derivadas del cristianismo y el judaísmo heredaron ese esquema: el alma es lo bueno y el cuerpo la fuente del mal. Con el tiempo, esa lógica se convirtió en moral, política y economía. La religión y la filosofía se transformaron en guardianas de la trascendencia, custodias de un más allá que otorga sentido a este mundo.

En contraste, otras tradiciones no partieron de la idea de un alma inmortal. Los pueblos semitas, como babilonios o egipcios, concebían la vida y la muerte como fases de un mismo ciclo. Un ejemplo es el mito de Osiris el cual no busca la salvación del alma, sino la regeneración del cuerpo. De esa visión surgieron estructuras políticas y económicas centradas en la continuidad y la renovación.

En el pensamiento Oriental, especialmente en China, lo visible y lo invisible no son mundos separados, **“lo latente y lo patente”** integran un mismo proceso de transformación. Nada nace de la nada ni muere hacia la nada: lo que aparece actualiza lo que estaba en reserva y lo que desaparece retorna a la latencia. El nacimiento no es creación ni la muerte aniquilamiento, sino transición.

En esta tradición, **el Cielo** no es una divinidad que premia o castiga, sino la regulación que rige el proceso de las cosas. No existe alma, sino animación: una energía vital que se transforma y sostiene a todos los seres. La ética que de ello se deriva no busca salvar el alma para otro mundo, sino mantener la armonía en este. Quien daña al otro daña el mismo tejido vital que lo sostiene. Por eso devolver una cartera perdida no requiere mandamientos ni promesas de paraíso: basta el reconocimiento de la interdependencia.

En México, la educación, la filosofía y la política han estado marcadas por el eurocentrismo: la idea de que la forma occidental de pensar es la medida universal de la verdad y la civilización. Nuestra historia fue narrada desde esa mirada que asoció lo europeo con lo racional y lo indígena con lo primitivo, lo espiritual con lo elevado y lo corporal con lo inferior. Así heredamos una tensión entre alma y cuerpo, entre cielo y tierra, entre obediencia y naturaleza.

Esa herencia sigue viva en la educación que privilegia la teoría sobre la experiencia, en la economía que separa trabajo y comunidad, o en la religión que promete la plenitud fuera del mundo. Incluso el movimiento de la Cuarta Transformación, que busca reivindicar los saberes originarios, lo hace dentro de una dialéctica eurocéntrica: Una gran mayoría de políticos Mexicanos rescatan lo indígena

desde los marcos conceptuales y las jerarquías de verdad heredadas de Occidente. La paradoja es que se exalta la diferencia mientras se piensa con los mismos moldes que la negaron.

Pensar filosóficamente en México no consiste en repetir categorías europeas, sino en ponerlas en cuestión: recuperar lo sensible, lo corporal y lo relacional como fuentes de sabiduría. La comparación con Oriente puede ayudarnos a romper el hechizo del eurocentrismo, no para negar a Occidente, sino para reconocer otras formas de comprensión del mundo igualmente profundas.

De un lado, los mitos del alma producen culturas donde la trascendencia legitima sacrificios; del otro, la ausencia de alma da lugar a una visión donde la vida no necesita redención, sino equilibrio. La primera engendra mártires y monjes; la segunda, artesanos y poetas que buscan armonía con los ritmos de la naturaleza.

La filosofía importa porque de ella depende el sentido que damos a la vida. Nos muestra que ni el sacrificio heroico ni la devolución espontánea de una cartera son actos neutros: ambos surgen de mitos sobre la vida y la muerte. Pensar filosóficamente es descubrir bajo qué mito vivimos y decidir si queremos seguir ahí o existen caminos propios en donde los Mexicanos se piensen desde sí mismos, no desde el reflejo de la caverna europea.

## Actividad 6

## Dimensiones Axiomáticas.

Instrucciones: Responde a las siguientes preguntas.

Narra si alguna vez perdiste tu cartera o conoces a alguien que la haya perdido.

---

---

---

---

---

Narra si alguna vez encontraste una cartera o conoces a alguien que le haya ocurrido.

---

---

---

---

---

---

---

¿Porqué razón crees que los hechos se desarrollaron de esa manera? ¿Azar o Destino?

---

---

---

---

---

---

---

Creas que la creencia de Dios influye en el comportamiento de las personas?

Si ( )

No ( )

No lo sé ( )

¿Porque?

---

---

---

---

---

---

---



¿¿Crees en el alma?

Si ( )

No ( )

No lo sé ( )

¿Porque?

Investiga el significado de los siguientes ideogramas chinos:

☐ Significado:

令. Significado:

(Ambos juntos) 命 Significado:

.....

¿Que dimensiones axiomáticas conforman el marco de pensamiento occidental?

## ¿De dónde viene y a donde va el taekwondo?

Se puede pensar que países como Japón representan un ideal social porque allí, a diferencia de México, probablemente devolverían una cartera extraviada con todo su contenido intacto. Pero esa misma nación que inspira confianza también pasa por muchos desafíos; uno de ellos es que encabezó durante décadas los índices más altos de suicidio en Asia, hasta ser superada en años recientes por Corea del Sur. El dato resulta inquietante: detrás de sociedades disciplinadas y ordenadas latén tensiones insoportables que llevan a muchos al límite de la vida. En contraste, México y Estados Unidos, aunque con problemáticas distintas, presentan tasas menores de suicidio, pero un tejido social atravesado por otras violencias: homicidios, secuestros, desigualdad, adicciones. Así, el fenómeno muestra que cada cultura paga un precio distinto por los valores que sostiene.

El trasfondo filosófico importa. En los países de Asia oriental que comparten herencia cultural derivada de China, como Japón y Corea del Sur, la ética confuciana, orientada al deber, la disciplina y el esfuerzo colectivo, dio lugar a lo que algunos llaman capitalismo confuciano, un modelo donde el éxito económico se sostiene en la obediencia, la educación y la subordinación de lo individual a lo comunitario. En Occidente, por otro lado, la ética protestante descrita por Max Weber alimentó el capitalismo calvinista: una lógica en la que la acumulación, la austeridad y el trabajo se asumieron como signos de salvación personal y fomento del individualismo. En ambos casos la filosofía dio lugar a formas de hacer política y economía que definieron estilos de vida enteros.



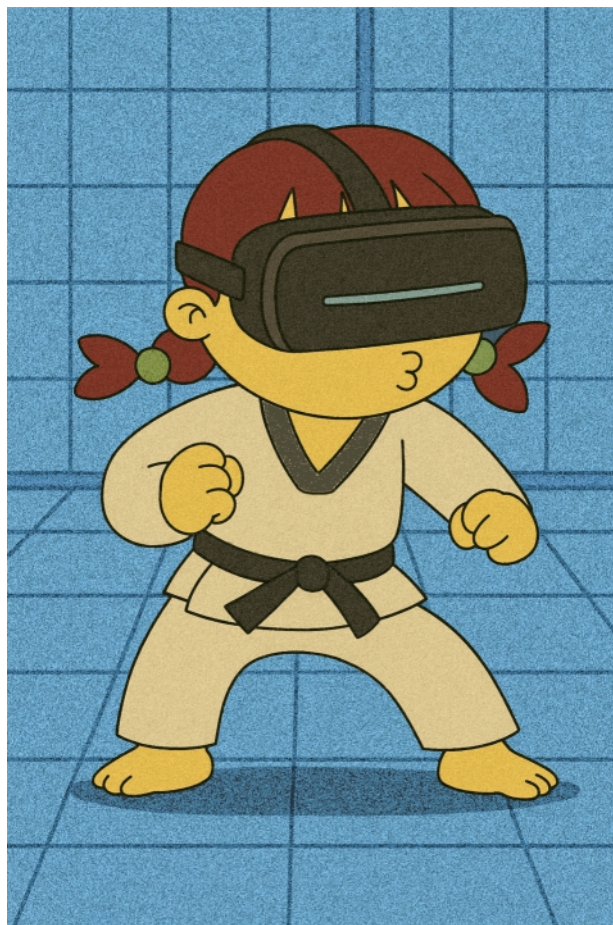
En ese cruce histórico aparece el Taekwondo, en un contexto en que Corea del Sur —devastada por la guerra y bajo fuerte influencia militar y cultural de Estados Unidos— emprendía un proceso de modernización acelerada. No como una colonia como las de siglos anteriores, sino como un Estado semiperiférico, dependiente de las potencias centrales, pero con capacidad de agencia y proyección propia.

El Taekwondo nació como una afirmación de identidad: una disciplina nacional que recogía elementos de artes marciales japonesas y chinas, pero los reorganizaba bajo valores, un nombre y una interpretación propios del pueblo coreano. Su origen no puede desligarse del contexto político: fue una herramienta de cohesión, un símbolo cultural y, al mismo tiempo, un producto de exportación que coincidió con la expansión del capitalismo global.

Hoy el Taekwondo es un espejo de esa tensión entre filosofía y mercado. La disciplina que alguna vez buscó armonizar cuerpo y espíritu se ha transformado en deporte olímpico, en industria del espectáculo y en mercancía global. La pregunta sobre a dónde va el Taekwondo es la misma que deberíamos hacernos sobre la civilización contemporánea: ¿qué queda de su esencia cuando todo se convierte en objeto de consumo? La filosofía comparada entre Oriente y Occidente recuerda que sin ella cualquier civilización corre el riesgo de caer en el vacío. Corea del Sur, al igual que Japón, ha entrado en la lógica de un capitalismo voraz que fascina al mundo con su tecnología, su disciplina y su cultura pop, pero que al mismo tiempo registra altos niveles de alienación y nuevas formas de decadencia.

En el caso del Taekwondo, asistimos a una mercantilización creciente. Los poomsae, antes concebidos como meditación en movimiento, se han convertido en competencias de alarde acrobático donde la espectacularidad pesan más que el sentido filosófico del gesto. El combate, transformado en deporte, se despliega ahora en nuevas modalidades: ligas profesionales que buscan atraer al público con premios y transmisión televisiva; formatos como el TK5, donde equipos completos combaten bajo una lógica cercana al espectáculo de masas; combates virtuales que introducen la mediación tecnológica y la gamificación; competencias de poomsae donde el virtuosismo físico eclipsa la búsqueda interior. Estos fenómenos forman parte del mismo proceso que los filósofos advaita y Heidegger denunciaban: la conversión del ser en objeto, del movimiento en técnica, de la práctica en mercancía.

Pero no todo es pérdida. Así como el pensamiento heideggeriano veía en Oriente



la posibilidad de superar el dualismo occidental, estas transformaciones del Taekwondo pueden leerse también como síntomas de un diálogo en curso. Oriente ofrece una tradición que Occidente reinterpreta bajo sus propios criterios, y en ese choque surgen nuevas formas, híbridas y contradictorias, que pueden abrir caminos inesperados. El peligro está en reducir el arte a espectáculo vacío; la esperanza, en que ese mismo espectáculo pueda convertirse en puente para que más personas descubran que detrás de un salto acrobático hay una filosofía de vida milenaria, aunque reinventada.

A fin de cuentas, la pregunta por el futuro del Taekwondo no es distinta a la pregunta por el futuro del mundo. En un tiempo donde las civilizaciones se encuentran en crisis, donde Occidente evidencia el agotamiento de sus valores y Oriente corre el



riesgo de perder los suyos al occidentalizarse, el Taekwondo se encuentra en la encrucijada entre el alma y el mercado. Tal vez, como sugiere el diálogo entre filosofías, lo que necesitamos no es elegir entre tradición y modernidad, sino alumbrar un nuevo paradigma donde el combate no sea solo deporte y el poomsae no sea solo acrobacia, sino que ambos recuperen algo de su sentido originario: el encuentro con uno mismo y con los otros.

El Taekwondo, en su recorrido de arte marcial a deporte global, encarna los dilemas de nuestra época. ¿De dónde viene? está claro: de una Corea sometida pero resistente, que quiso afirmarse en el mundo. ¿Qué es hoy? resulta evidente: una práctica universal atravesada por la tensión entre disciplina y espectáculo. ¿A dónde va?, en cambio, está abierto: o se convierte definitivamente en mercancía sin alma, o contribuye, desde su filosofía oculta en los gestos, a la construcción de un diálogo verdadero entre Oriente y Occidente, un diálogo que podría constituir la raíz de la nueva civilización que todavía está por nacer.

Hoy el Taekwondo vive entre dos mundos: conserva la esencia de arte marcial que busca formar el carácter, pero al mismo tiempo se ha convertido en un espectáculo que busca agradar al público. Esta situación no es única del Taekwondo, sino que forma parte de lo que ocurre con muchas expresiones culturales en la sociedad actual: se transmiten masivamente, se popularizan y llegan a más personas, pero corren el riesgo de perder su profundidad original. Para entender mejor esta tensión podemos apoyarnos en pensadores que han reflexionado sobre los efectos de la cultura de masas como Umberto Eco quien describió a los **apocalípticos** como aquellos que ven en la cultura de masas la degradación y el vaciamiento de todo sentido, y a los **integrados** como quienes celebran sin reservas la expansión de lo popular y del espectáculo. El Taekwondo actual se encuentra precisamente en esa encrucijada: para algunos representa un camino corrompido por el mercado, para otros en cambio, es una oportunidad inédita de difusión, democratización y diálogo entre culturas. Quizá la verdadera tarea esté en no caer en ninguno de los extremos, sino en mantener vivo el arte en medio del deporte, y la filosofía en medio del espectáculo.



Umberto Eco  
(1932 - 2016)

Semiólogo, filósofo y escritor italiano, autor de numerosos ensayos sobre semiótica, estética, filosofía y lingüística. Fue un reconocido ateo, muy interesado en el tema de la religión y en el papel que las creencias desempeñan en la configuración de las culturas.

En sus conferencias y escritos, advirtió sobre el peligro de que la información instantánea y la lógica del consumo global terminaran erosionando la capacidad crítica y el sentido profundo de las tradiciones. Su pensamiento no solo abrió caminos en la teoría de los signos, sino que también dejó una advertencia ética y cultural frente al impacto de la globalización sobre la diversidad y la riqueza de las identidades humanas.



## Actividad 7

## ¿Que me trajo al taekwondo?

Existen muchas razones por las que alguien decide inscribirse a una escuela de Taekwondo. Algunas nacen de momentos difíciles o de crisis —a los que llamaremos eventos apocalípticos— y otras provienen de un proceso armónico y natural de la vida —a los que llamaremos eventos integrados. A menudo se trata de una mezcla de ambos: lo que en un momento parece una dificultad puede transformarse en una oportunidad, y lo que inicia como un interés natural puede crecer con nuevos desafíos.

Instrucciones:

Lee con atención las siguientes razones y piensa cuáles se acercan más a tu propia historia de ingreso al Taekwondo. Distribuye un porcentaje (que en total sume 100%) entre eventos apocalípticos e integrados según lo que más influyó en tu decisión.

### Ejemplos de eventos “apocalípticos”

|                                                                   |         |
|-------------------------------------------------------------------|---------|
| Quise defenderme de burlas o bullying.....                        | _____ % |
| Pasé por una pérdida o un cambio familiar difícil.....            | _____ % |
| Necesitaba recuperar mi salud o enfrentar un problema físico..... | _____ % |
| Sentía vacío, tristeza o falta de rumbo.....                      | _____ % |
| Otro: _____                                                       | _____ % |
| Total Porcentaje de motivos apocalípticos: _____ %                |         |

### Ejemplos de eventos “integrados”

|                                                                          |         |
|--------------------------------------------------------------------------|---------|
| Algún familiar o amigo ya practicaba y me invitó.....                    | _____ % |
| Me interesó la cultura coreana, las artes marciales o las películas..... | _____ % |
| Buscaba una actividad extracurricular para crecer en disciplina.....     | _____ % |
| Quería un deporte para fortalecerme y divertirme.....                    | _____ % |
| Otro _____                                                               | _____ % |
| Porcentaje de motivos integrados: _____ %                                |         |

**Total: 100 %**

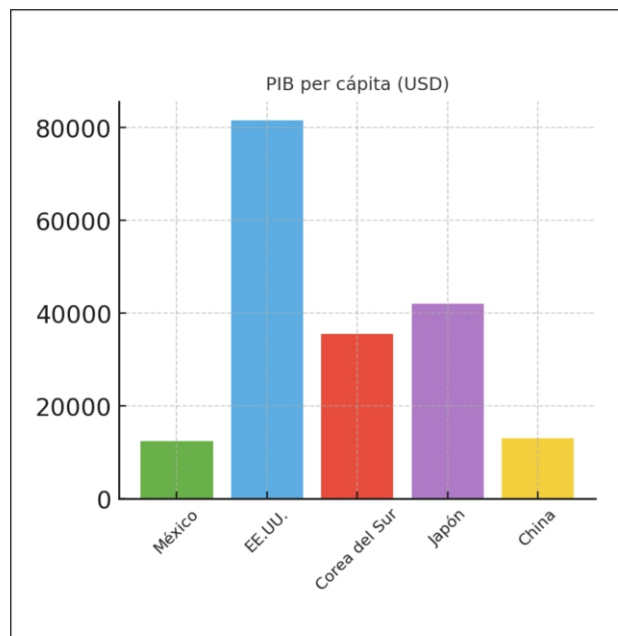
Escribe un ensayo respondiendo a la pregunta:

¿Qué me revela esta mezcla sobre mi manera de entrar al camino del Taekwondo?

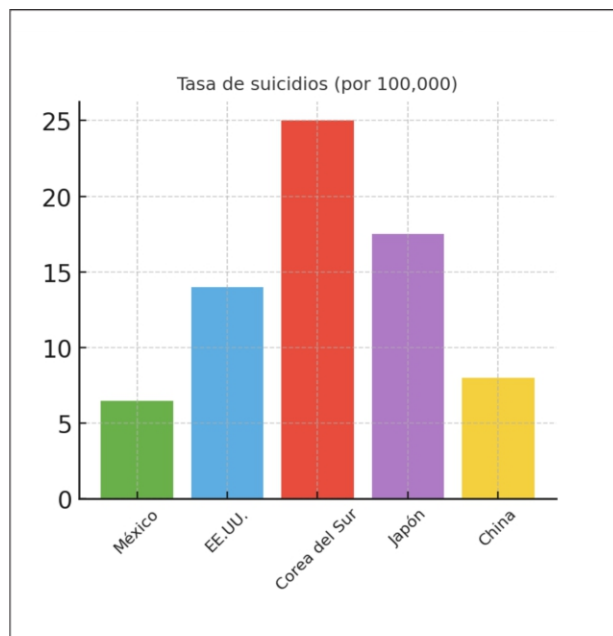
## Actividad 8

## Gráficas comparativas.

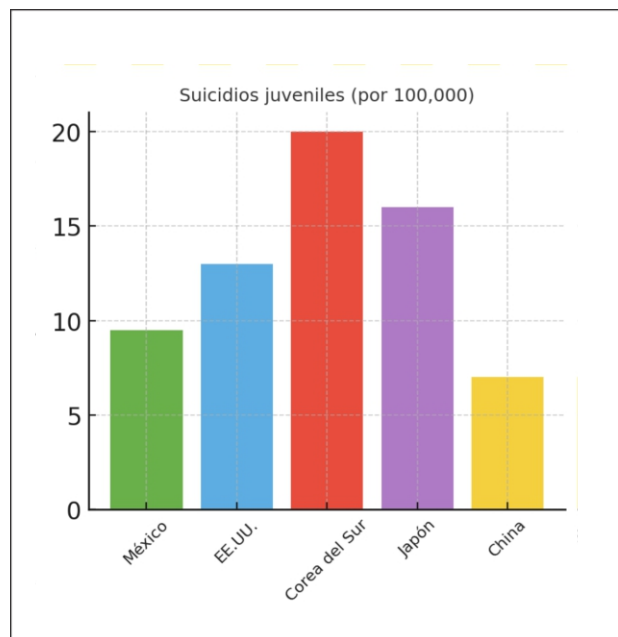
Analiza las gráficas comparativas entre México ■, Estados Unidos de Norteamérica ■, Corea del Sur ■, Japón ■ y China ■ y luego responde las preguntas:



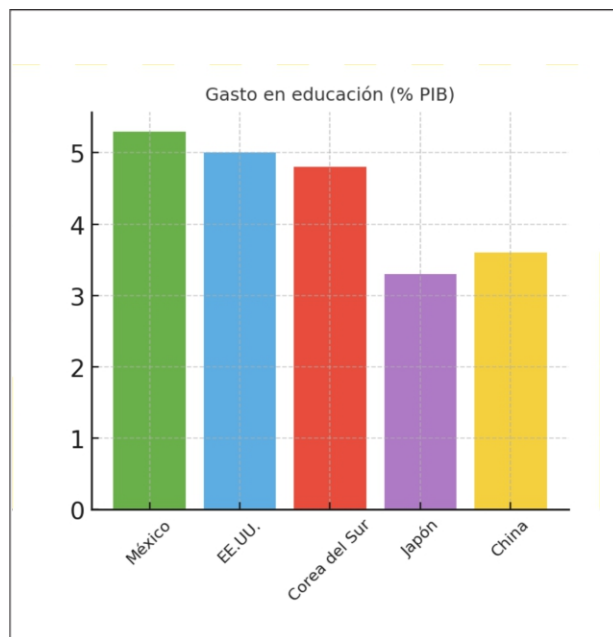
PIB per cápita (nivel material de desarrollo)  
Mide la prosperidad económica.  
"¿El crecimiento material asegura la felicidad?"



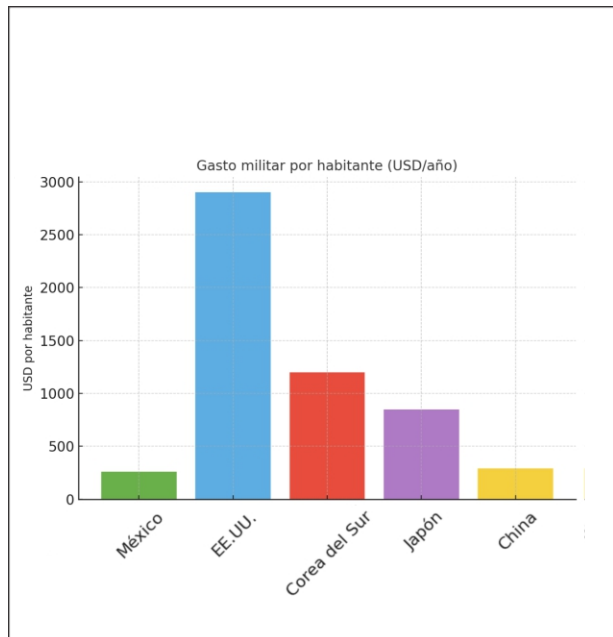
Tasa de suicidios por cada 100,000 habitantes  
Mide el sufrimiento invisible.  
"¿Qué nos dice esta cifra sobre el sentido de la vida?"



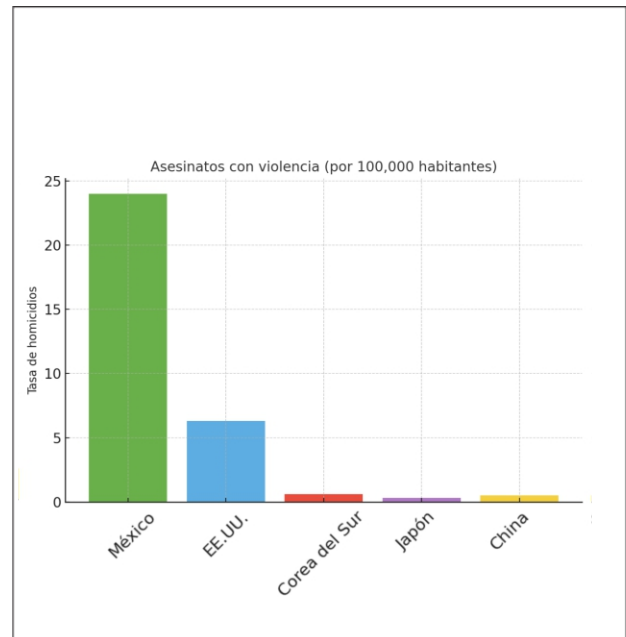
Tasa de suicidios juveniles (por 100,000 jóvenes)  
Indica la pérdida de sentido entre nuevas generaciones.  
"¿Qué mundo les estamos dejando?"



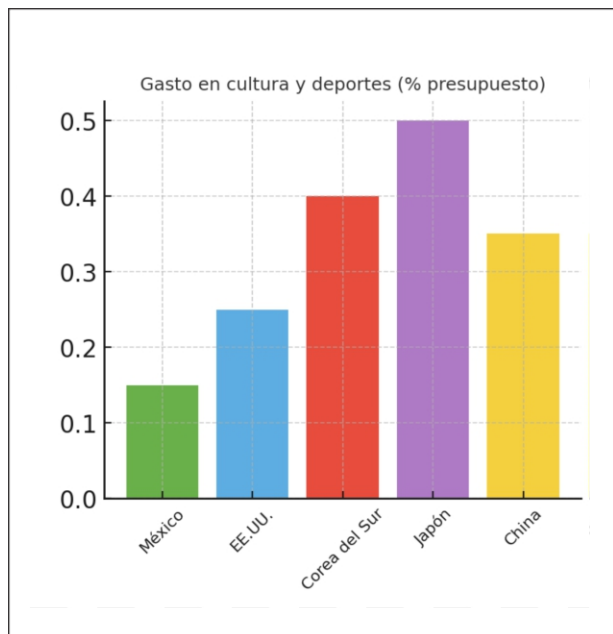
Gasto público en educación (% del PIB)  
Inversión en la formación del alma colectiva.  
"¿Qué tipo de educación forma seres humanos, no solo empleados?"



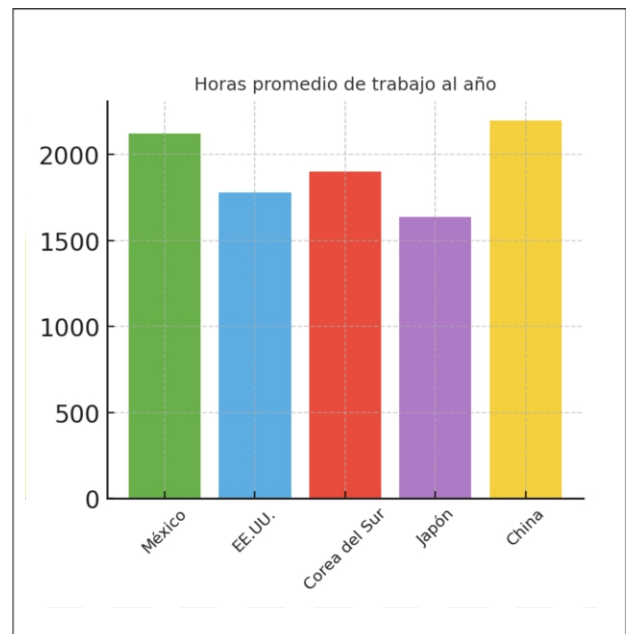
ÍGasto militar (USD por habitante) Mide cuánto destina cada país al poder y la seguridad.”  
 ¿Qué nos dice esta cifra sobre los valores que sostienen cada civilización?”  
 ¿Invertimos más en proteger la vida o en prepararnos para la guerra?”



Asesinatos con violencia (por 100,000 habitantes) Mide la ruptura del tejido social.” ¿Qué tipo de sociedad produce más muertes: la que vive sin disciplina o la que reprime sin compasión?”



Inversión en cultura y deportes (% del presupuesto nacional)  
 Representa la valoración del desarrollo humano integral.  
 “¿Qué lugar ocupa el arte, la cultura o el deporte en la sociedad?”



Horas promedio de trabajo al año  
 Refleja la cultura del esfuerzo y el sacrificio (capitalismo confuciano/calvinista).  
 ¿Hasta qué punto trabajamos para vivir o vivimos para trabajar?”

# El Gōng y los kichos.

## El trabajo como base del crecimiento

En la base filosófica del Taekwondo se encuentra una noción central de la cultura oriental: el ideograma chino gōng, que significa "trabajo".

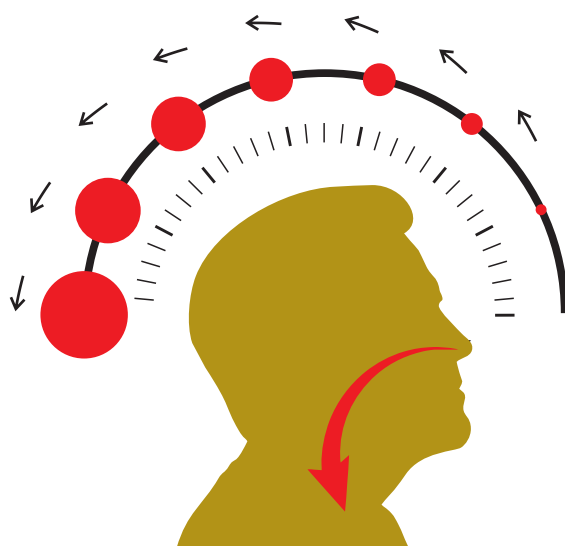


Este trabajo se refiere al proceso de formación del ser humano a través de la práctica. En la tradición Oriental, el aprendizaje se logra **repitiendo con conciencia**, refinando el cuerpo hasta que la acción se vuelve natural. Trabajar, en este sentido, es meditar.

De esta comprensión del trabajo como vía de autoconocimiento surgieron los Kichos, las primeras formas propiamente coreanas del Taekwondo moderno. Concebidos por el maestro Hwang Kee en 1947, los Kicho sintetizan influencias del karate japonés y de técnicas chinas, pero su intención se basa en rescatar el sentido formativo del arte marcial como camino de cultivo interior.

La evaluación para el grado de cinta amarilla puede variar según la escuela, pero en la mayoría de los casos el estudiante debe ejecutar uno de los Kichos.

El Kicho es un rito de iniciación al equilibrio. Cada paso, cada respiración y cada cambio de dirección representan la alternancia viva de los contrarios: inhalar y exhalar, tensar y relajar, avanzar y retroceder. Esta oscilación encarna el principio del yin y el yang, la dinámica que sostiene el cosmos y que se manifiesta también en el cuerpo humano.



### Inhalar



### Exhalar





Durante la inhalación, el aire asciende y expande el pecho; la energía se eleva, el cuerpo se llena de impulso, claridad y calor. Este proceso corresponde al aumento del yang: la fase activa, luminosa y ascendente del ciclo vital. La inhalación concentra la atención, despierta la fuerza interior y eleva el espíritu. Al inspirar profundamente, el practicante absorbe el aliento del cielo, llenándose de vitalidad y dirección.

En la exhalación, en cambio, la energía desciende. El cuerpo se relaja, los músculos se aflojan, la mente se aquieta. Esta es la fase del yin: receptiva, serena, envolvente. Exhalar no es simplemente vaciar los pulmones, sino liberar las tensiones y regresar a la tierra. La exhalación disuelve el exceso de fuerza, permitiendo que el cuerpo retorne a su centro. Así, inhalar y exhalar no son opuestos, sino complementarios: el uno prepara al otro, y su alternancia constante mantiene la armonía entre cielo y tierra, entre mente y cuerpo.

En el Kicho, esta respiración consciente acompaña cada movimiento. Cuando el practicante avanza y bloquea, la inhalación activa el yang: la energía se proyecta hacia afuera, firme y decidida. Cuando retrocede o vuelve al centro, la exhalación nutre el yin: el cuerpo se vuelve flexible, cede y acoge. En este ir y venir, el cuerpo aprende el lenguaje del universo, que no es el de la imposición sino el del equilibrio.

Por eso, el Kicho puede entenderse como una meditación en movimiento: un rito de respiración que recrea el pulso mismo del universo. Inhalar es elevarse con el cielo; exhalar es regresar a la tierra. Entre ambos extremos palpita el corazón del Taekwondo: una práctica que enseña a unir fuerza y suavidad, acción y reposo, presencia y vacío. En el gong, el trabajo revela su sentido más profundo: no transformar el mundo exterior, sino armonizar el universo interior hasta que ambos sean uno solo.



Hwang Kee (1914–2002)

Nació en Jang Dan, durante la ocupación japonesa, época en la que estudió artes marciales chinas y técnicas provenientes de las islas Ryukyu.

En 1945, tras la liberación de Corea, fundó el Moo Duk Kwan. Su objetivo era que el arte marcial fuera más que una técnica de combate: un medio de formación moral y espiritual basado en la disciplina del trabajo, la armonía con la naturaleza y el cultivo del carácter.

En 1947, creó los Kichos Hyung, combinando elementos del karate japonés, técnicas chinas y su propia comprensión filosófica del movimiento. Estas formas representaron el primer esfuerzo por establecer una pedagogía marcial de origen coreana.

## Actividad 9

## La respiración durante el kicho.

Instrucciones: Practica tu kicho 3 veces prestando atención a tu respiración y luego lee las preguntas y elige la respuesta correcta:

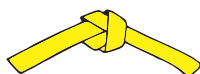
1. ¿Qué representa el acto de inhalar dentro del ciclo del Kicho?
  - a) El reposo y la interiorización del Yin.
  - b) El ascenso, la expansión y la activación del Yang.
  - c) El vacío y la suspensión del aliento.
  - d) La disolución de la energía en el cuerpo.
2. Durante la exhalación, ¿qué principio disminuye?
  - a) El Yin, porque el cuerpo se tensa.
  - b) El Yang, porque si el yin aumenta el yang disminuye.
  - c) El Taiji, porque el aire entra y sale al mismo tiempo.
  - d) Ninguno, porque la respiración no afecta la energía.
3. ¿Cuál es el papel de la pausa después de exhalar?
  - a) Representa el descanso absoluto donde el Yin domina y prepara el retorno del Yang.
  - b) Es una pérdida de energía.
  - c) Es un momento en que la respiración se detiene sin sentido.
  - d) Es una fase puramente física sin valor simbólico.
4. ¿Qué sucede si se ejecuta un movimiento sin coordinarlo con la respiración?
  - a) Se conserva mejor la energía.
  - b) Se pierde la conexión entre cuerpo, mente y universo.
  - c) Se incrementa la fuerza bruta.
  - d) El movimiento se vuelve más rápido.
5. ¿Qué color simboliza el aumento del Yin durante la exhalación?
  - a) Amarillo
  - b) Azul .
  - c) Rojo
  - d) Negro
6. ¿Qué significa respirar en armonía con el Kicho?
  - a) Dominar la técnica del golpe sin usar el aire.
  - b) Coordinar el cuerpo, la mente y el universo en un mismo ritmo.
  - c) Aumentar la velocidad de los movimientos.
  - d) Realizar ejercicios sin control del aliento.
7. ¿Qué enseñanza filosófica deja el aliento del Kicho?
  - a) Que el combate es sólo externo.
  - b) Que la respiración es un acto inconsciente sin valor.
  - c) Que cada movimiento es un reflejo del ritmo del universo.
  - d) Que el poder está en contener el aire el mayor tiempo posible.

# Evaluación Teórica

Completa los sellos correspondientes a las Actividades del Capítulo de introducción al taekwondo y obtén tu pase para presentar tu primer examen de Taekwondo

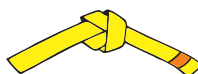
## NIVEL PRINCIPIANTE

Actividad 1



cinta amarilla

Actividad 2



cinta amarilla avanzada

Actividad 3



cinta naranja

## NIVEL INTERMEDIO

Actividad 4



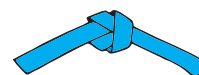
cinta verde

Actividad 5



cinta verde avanzada

Actividad 6



cinta azul

## NIVEL AVANZADO

Actividad 7



cinta azul avanzada

Actividad 8



cinta roja

Actividad 9



cinta negra

## Evaluación Marcial.

Obtén a la mayor cantidad posible de sellos  
integrando los valores del taekwondo en tus clases

### Valores del taekwondo

Regular

Bueno

Excelente

**Cortesía**  
예의



**Integridad**  
염치



**Perseverancia**  
인내



**Autocontrol**  
극기



**Espíritu  
indomable**  
백절불굴





Evalúa la continuidad de tus  
alumnos (adolescentes y adultos)  
con nuestro kit de sellos.

Precio especial para  
directores de doyang y  
presidentes de asociación.

Incluye:

8 sellos distintos  
2 Esponjas (roja y azul)  
2 cargadores de tinta



Pedidos: 951-381 4866







En memoria de Enrique Dussel.  
(1934- 2023)

Movidos por su ejemplo respecto a los derechos de autor, Memotaeguk cuenta con versiones de paga impresas y versiones digitales gratuitas que pueden descargarse desde nuestro portal para su libre reproducción. La razón es sencilla: no queremos entorpecer su difusión y, al mismo tiempo, buscamos ser congruentes con nuestra crítica sobre la forma en que se comprende el Tao, esa idea de camino y equilibrio que ha inspirado a científicos, filósofos, artistas, poetas, etc. a lo largo de generaciones.

En una era líquida, en la que todo es gradualmente desplazado por las pantallas, la libre reproducción se convierte en un gesto de resistencia epistemológica. Con la esperanza de que se practique con respeto, conciencia y fraternidad, autorizamos la reproducción del contenido siempre que se respete el logotipo, el cual resguarda la identidad del proyecto y la responsabilidad de lo aquí expuesto.

En estas páginas no buscamos enseñar nada de manera definitiva, sino reconocer el largo camino recorrido —y el que aún falta por recorrer— para establecer un verdadero diálogo intercultural. Nuestro propósito es mantener vivo el asombro necesario para continuar ese camino con una mente abierta al encuentro, despojada de prejuicios y dispuesta a escuchar, aprender y transformar.

