



ESFINGE

apuntes para un pensamiento diferente



Entrevista a
Enric Corbera



Congreso:
El Año de Platón



El cerebro holográfico



El último adiós
a Madiba



Salud y deporte





Editorial

Necesidad de la Filosofía

La conmemoración de la fundación de la Academia platónica, hace 2.400 años, nos puede servir para considerar hasta qué punto conocer el pensamiento del más grande entre los filósofos puede servirnos para encontrar respuestas a nuestras preocupaciones, tal como recogimos en esta revista el pasado mes de octubre, con un número dedicado al gran ateniense.

Esta efeméride se ha producido en un momento en que en nuestro país se aprueba una ley de Educación que, entre otras muchas cosas, relega la enseñanza de la Filosofía al rincón de las materias prescindibles o incluso inútiles. Muchos profesores de esta asignatura han señalado la torpeza de dicha decisión, y no precisamente por corporativismo, o conservar sus puestos de trabajo, sino porque se pierde así la posibilidad de que los estudiantes aprendan a pensar, a razonar y argumentar, a preguntarse por las causas de los fenómenos que observamos, o por el sentido de la vida. Un sistema de enseñanza que no concede importancia a la búsqueda de la sabiduría, como objetivo de los aprendizajes, se descalifica por sí solo: se ofrece simplemente adiestramiento para mejor adaptarse a un mundo con sus duras reglas de supervivencia, donde reina la superficialidad.

Frente a tal olvido están los innumerables recuerdos de momentos de iluminación escuchando a nuestros profesores de Filosofía, hablándonos de las propuestas de un Platón, o un Leibniz, o el difícil Kant, y sus maneras de explicarnos al ser humano y el mundo y enseñándonos a transitar por el mundo de las ideas y los conceptos gracias al vuelo de nuestra mente. Todo eso se lo van a perder las nuevas generaciones de estudiantes de Bachillerato, lo cual sin duda ayudará a que se pierdan ellos mismos.

El Equipo de Esfinge



Revista Esfinge
nº 16 - Enero 2014

Mesa de Redacción:

Delia Steinberg Guzmán,
directora
M^a Dolores F.-Fígares,
suddirectora
Miguel Ángel Padilla,
mesa editorial
Héctor Gil
corresponsales
Elena Sabidó,
redacción y archivo
José Burgos,
informática y diseño web
Esmeralda Merino
estilo y corrección
Lucía Prade
suscripciones y redes sociales
Tuimag Castellón
impresión y maquetación

Comité de expertos:

M^a Dolores F.-Fígares. Periodista y
Antropóloga
Manuel Ruíz. Biólogo
Juan Carlos del Río
Matemático
Javier Saura. Jurista
Sebastián Pérez. Músico
Francisco Capacete. Jurista
Cinta Barreno. Economista
Sara Ortiz Rous. Ingeniera
Miguel Ángel Padilla. Empresario y
Coach

*La revista Esfinge está impulsada
por un equipo de personas
comprometidas con el cambio que
necesita la humanidad en todo el
planeta. Se realiza de forma
totalmente altruista por socios de:*

*Organización Internacional
Nueva Acrópolis*

*Asociación UNESCO para el
diálogo intercultural e interreligioso*

Asociación Divulgaciencia

GEA

Instituto de Artes Tristán

Red Ética Universal

*Y colaboradores de varias partes del
mundo desde diferentes ámbitos
culturales, científicos y sociales.*

www.revista-esfinge.com



Una nueva forma de concebir la salud ha irrumpido en el panorama universitario de algunos países. Saber gestionar el propio mundo emocional y limpiar programas tóxicos que están en el inconsciente son el fundamento de este método de curación.

Héctor Gil

Tenemos la hermosa oportunidad de entrevistar a don Enric Corbera Sastre, licenciado en Psicología, ingeniero, naturópata y diplomado en Bioneuroemoción por Cuba. Es fundador y formador del Instituto Español de BNE. Es conferenciante en instituciones de España, Cuba, Argentina, México, Perú... Por su conocido mensaje de amor y curación ha sido nombrado Embajador de la Paz. Sus vídeos, que transmiten de forma directa y divertida el nuevo paradigma de la ciencia y la medicina, han levantado oleadas de entusiasmo y batido récords en Internet.

¿Qué es la medicina psicosomática?

Te puedo decir lo que no es, no es Bioneuroemoción. Es un nombre más que se le da al estudio de las causas emocionales que subyacen detrás de un síntoma, físico y mental. La palabra "psico" es un término referido a la mente y, por lo tanto, esta está interpretando todas las situaciones.

¿Qué es la Bioneuroemoción?

Es un método en evolución, que parte de la comprensión de que tenemos unos programas biológicos de adaptación y unos programas heredados de nuestros ancestros, los cuales se manifiestan de una forma física y psíquica. Estudia los síntomas para encontrar estos programas y así poder cambiarlos. La psique solamente nos permite ver cómo interpretamos el mundo que vemos, y esta interpretación reactiva los programas de adaptación biológica.

Usted lleva veinte años estudiando cómo las emociones afectan a la biología. ¿Podemos afirmar que todas las enfermedades tienen origen psíquico?

No; todas o casi todas las enfermedades,

como ya he dicho, son adaptaciones biológicas frente a eventos exteriores; debido a nuestra mente, estos eventos activadores pueden ser reales o virtuales. Vemos el mundo que proyectamos; por lo tanto, hay que cambiar los programas que hay dentro del inconsciente.

¿Todas las enfermedades se pueden tratar con esta medicina?

La Bioneuroemoción, POR FAVOR, no es una medicina, ni pretende serlo. Es un método ecléctico, donde se aúnan diversas técnicas para buscar en el inconsciente los programas tóxicos que hemos heredado, tanto filogenética como transgeneracionalmente. Por cierto, ya se ha descubierto científicamente por una universidad de Montreal (Canadá) que heredamos los problemas de nuestros ancestros.

¿Qué importancia tienen, entonces, nuestros pensamientos y emociones en nuestra salud física?

Una importancia fundamental, porque precisamente ellos son los vehículos que llevan al inconsciente nuestra forma de percibir y de entender el mundo que vemos y la interpretación que le damos. Sin emoción no hay comunicación con el inconsciente.

La Bioneuroemoción es un método en evolución, que parte de la comprensión de que tenemos unos programas biológicos de adaptación y unos programas heredados de nuestros ancestros, los cuales se manifiestan de una forma física y psíquica. Estudia los síntomas para encontrar estos programas y así poder cambiarlos.

¿“Quien perdona se cura”?

Sí, pero hay que tener muy claro de qué tipo de perdón estamos hablando. Del que yo hablo es metafísico: perdono porque no hay nada que perdonar, porque comprendo que la causa de lo que estoy viviendo es que lo estoy atrayendo yo mismo. Es el *efecto observador* (física cuántica). Lo que ocurre es que nuestra mente está tan atrapada en la culpabilidad que muchas veces se necesita estar mucho tiempo perdonando el suceso o a la persona. Por eso les pido a mis clientes que se pongan en cuarentena, que se aíslen de todo lo familiar, al igual que hacen ciertas ramas de la medicina china, que aíslan a las personas con problemas graves cuarenta días de sus familiares. De esta forma, uno, en su silencio interior, se conecta consigo mismo y puede llegar a este perdón.

Todo es información y esta, en un principio, se guarda en ondas de información que colapsan en su debido momento en sucesos o programas.

¿Qué descubrimientos científicos avalan esta concepción de la salud?

Ya he nombrado uno muy importante y casi definitivo, que se puede encontrar en <http://discovermagazine.com/2013/may/13-grandmas-experiences-leave-epigenetic-mark-on-your-genes#.UISXBxZPc0P>, y por nuestro lado, todos los estudios que están haciendo los investigadores cubanos. Podemos utilizar las teorías de la física cuántica, como la del entrelazamiento cuántico, que nos explica muy bien cómo cambiar la información, tal como nos demuestra una universidad hebrea de Jerusalén realizando una teletransportación de información al pasado. Como se ve, la física cuántica es nuestro aliado.

¿Qué importancia tienen las memorias transgeneracionales en las personas y sus patologías?

Para mí son fundamentales, pues son programas de adaptación guardados, porque el inconsciente interpreta que han sido peligrosas o dolorosas. Por eso las guarda para los descendientes y que estos no repitan las experiencias. Es irracional, pero es básicamente emocional por las interpretaciones que damos a ciertos acontecimientos. Los descendientes tienen una oportunidad de “limpiar” el árbol cuando se les da otra interpretación, por supuesto emocional. El perdón es el gran recurso, pues provoca una cadena de expiación de abajo hacia arriba.

¿Cómo se transmite esta información a los descendientes, de forma física (ADN) o metafísica?

Tal como ya he explicado, se demuestra que la información se transmite por el ADN, pero no por el ADN en sí, sino por el recubrimiento de tipo grasa que lo envuelve. La epigenética



conductual lo demuestra muy bien. También creo que la información transgeneracional se hereda por los campos morfogenéticos, que Rupert Sheldrake llama “resonancia mórfica”. Por lo tanto, la información también se guarda de una forma cuántica y como Denis Gabor demostró con la teoría del holograma: el Todo está en cada parte y la parte contiene al Todo. Todo es información y esta, en un principio, se guarda en ondas de información que colapsan en su debido momento en sucesos o programas.

¿Qué importancia tiene el llamado Proyecto Sentido o estado perinatal?

Fundamental, y ya se ha demostrado hace mucho tiempo. El mismo René Descartes ya hacía referencia a ello, y la epigenética conductual dice prácticamente lo mismo, y añadiría que el mismo sentido común nos lo dice: si las emociones afectan a nuestra salud, ¿cómo no van a afectar al ser que está en el vientre materno y en sus años iniciales de vida?

El que se cura es el propio cliente cuando encuentra unos recursos que le permiten cambiar su vida.

Usted, junto a colaboradores de diferentes especialidades médicas, ha organizado el Instituto Español de Bioneuroemoción. ¿Cuál es su objetivo y hacia quién va dirigido?

Va dirigido a todo el mundo. Creemos que la BNE es una forma de vivir, una forma de evitar sufrir enfermedades y de revivir situaciones problemáticas. Vamos dirigidos al bienestar social, como calidad de vida, entendiendo que todos los

factores sociales, culturales, medioambientales son aspectos que, con una buena educación emocional, repercuten en la salud física. Para nosotros, la salud no es simplemente la ausencia de enfermedad.

Ya hay varias universidades de diversos países que quieren formalizar esta educación como un postgrado, tal como hace Cuba.

¿Cómo es la terapia en consulta una vez se ha tomado conciencia del origen emocional de la enfermedad?

Muchas personas, con la toma de conciencia, cambian su conducta, cambian su vida, así como muchas relaciones interpersonales e intrapersonales. Se le hace un seguimiento a corta o larga distancia, según el caso. Pero yo he visto de todo, desde curaciones espontáneas a curaciones donde la gente cambia lentamente, y hasta las que no cambian y se quedan con el síntoma porque les parece muy difícil cambiar.

No nos olvidemos que la BNE no cura a nadie. No existe el concepto paciente y terapeuta, sí el de acompañar y seguir la evolución emocional de nuestro consultante. El que se cura es el propio cliente cuando encuentra unos recursos que le permiten cambiar su vida. No funciona como muchas veces nos preguntan: ¿cuántas sesiones son necesarias para tratar esta o aquella enfermedad? Esta pregunta solamente la puede hacer una persona muy mental, que no piensa que tiene que ir a lo más profundo de su inconsciente y cambiar. Este es nuestro trabajo, ayudarle a encontrar esas causas profundas e inconscientes, y cómo se entenderá esto no se puede cuantificar. Cada persona es un mundo.

El Instituto de BNE está realizando proyectos científicos en Cuba. ¿Cuáles han sido sus hallazgos y éxitos?

Varios, sobre la HTA, sobre las enfermedades del Soma, alergias, alergias alimentarias, sobre la violencia, sobre la adicción, sobre el cáncer, sobre las enfermedades mentales, etc. Ya se están haciendo ensayos clínicos de algunas de ellas. Hay poco publicado porque las publicaciones requieren tiempo.

No es una terapia más, ni somos alternativos a nada; estamos aquí para enseñar a gestionar nuestras emociones, para limpiar nuestros programas tóxicos, para tomar conciencia de cuál es nuestra realidad.

¿Con qué obstáculos se encuentra este nuevo enfoque de la medicina?

Ninguno, no nos hemos encontrado ninguno. Es más: ya hay varias universidades de diversos países que quieren formalizar esta educación como un postgrado, tal como hace

Cuba. Muchos médicos me envían a sus pacientes, muchos más de los que nunca me hubiera podido imaginar. Nosotros no atacamos a nadie, estamos aquí para colaborar y ayudar a todos los estamentos a conseguir una salud general y concreta.



Enric Corbera recibe la Bandera de Embajador de la Paz en Buenos Aires, Argentina

Está formando en Europa y América a miles de especialistas en BNE, ¿por qué?

No existe una respuesta concreta. Nosotros enseñamos un método que puede ser útil en la forma de vivir y en conseguir un estado emocional diferente para así gestionar la vida de cada uno y tener mayor salud. No es una terapia más, ni somos alternativos a nada; estamos aquí para enseñar a gestionar nuestras emociones, para limpiar nuestros programas tóxicos, para tomar conciencia de cuál es nuestra realidad, y me parece que todo ello interesa a todo el mundo, pues cuando lo oyen por primera vez, algo les “resuena” en su interior. Esta resonancia hace que la gente quiera aprender.

¿Qué piensa del éxito y la repercusión que están teniendo sus vídeos?

Nunca me lo hubiera pensado, ni en mis sueños más calenturientos. Es así y soy el primer sorprendido. Quizás mi mensaje llegue por la sencillez, y las ganas de no querer convencer a nadie. Es un ofrecimiento para todo aquel que quiera escuchar y piense que su vida puede ser mejor, no buscando fuera, sino dentro de uno mismo. En fin, no lo sé.

¿Cuáles son sus próximos proyectos?

Seguir llevando esta formación allí donde se demande, pero no haciendo “bolos” o mareando la perdiz, sino ir allí donde nos ofrezcan un proyecto del cual nos podamos enamorar, como ha sido últimamente en Argentina, donde varias universidades avalan y auspician nuestra formación.

Puedes encontrar vídeos y libros en:
www.bioneuroemocion.com
www.enriccorbera.com

<https://www.youtube.com/watch?v=OvECXuD3IIA>



CIENCIA PARA POETAS POESÍA PARA CIENTÍFICOS



Materia y antimateria: ¿otra versión del yin-yang?

Por Sara Ortiz Rous

A mediados de los años 30 del siglo XX, los físicos se dieron cuenta de que por cada partícula hay una partícula gemela, una antipartícula con carga opuesta. Fue un trabajo pionero de Paul Dirac, que se dio cuenta de que había un defecto en la ecuación de Schrödinger: solo describía a los electrones que se mueven a bajas velocidades, pero fallaba a velocidades altas, es decir, los objetos que se movían con las leyes de la relatividad encontradas por Einstein. Lo encontró buscando la belleza. Decía: “Si uno trabaja buscando la belleza de las ecuaciones, tiene una línea de avance segura”. Dirac ganó el premio Nobel en 1933. Modificó incluso la ecuación de Einstein y la correcta es:

$$E = \pm mc^2$$

Solo unos años después de que Dirac predijera el antielectrón (llamado positrón, y que tiene una carga positiva), Carl Anderson lo descubrió. En 1955 el acelerador de partículas de la Universidad de California en Berkeley produjo el primer antiprotón. En principio, se pueden crear anti-átomos, anti-elementos, anti-personas, anti-Tierras, al menos teóricamente.



De momento, en el CERN, el gigantesco acelerador de partículas ha sido capaz de crear minúsculas cantidades de antihidrógeno. En un vacío puro, estos anti-átomos podrían vivir para siempre. Pero debido a impurezas y colisiones con las paredes, chocan con átomos ordinarios y se aniquilan, liberando energía.

De ahí la fantasía de algunos escritores acerca de bombas de antimateria que puedan crear un caos. Pero es casi imposible, pues actualmente es tan caro que producir siquiera unos pocos gramos de anti-átomos, llevaría a la bancarrota a cualquier empresa o Gobierno. En 2004 al CERN le costó 10 millones de dólares producir una billonésima de gramo de antimateria. Esta cantidad de antimateria genera una energía para mantener una bombilla encendida durante algunos minutos.

¿Es más fácil encontrar antimateria en el espacio exterior? Hasta ahora las búsquedas han dado muy poco resultado, nuestro universo está formado básicamente de materia. Las teorías hablan de una asimetría inicial (el porqué y consecuencias de esta asimetría está siendo objeto de una intensa investigación), y de que el universo es el residuo de la cancelación entre materia y antimateria. Para buscar de un modo sistemático antimateria en forma natural, en 2006 se puso en órbita el satélite PAMELA. Es una colaboración entre Rusia, Italia, Alemania y Suecia. Está diseñado para detectar rayos cósmicos procedentes de supernovas, o estrellas formadas enteramente de antimateria (buscando antihelio). Si existieran cantidades minúsculas de antimateria, sería posible cosecharla algún día y utilizarla para propulsar una nave estelar (ver dos artículos anteriores sobre naves solares).

¿Esta relación entre materia y antimateria es similar a la idea del yin-yang? El yin-yang nos hablaría de completura, no de aniquilación como la antimateria: la unión del yin y el yang conforma un círculo como símbolo del Todo, y el encuentro entre la materia y la antimateria da como resultado la Nada, pero ¿acaso la Nada y el Todo, como absolutos, pueden coincidir?

En palabras de F. Pessoa:

*Para ser grande, sé entero: Nada
... sé Todo en cada cosa. Pon cuanto eres
en lo mínimo que hagas.
Por eso la luna brilla toda
en cada lago, porque alta vive.*



Por el reino encantado de Maya

La bandeja de hojaldre

Un sabio forastero llegó a Aksehir. Deseaba desafiar al hombre más docto de la ciudad, y le presentaron a Nasrudín. El sabio trazó un círculo en el suelo con un palo. Nasrudín cogió el mismo palo y dividió el círculo en dos partes iguales. El sabio trazó otra línea vertical para dividirlo en cuatro partes iguales. Nasrudín hizo un gesto como si tomara las tres partes para sí y dejara la cuarta para el otro. El sabio sacudió la mano hacia el suelo. Nasrudín hizo lo contrario.

Se acabó la competencia y el sabio explicó:

—¡Este señor es increíble! Le dije que el mundo es redondo; me contestó que pasa el ecuador terrestre por el medio. Lo dividí en cuatro partes; me dijo: "Las tres partes son de agua, la cuarta es de tierra". Le pregunté: "¿Por qué llueve?"; me contestó: "El agua se evapora, sube al cielo y se convierte en nubes".

Los ciudadanos deseaban conocer la versión de Nasrudín:

—¡Qué tipo más glotón! Me dijo: "Si tuviéramos una bandeja de dulce de hojaldre", yo le dije: "La mitad es para mí". Me preguntó: "¿Si lo dividiéramos en cuatro partes?"; yo le contesté: "Me comeré las tres partes". Me propuso: "¿Si le echáramos pistachos molidos?"; yo le dije: "Buena idea, pero se necesita un fuego alto". Quedó vencido y se fue...

Cuento sufi

Recopilado por Elena Sabidó



Huellas de Sabiduría

Aquel que tiene un porqué para vivir se puede enfrentar a todos los "cómos".

Friedrich Nietzsche

No pido riquezas, ni esperanzas, ni amor, ni un amigo que me comprenda; todo lo que pido es el cielo sobre mí y un camino a mis pies.

Robert Louis Stevenson

Ni aun permaneciendo sentado junto al fuego de su hogar puede el hombre escapar a la sentencia de su destino.

Esquilo de Eleusis

Toda la tierra está al alcance del sabio, ya que la patria de un alma elevada es el universo.

Demócrito de Abdera

La niñez es la etapa en que todos los hombres son creadores.

Juana de Ibarbourou

El más pequeño paso que damos dentro de nosotros mismos hacia el Bien, de alguna manera lo da la Humanidad toda.

Jorge Angel Livraga Rizzi



EL AÑO DE PLATÓN

CONGRESO DE FILOSOFÍA



Remedios Calpena

ACTUALIDAD DEL PENSAMIENTO PLATÓNICO Y SU INFLUENCIA EN LA FILOSOFÍA Y LA CIENCIA CONTEMPORÁNEA

Por segundo año consecutivo, el Centro Imaginalia de Alicante ha celebrado el Congreso de Filosofía que conmemora el Día Mundial de la Filosofía proclamado por la UNESCO.

Un día verdaderamente importante que ha servido de broche de oro al ciclo que esta entidad ha desarrollado durante todo este año, con multitud de conferencias y actividades, para celebrar el 2400 aniversario de la fundación de la Academia de Platón, convocándose con especial afecto este congreso bajo el título El Año de Platón.

Los temas que los distintos conferenciantes han podido desarrollar durante este día han sido sobre la actualidad del pensamiento platónico y su influencia en la filosofía y la ciencia contemporáneas. Con este motivo se ha conseguido realizar un magnífico acto de ámbito nacional, tanto por la procedencia de los ponentes como por el método de telecomunicación, ya que se pudo seguir en directo todo el congreso en línea a través de Youtube.

En el undécimo año desde que la UNESCO proclamó, para el tercer jueves del mes de noviembre, el Día Mundial de la Filosofía, Alicante junto con Madrid y Valencia han sido las ciudades seleccionadas para realizar estos actos que organiza y promueve la Organización Internacional Filosófica Nueva Acrópolis.

Las entidades que han colaborado a lo largo de todo el ciclo celebrado en el Centro Imaginalia en Alicante han sido: Red Internacional de Ética Universal, Revista Esfinge, Asociación de Filosofía Práctica de Cataluña y el Club de Lectura el Libro Durmiente, junto con la propia asociación

Nueva Acrópolis.

La inauguración del congreso estuvo a cargo de D. Antonio Ardid Muñoz, Concejal de Educación y Asuntos Sociales del Excmo.



EL AÑO DE PLATÓN
CONGRESO DE FILOSOFÍA
Sábado 9 de noviembre de 2013

ACTUALIDAD DEL PENSAMIENTO PLATÓNICO Y SU INFLUENCIA EN LA FILOSOFÍA Y LA CIENCIA CONTEMPORÁNEA

PROGRAMA
10:00 horas.
Inauguración
De 10:30 a 13:30 horas.

Rutas del conocimiento platónico: desde el mundo clásico hasta el nacimiento de Europa
Ponente: D. Ramón Sanchis. Filósofo. Escritor. Investigador del Instituto Hermes de Antropología y Ciencias del Hombre.

La naturaleza y potencialidades del alma según Platón
Ponente: D. Miguel Ángel Padilla. Presidente de la Red Internacional de Ética Universal. Experto en Coaching.

Soluciones de Platón para la crisis
Ponente: Dra. Dña. M^a Dolores F. Figueras. Coordinadora de la Organización Internacional Nueva Acrópolis en España.

De 17:30 a 19:30 horas.

La influencia de las ideas arquetípicas en la formación de las ideas científicas en Kepler, Pauli y Jung
Ponente: Dr. D. Francisco Tomás Ventú.

Por qué quizá solo Platón puede salvarnos
Ponente: Dr. Juan Antonio Nephite. Escritor. Profesor de Filosofía.

19:30 horas.
Mesa redonda de los ponentes con todos los asistentes
20:00 horas.
Cierre artístico a cargo del Grupo La Fragua

Centro **imaginalia**
Avenida General Miquel, 10
03004 Alicante
www.centroimaginalia.org

ESFINGE
RED INTERNACIONAL DE ÉTICA UNIVERSAL
ACADEMIA DE PLATÓN
CLUB DE LECTURA EL LIBRO DURMIENTE

Ayuntamiento de Alicante, que dio la bienvenida a todos los congresistas en nombre del Ayuntamiento y dedicó unas palabras a la importancia de recuperar una educación en valores como los que nos aporta la filosofía, agradeciendo la oportunidad de poder disfrutar de las intervenciones de ponentes de tan extraordinario nivel.

El desarrollo de las ponencias se pudo realizar en dos bloques con un descanso para el almuerzo. Al concluir cada bloque, los asistentes pudieron participar en mesas redondas en las que realizaron preguntas a los ponentes.

El primer bloque contó con las ponencias de D. Ramón Sanchis, D. Miguel Ángel Padilla y Dña. M.ª Dolores F.-Fígares, de acuerdo al siguiente programa.

“Rutas del conocimiento platónico: desde el mundo clásico hasta el nacimiento de Europa”.

Ponente: D. Ramón Sanchis. Ingeniero de Caminos, Canales y Puertos. Técnico superior en Urbanismo. Filósofo. Escritor. Investigador del Instituto Hermes de Antropología y Ciencias del Hombre.

“La naturaleza y potencialidades del alma según Platón”.

Ponente: D. Miguel Ángel Padilla. Escritor. Filósofo. Presidente de la Red Internacional de Ética Universal. Experto en *Coaching*.

“Soluciones de Platón para la crisis”.

Ponente: Dra. Dña. M.ª Dolores F.-Fígares. Coordinadora de la Organización Internacional Nueva Acrópolis en España. Periodista, licenciada en Ciencias de la Información. Doctora en Antropología.

En el segundo bloque, los ponentes fueron D. Francisco Tomás Verdú y D. Juan Antonio Negrete.

“La influencia de las ideas arquetípicas en la formación de las ideas científicas en Kepler, Pauli y Jung”.

Ponente: Dr. D. Francisco Tomás Verdú. Médico. Doctor en Filosofía y CCEE por la Universidad de Valencia. Diplomado en Lengua Jeroglífica Egipcia por la Facultad de Teología de Valencia.

“Por qué quizá solo Platón puede salvarnos”.

Ponente: D. Juan Antonio Negrete. Escritor. Estudió Filología Clásica en la Universidad Complutense. Profesor de Filosofía de Enseñanza Secundaria en Sax (Alicante).

Tras la segunda mesa redonda y su correspondiente ronda de preguntas, se cerró el congreso con una guinda artística. Una interpretación a cargo de dos componentes del Grupo La Fragua, que recitaron dos poesías sublimes: *Elogio a la Filosofía* de Jesús Lázaro Latorre, interpretada por la rapsoda Karina Matarredona, y otra dedicada *A Platón*, de Sony Grau, interpretada por Isabel Muñoz.

El acto concluyó con un cóctel compartido por el numeroso público asistente.

Todas las ponencias podrán volver a verse a través del canal Youtube de la asociación Nueva Acrópolis en España.

<http://www.youtube.com/user/VideoFilosofia/videos>

SEMENTERA

*El agua calma la sed,
aunque ninguno la nombre,
y el fuego irradia calor
aunque no haya ningún hombre
que se acerque hasta la hoguera.*

*¿Cómo nadie? ¡No ha de ser!
Al llegar la sementera,
basta con un labrador
para que siembre la tierra.*

*Lluvia y Sol vendrán más tarde
a invitar a la semilla
a que siga hacia adelante.*

*Tu fuente calma la sed
aunque aún no lo comprendas.
Y tu luz se ve de lejos,
señalizando la senda.*

Teresa Cubas LARA

teresacubaslara@gmail.com





Las leyes de la física cuántica, que están protagonizando un importante giro en la forma de analizar el mundo, se pueden aplicar también a los procesos de algo vivo, como el cerebro. Así se deduce de los trabajos de Pribram, que dedicó 30 años a escudriñar de qué forma el cerebro nos permite percibir la realidad.

Tincho



El cerebro humano es, sin lugar a dudas, uno de los retos más grandes para la ciencia; al menos así es como lo ha vivido Karl Pribram. En 1949, con veintinueve años y contando con la carrera de médico neurocirujano, decidió dejar de

lado un lucrativo trabajo como médico para dedicarse a la investigación y la enseñanza. Músico de corazón y más explorador que médico, dedicó más de seis décadas de trabajo a una teoría que, más tarde, revolucionaría la concepción del mundo de la neurología y la neuropsicología.

Pasaría los primeros veinte años intentando desvelar los misterios que rodean la organización del cerebro, la percepción del mismo y la conciencia. Su laboratorio fue uno de los primeros en identificar procesos cognitivos, obteniendo muchos éxitos. Pero aun así, había algo que le confundía. Uno de esos misterios era la paradoja fundamental: en sus trabajos podía identificar los procesos cognitivos, incluso identificar las partes específicas del cerebro donde estos procesos se realizaban, pero parecía que algo se le escapaba de las manos, es decir, que el almacenamiento de la información parecía estar distribuido no solamente en una zona específica del cerebro, sino que a veces abarcaba más zonas

y era imposible detectar dónde, por ejemplo, estaba alojado un recuerdo o un pensamiento. Pribram se preguntaba cuál era el mecanismo que hacía esto posible. ¿Dónde guardaba el cerebro la información?

Siguió adelante ampliando su investigación, llegando a estudiar cómo el cerebro “ve” a través de los ojos. La sorpresa vino cuando Pribram, junto con otros colaboradores, demostraron que las imágenes no se proyectaban en el córtex visual a modo de pantalla de cine, como se creía, dado que el simple hecho de enfocar visualmente un objeto exigiría un nuevo y complejo cálculo cada vez que nos alejábamos unos centímetros de este. Pribram estaba convencido de que tenía que haber otro mecanismo que nos permitiese ver el mundo como lo percibimos.

Durante un encuentro de la UNESCO en París, Pribram conoció a Dennis Gabor, ganador del Premio Nobel por su descubrimiento de la holografía. Esa tarde que pasaron juntos bebieron una botella particularmente memorable de vino joven y llenaron tres servilletas de complejas ecuaciones. Gabor compartió su experiencia explicando cómo se crea el holograma: se dividen

El cerebro, una cosa cálida y viviente, opera según las extrañas reglas de la mecánica cuántica. Es decir, que nuestro cerebro tiene la capacidad única de captar y almacenar ondas cuánticas de grandes cantidades de información en patrones de interferencia y recuperarla de manera casi instantánea en tres dimensiones, y a partir de esta información creamos el mundo que percibimos.

los rayos de un láser en dos; ambos llegan a una placa fotográfica; uno facilita los patrones de luz y el otro coge la configuración de una manzana, por ejemplo, sobre la que es proyectado, y ambos interfieren. Sobre dicha película quedan grabados patrones de interferencia que se ven como garabatos de círculos concéntricos, pero si se hace brillar otra vez un láser sobre la película, se retoma la imagen tridimensional de la manzana que había quedado impresa. Otra propiedad de la holografía es que en cada pequeña porción de la información codificada está contenida la totalidad de la imagen, de la manzana en este caso, pero a una escala menor.

Resonando con la realidad

Pribram ya tenía, por fin, un mecanismo que podía explicar el funcionamiento del cerebro, cómo se forman las imágenes, cómo se almacenan y cómo pueden ser recuperadas o asociadas con otras cumpliendo las leyes de la holografía, según las cuales en la pequeña parte se encuentra el todo. Estaba proponiendo algo tan radical como que el cerebro, una cosa cálida y viviente, opera según las extrañas reglas de la mecánica cuántica. Es decir, que nuestro cerebro tiene la capacidad única de captar y almacenar ondas cuánticas de grandes cantidades de información en patrones de interferencia y recuperarlo de manera casi instantánea en tres dimensiones, y a partir de esta información creamos el mundo que percibimos.

Pribram, sin dejar de lado su pasión por la música, nos explica este paradigma desde un punto de vista más musical: "Piensa que tu cerebro es como un piano. Cuando observamos algo en el mundo, ciertas porciones del cerebro resuenan a ciertas frecuencias específicas. En determinado punto de atención, nuestro cerebro sólo toca ciertas notas que hacen vibrar determinadas cuerdas de cierta longitud y frecuencia. Seguidamente esta información es recogida por

los circuitos eléctricos ordinarios del cerebro, tal como las vibraciones de las cuerdas acaban resonando en la totalidad del piano".

Otra de las cosas que descubrió es que el cerebro habla consigo mismo y con el resto del cuerpo mediante el lenguaje de interferencia de ondas (lenguaje holográfico), nada de impulsos eléctricos ni terminaciones nerviosas. Percibimos un objeto "resonando" con él. Conocer el mundo, teoriza Pribram, es estar en su longitud de onda.

El modelo holográfico es la respuesta de cómo el cerebro es capaz de almacenar una gran cantidad de información. Explicaría la vastedad de

**Percibimos un objeto "resonando" con él.
Conocer el mundo, teoriza Pribram, es estar en
su longitud de onda.**

la memoria teniendo en cuenta que las ondas pueden contener cantidades inimaginables de datos, mucho más de quintillones (280.000.000.000.000.000.000) de bits de información, que es la cantidad de información que una persona puede almacenar durante su vida. Este modelo también explicaría la recuperación instantánea de la memoria, a menudo en forma de imagen tridimensional. Por otro lado, la capacidad de reconocer objetos iguales pero de diferentes tamaños. También daría cuenta de por qué podemos manejar una bicicleta, bailar y realizar tareas que exigen una coordinación extrema que sobrepasa cualquier tipo de configuración y comunicación nerviosa o eléctrica a través del cuerpo.

Incluso llegó a mostrar que el cerebro puede bloquear o discriminar aquellas frecuencias que recibe, a modo de defensa, para que no seamos bombardeados constantemente.

A su trabajo se fueron añadiendo diversos investigadores, llevando sus teorías más allá en multitud de campos, como el de la memoria, la psicología, la medicina, la física cuántica y la ciencia en general. Médico, músico y explorador por naturaleza Karl Pribram es uno de los grandes científicos de nuestra era que con su paradigma del cerebro holográfico nos invita a llegar a los confines de un mundo en el que lo físico e intangible se confunden en uno.



BIBLIOGRAFÍA:

El campo. Lynne McTaggart. Sirio, 2006. ISBN 8478081879

El paradigma holográfico. Ken Wilber. Kairos, 1987. ISBN 9788472451735



Pocas veces tenemos la oportunidad de reconocer en vida a un héroe que pasa por nuestro lado. Nelson Mandela, el hombre que se elevó por encima de sus sufrimientos para liberar a los oprimidos, se ha convertido en un modelo para todos los humanos de buena voluntad de cualquier rincón del mundo.

Elisabet Ros

El jueves, 5 de diciembre, murió a los 95 años el expresidente sudafricano Nelson Rolihlahla Mandela, en su casa de Johannesburgo. A pesar de que estaba enfermo desde hacía años y era ya algo esperado por la precariedad de su salud en los últimos meses, ha sido un duro golpe para todos los sudafricanos, blancos y negros, que amaban y admiraban a Mandela.

Por este motivo recordamos algunos fragmentos de un artículo de julio de 2011 sobre su vida en la revista Esfinge.

Nelson Mandela, igual que otros africanos negros de su generación, nació y creció en un país marcado por un racismo institucionalizado. Las duras políticas conocidas como *apartheid* del Partido Nacional Afrikáner, que era la minoría blanca que detentaba el poder, fomentaban el desprecio, la violencia y el odio racial.

No se puede clasificar a un hombre como Nelson Mandela: abogado, activista, idealista, preso, presidente de Estado... Fue alguien que, siendo adulto, pudo haber buscado la estabilidad y la prosperidad económica dentro del marco de una sociedad injusta. Pero, en vez de esto, se sintió con la responsabilidad de cambiar la situación en su país. Esta elección le costó su comodidad, sufrió la violencia en primera persona y muchas

privaciones. Es en estas circunstancias donde se forja un héroe para Sudáfrica, para el continente africano en general y para el mundo entero. Dio una gran lección de lo que es capaz de hacer un ser humano que vive los valores universales y los pone al servicio de los demás.



La formación de un príncipe

Nació el 18 de julio de 1918 en Mvezo, una pequeña aldea del distrito de Umtata, la capital de Transkei. Formaba parte de la tribu de los Thembus, que a su vez formaban parte de la nación Xosa, un gran grupo de tribus dispersas por Sudáfrica que comparten una lengua común (el xosa) y unas tradiciones ancestrales transmitidas oralmente de generación en generación.

El padre de Mandela (Gadla Henry Mphakanyiswa) era un jefe tribal que, bajo la autoridad del rey Xhosa, gobernó Mvezo. Por lo tanto, Nelson, por parte de padre, formaba parte de un linaje real. Pese a estar el país dominado por

Pudo haber buscado la estabilidad y la prosperidad económica dentro del marco de una sociedad injusta. Pero, en vez de esto, se sintió con la responsabilidad de cambiar la situación en su país. Esta elección le costó su comodidad, sufrió la violencia en primera persona y muchas privaciones.

la colonia británica, estos cargos seguían siendo importantes, aunque estaban totalmente controlados. Mphakanyiswa tuvo cuatro esposas y trece hijos. La madre de Mandela era la tercera esposa y se llamaba Nosekeni Fanny. Por tradición tribal, él debía convertirse en sucesor del cargo que desempeñaba su padre.

A pesar de que sus padres carecían de una educación oficial, decidieron educar a su hijo en una escuela. Lo inscribieron en una misionera, dirigida por una Iglesia occidental. El padre de Mandela llamó a su hijo en el día de su nacimiento Rolihlahla, que significa “el travieso”, pero el

Se organizaron varias revueltas populares. Una de las más famosas es la campaña de desobediencia masiva y multirracial organizada por Mandela. Miles de personas de todas las clases sociales, razas, médicos, abogados, sacerdotes, estudiantes, tomaron parte y arriesgaron sus cargos y su comodidad.

primer día de clase la profesora eligió para ellos nombres en inglés. Fue así como el pequeño Rolihlahla pasó a ser conocido como Nelson, probablemente en honor del capitán de barco Lord Nelson.

El joven prosiguió sus estudios en la escuela británica y, además, aprendía de los jefes africanos durante las reuniones tribales. Tuvo la oportunidad de formarse en ambas culturas. Recibió, por un lado, una fuerte formación occidental, y a la vez, estaba fascinado por la historia y cultura de sus ancestros africanos.

A la edad de dieciocho años, Nelson accede a una universidad mixta de Healdtown, que le abrió un horizonte de nuevas oportunidades educativas.

El despertar

Nelson Mandela era un brillante estudiante, trabajador y agradecido con la vida por las oportunidades que estaba teniendo, pero en pocas semanas el destino del joven cambia radicalmente. En la universidad, es nombrado representante del consejo de estudiantes y, debido a una serie de incidentes ocurridos cuando exigieron reformas, es expulsado. Nelson debe regresar a su hogar adoptivo en Thembu. Por si fuera poco, el jefe tribal había comprometido a dos chicas en matrimonio para él y su “hermano” Justice. Esto fue para ellos una terrible noticia y, al no poder expresar su desacuerdo, porque esto no estaba permitido, deciden huir a Johannesburgo. De repente, pasa de formar parte de la élite africana y de recibir una educación que le garantizaría prosperidad y prestigio a huir a una de las ciudades más duras y violentas del país. Fue aquí donde inició su lucha política contra la opresión del *apartheid*. Estos primeros pasos en la vida política no fueron fáciles. Era un fugitivo denunciado y muchas puertas se cerraban, pero a la vez aparecían nuevas oportunidades de

formación. Una de ellas fue conocer a Sislu, que era uno de los líderes del CNA (Congreso Nacional Africano), que ayudaba a proteger los derechos de los africanos y del cual él pasaría a formar parte. Obtuvo un pequeño empleo de oficinista y con ello pudo ir costeándose sus estudios en la universidad para acabar su licenciatura.

Justice y Nelson regresaron a su poblado al enterarse de que el jefe estaba enfermo, para hacerle una visita antes de morir.

En esta época en Johannesburgo conoció a judíos, indios, mestizos, blancos y negros que se entendían perfectamente sin que el color de la piel o la cultura tuviera ninguna importancia entre ellos. Más adelante, cuando le preguntaron cuándo se dio cuenta de que debía hacer algo, explica: “No recuerdo exactamente (...) cuándo supe que dedicaría mi vida a la lucha por la liberación... No tuve ninguna iluminación, ninguna revelación singular, ningún momento de la verdad, sino una continua acumulación de miles de desprecios, miles de humillaciones, miles de momentos no recordados que crearon en mí un sentimiento de ira, de rebeldía, un deseo de luchar contra el sistema que oprimía a mi pueblo. No hubo un día concreto en el que dijera: 'De ahora en adelante me dedicaré a la liberación de mi pueblo'; pero sí que me encontré haciéndolo, como no podía ser de otra forma”.



Una época de compromisos

Entre los años 40 y 50, Mandela no podía estar más ocupado. Se casó con Evelyn Ntoko Mase, con la que tuvo cinco hijos, de los cuales tan solo tres sobrevivieron. Disponía de muy poco tiempo para disfrutar de la vida familiar, pues sus compromisos con el trabajo, estudios y CNA absorbían prácticamente sus energías. También pasaban por dificultades económicas y vivían en uno de los barrios más modestos de Johannesburgo. Se complicó todavía más cuando el CNA decidió endurecer su campaña contra el Gobierno de Sudáfrica.

Con las elecciones del 48, en las que solo pudieron votar los blancos, se recrudece la situación. Sale ganador el Partido Nacionalista formado por conservadores bóeres, cuyo programa electoral era el *apartheid*. Mandela y sus colegas del partido estaban horrorizados y, efectivamente, poco después de las elecciones

empezaron a implantar las leyes que todavía reducían más los derechos de los africanos no blancos. Se abolieron los matrimonios mixtos, se clasificó a todos los sudafricanos por razas y los mestizos no tenían derecho a tener representantes en el Parlamento.

A la edad de cuarenta y seis años fue trasladado junto con sus compañeros a Robben Island, una de las peores cárceles de toda África. La celda de Mandela medía dos metros cuadrados y disponía de una esterilla y un par de mantas. Había una débil bombilla y una ventanita de apenas 30 cm cuadrados.

El difícil camino a la libertad

Se organizaron varias revueltas populares; una de las más famosas es la campaña de desobediencia masiva y multirracial organizada por Mandela. Miles de personas de todas las clases sociales, razas, médicos, abogados, sacerdotes, estudiantes, tomaron parte y arriesgaron sus cargos y su comodidad. Pareció tener éxito. Pero las posteriores campañas fueron duramente reprimidas por el Gobierno. Hubo un gran número de muertos, asesinados y heridos. Las protestas se extendieron a Port Elizabeth y Kimberley. El CNA inició las revueltas a través de la no violencia, pero se sentía desconcertado porque no sabía cómo parar la ola de violencia.

El 30 de julio de 1952 Mandela, junto con otras veintiuna personas, fueron arrestados. Ese mismo año, el Gobierno inhabilitó a Mandela. Esto significaba que no podía asistir a ningún tipo de reunión o encuentro y le estaba prohibido salir de la ciudad de residencia. En esta época se centra en sus estudios y en su trabajo como abogado. De todas maneras, el Gobierno recurrió a varios períodos de inhabilitación para Mandela en los años siguientes, pues lo consideraba un claro rival de su política separatista.

Entonces se emprendieron varias huelgas. Junto con Mandela, otras mil personas quemaron sus pases; hubo levantamientos, se declaró el estado de excepción... Y como consecuencia, el CNA fue declarado ilegal. Poco después, fue acusado de alta traición, pero se retiraron todos los cargos. Este hecho fue motivo de celebración para todo el país.

Hasta ese momento, intentaron llevar a cabo protestas y acciones no violentas, pero, debido a las masacres y a las medidas que estaba tomando el Gobierno, Mandela reflexionó sobre un cambio de estrategia. Optaron por el sabotaje contra instituciones gubernamentales tales como instalaciones militares, centrales eléctricas, comunicaciones telefónicas y conexiones de transporte. Confiaban en que esto obligaría al Gobierno a negociar. El MK (organización paralela a la CNA que Mandela fundó y conformada mayoritariamente por militares) perpetra el primer atentado contra las centrales eléctricas en Johannesburgo, Port Elizabeth y Durban. Al mes siguiente, Mandela se ve obligado a huir del país. Durante este viaje, busca aliados entre los países vecinos y hace un breve viaje por Europa. Tan solo Argelia y Etiopía acordaron contribuir a la formación militar, y algunos países ofrecieron apoyo económico. Mandela empieza a recibir una formación militar que considera de urgente necesidad en Etiopía. Pero recibe un telegrama del MK desde Sudáfrica y debe interrumpirla a los dos meses. La lucha armada se había iniciado en el interior de Sudáfrica y el MK reclamaba la presencia del comandante. Entra clandestinamente al país y, después de un tiempo, Mandela es descubierto y detenido.

El juicio de Rivonia

En 1963, habiendo ingresado ya en la cárcel, se celebra el juicio contra Mandela, que pasaría a la historia como el famoso juicio de Rivonia. Los acusados de sabotaje y de pertenecer a la guerrilla se enfrentaban a cadena perpetua o a la pena de muerte. Muchas de las acusaciones eran falsas y muy graves, como la de asesinato de transeúntes. Decidieron que se declararían culpables de algunos cargos pero que aprovecharían la oportunidad de hablar en la tribuna para defenderse de las acusaciones que no fueran ciertas y denunciar la postura del Gobierno. El veredicto declaró culpables a Mandela y a otros siete acusados. Todos fueron condenados a cadena perpetua.

El periodo más oscuro de su vida

A la edad de cuarenta y seis años fue trasladado junto con sus compañeros a Robben Island, una de las peores cárceles de toda África. La celda de Mandela medía dos metros cuadrados y disponía de una esterilla y un par de mantas.



Había una débil bombilla y una ventanita de apenas 30 cm cuadrados.

El contacto con el mundo exterior era inexistente; tan solo podía escribir una carta al mes y el contenido de las que recibía de su esposa era prácticamente censurado. Winnie le visitó a las pocas semanas, pero estas visitas fueron realmente duras. No podían tener ni un rato de intimidad y debían conversar separados por un cristal en una sala abarrotada de visitas.

El 31 de enero de 1985 se declaró que podía salir de la cárcel con la condición de que abandonara la lucha. Mandela no quería la libertad a cualquier precio, y por ello la rechazó a no ser que fuera sin condiciones.

Una luz en medio de las sombras

Mandela se había convertido no solo para Sudáfrica, sino para la comunidad internacional en un símbolo de la libertad y la defensa de los derechos humanos. En la cárcel continuó exigiendo cambios y reformas, y en alguna ocasión escribió alguna carta que pudo ser publicada por algún periódico. En ellas hacía un llamamiento a la población para que continuaran luchando por la unión y contra la inhumanidad del *apartheid*.

A principios de la década de los 80 se inicia una de las acciones más importantes, bajo el lema de “¡Liberad a Mandela!”. En ese entonces, Sudáfrica, Estados Unidos y Europa se unieron para exigir la liberación de Mandela sin condiciones. Esta presión que ejercía la comunidad internacional empezó a notarse y hubo en un principio ciertas mejoras para los presos de conciencia como Mandela. Les cambiaron a otra cárcel, podían leer el periódico, ver las noticias, revistas, mejoró su alimentación y después de veintidós años, Nelson Mandela pudo abrazar a su esposa Winnie y a sus hijos.

El 31 de enero de 1985 se declaró que podía salir de la cárcel con la condición de que abandonara la lucha. Mandela no quería la libertad a cualquier precio, y por ello la rechazó a no ser que fuera sin condiciones. Con esto no hizo más que acrecentar su popularidad y poner al Gobierno en una situación todavía más difícil, pues estaba inmerso en una fuerte crisis económica.

El primer ministro Botha es obligado a dimitir y su sucesor, De Klerk, no cae del todo mal a Mandela. A pesar de formar parte del Partido Nacionalista, parecía un hombre bastante más

Nelson Mandela se convirtió en el primer presidente negro de la historia de Sudáfrica. El día del juramento del cargo dijo: “De la experiencia de una insólita tragedia humana que ha durado demasiado tiempo, debe nacer una sociedad de la que toda la humanidad se sienta orgullosa...”.

razonable que los anteriores, aunque ya sabía que no estaría dispuesto a renunciar a que solo los blancos detentaran el poder.

El 11 de febrero de 1990 es puesto en libertad sin condiciones después de veintisiete años. La experiencia en la cárcel lo había transformado y fortalecido y continuaría luchando por la paz y la unión de su país, presionando al *apartheid* con más eficacia.

Proceso de unificación de Sudáfrica

El 27 de abril de 1994, después de un duro proceso lleno de tensión, negociaciones y conflictos durante la campaña electoral, Nelson Mandela se convirtió en el primer presidente negro de la historia de Sudáfrica. El día del juramento del cargo dijo: “De la experiencia de una insólita tragedia humana que ha durado demasiado tiempo, debe nacer una sociedad de la que toda la humanidad se sienta orgullosa... Nunca, nunca, nunca jamás experimentará otra vez esta maravillosa tierra la opresión del hombre por el hombre”.

En los años siguientes, Mandela puso toda su energía en unificar el país. Intentó calmar a los blancos, que le temían, y crear una nueva Sudáfrica como un lugar habitable para cualquier persona de cualquier raza.

Predicando con el ejemplo

Durante toda su vida, Nelson Mandela ha dado muestras de un comportamiento ejemplar. Con esto esperaba servir de referencia para todos los que conformaran el nuevo Gobierno, y si no era así, no tenía dudas en destituir a determinados cargos. Cada día daba muestras de su disciplina, se levantaba a las 4.30 a.m., se hacía la cama, aunque estuviera en un hotel, y caminaba unos cuantos kilómetros. Ganaba un buen sueldo, del cual una tercera parte lo donaba al CNA y al Fondo Infantil Nelson Mandela. Entregó el dinero que obtuvo cuando le dieron el Premio Nobel de la Paz y los *royalties* obtenidos de su autobiografía a acciones benéficas. Al finalizar su mandato en 1999, Mandela no se presentó a la reelección y dejó paso a una nueva generación con más vitalidad y juventud para continuar su legado.





El 31 de octubre de 2008 tuvo lugar el encuentro sobre la primera obra publicada por Elsa Punset, *Brújula para navegantes emocionales*. Este libro fue un feliz descubrimiento que suscitó uno de los debates más amenos de cuantos hemos disfrutado. Era cuestión de tiempo y oportunidad que nos reencontráramos con la autora y su *emocionante* obra.

Las investigaciones científicas están plagadas de términos precisos que se ajustan a una estructura farragosa que pretende justificar la exactitud y veracidad de sus contenidos. Leerlos puede ser tan sugestivo como la promesa de una tarde con el dentista. Es ahí donde radica la importancia de estas obras de divulgación. Nosotros, ciudadanos atribulados en busca de respuestas, precisamos herramientas prácticas para aplicar en nuestra vida. Ciencia hecha por hombres, cuyo objeto es el hombre y que, gracias

a este tipo de obras, se tornan útiles para el hombre.

Gracias a los recientes descubrimientos acerca del funcionamiento del cerebro, Elsa aventura un futuro en el que las personas podrán reprogramarse y ser más eficaces en la gestión de sus emociones. En esto se ha producido una evolución optimista con respecto a su primera obra. En ella, haciéndose eco de un estudio de la OMS, aseguraba que, en el año 2020 un 20% de la población precisaría atención psicológica. Una buena noticia para la humanidad y un nuevo reto para los terapeutas.

¿Dónde radica el valor de este libro? Creemos que siempre es una buena noticia saber que podemos contar con un mapa en el que poder ubicarnos y un diccionario con el que etiquetar lo que nos pasa. Felicidad, amor, altruismo, ira, desesperanza... se suceden de forma más o menos ordenada. Una correcta gestión nos permitirá desarrollar los estados que conforman nuestra felicidad y desactivar los que nos limitan.

Elsa se afana por desmontar algunas de las creencias que todavía siguen arraigadas en muchas personas. Debemos entender al hombre como una unidad funcional en la que todo se afecta, cuerpo, mente y emociones. Desde hace poco tiempo, se sabe que nuestras ideas y emociones tienen su reflejo en el cerebro. La buena noticia nos la aportan los neurólogos al demostrar lo que denominan "plasticidad neuronal". Se trata de la capacidad que tiene el cerebro de modificar las rutas o conexiones neuronales existentes. El comportamiento manifestado a lo largo de nuestra vida ha ido prefijando unos surcos que nos condicionan pero que, ahora, sabemos que podemos modificar. Tal vez, la autora se refiera a este proceso cuando afirma que, en un futuro existirán guías útiles que facilitarán a la gente ser mejores gestores de su universo emocional.

Hay que esperar hasta las últimas páginas para entender el título de la obra. Para entonces, contarás con numerosas herramientas para conformar otra mochila con la que transitar los numerosos senderos de la vida.

Gracias, Elsa, por traernos una nueva brújula en forma de manual que nos ayuda a orientarnos y nos permite definir las *emocionantes* cosas que pueblan nuestro interior.

Cortesía de "El club de lectura El Libro Dormiente" www.ellibrodurmiendo.org



Saludos olímpicos a todos. Comenzamos esta sección con la sana intención de aportar un poco de salud, usando una herramienta magnífica como es el deporte. En esta sección, el equipo de monitores de la Escuela del Deporte con Corazón vamos a aportar nuestro humilde granito de arena para ayudar a mejorar vuestra salud.

Francisco Iglesias

En una breve y muy acertada declaración, el Dr. K. H. Cooper define el ejercicio físico como "el método para poner más años en su vida y más vida en sus años". La mayoría de las personas pueden beneficiarse de realizar actividad física de forma regular. Muchos piensan que son demasiado viejos para empezar, otros que su forma física ya es demasiado mala para intentar recuperarla. Obesidad, diabetes o alguna discapacidad física pueden ser las razones que desanimen al sujeto para comenzar a realizar actividad física. Pero en muchas ocasiones son simplemente la pereza o las expectativas de fatiga y dolor las que impiden que ni siquiera llegue a intentarse.

Aquellos que llevan una vida físicamente activa, pueden obtener una larga lista de beneficios para su salud:

- Disminuye el riesgo de mortalidad por enfermedades cardiovasculares en general y en especial de mortalidad por cardiopatía isquémica, en grado similar al de otros factores de riesgo como el tabaquismo.
- Previene y/o retrasa el desarrollo de hipertensión arterial, y disminuye los valores de tensión arterial en hipertensos.
- Mejora la regulación de la glucemia y disminuye el riesgo de padecer diabetes no insulino-dependiente. Mejora la digestión y la regularidad del ritmo intestinal.
- Disminuye el riesgo de padecer ciertos tipos de

cáncer, como el de colon, uno de los más frecuentes y sobre el que al parecer existe mayor evidencia.

- Incrementa la utilización de la grasa corporal y mejora el control del peso.
- Ayuda a mantener y mejorar la fuerza y la resistencia muscular, incrementando la capacidad funcional para realizar otras actividades físicas de la vida diaria.
- Ayuda a mantener la estructura y función de las articulaciones, a conciliar y mejorar la calidad del sueño, y a liberar tensiones y mejorar el manejo del estrés.
- Ayuda a combatir y mejorar los síntomas de la ansiedad y la depresión, y aumenta el entusiasmo y el optimismo.
- Por último, en adultos de edad avanzada, disminuye el riesgo de caídas, ayuda a retrasar o prevenir las enfermedades crónicas y aquellas asociadas con el envejecimiento. De esta forma mejora su calidad de vida y su capacidad para vivir de forma independiente.

Para aquellos que tengan intención de empezar un programa de actividad física intensa y tengan algún tipo de enfermedad crónica o mayor riesgo de padecerla, y para las mujeres de más de cincuenta años y varones de más de cuarenta, es aconsejable pasar un examen médico previo.

Para cualquier consulta estamos a vuestra disposición en: escueladeldeporte7@gmail.com



FILOSOFÍA & ROCK AND ROLL

"LA NAVE ESTELAR" Juan Perro

Hector Gil

Sócrates cuenta en *El banquete* que Eros, el dios amor, es un viajero. No es de ninguna manera un dios grande y todopoderoso, ni pequeño, ni bello, ni feo tampoco... Es hijo de Poros, la abundancia, y Penia, la carestía. Estos progenitores hacen que sea un buscador, un eterno enamorado, un puente, un comunicador callejero, un espíritu bufón y mago.

El Eros platónico se parece mucho al Loco de las cartas del tarot; y también al personaje que ha creado Santiago Auserón: Juan Perro. Este Perro es medio sabio, como los cánidos filósofos Cipión y Berganza, de Cervantes. Y es medio tontorrón, mitad canalla, mitad ángel, como un juglar vagabundo, como el Tonto Simón...

Santiago nos deslumbró con su grupo extraordinario, Radio Futura, que después de inaugurar un rock tecnológico viró hacia la vieja tradición trovadoresca, el *reggae*, el son cubano y el jazz. Como semillas negras que se lleva el viento, pasó de Aragón a Madrid, de París a Cuba y de África a Nueva Orleans, explorando las raíces rítmicas de la música contemporánea occidental. Este juglar errante va rimando

versos, musicándolos y disfrutando al ver cómo el público los adopta y acoge en sus casas. ¿Es el último trovador o el primero de una nueva edad media?

El perro cínico nos aúlla en "Nave estelar" que nos dejemos ya los humanos de soñar con tanto cacharro y tan poco futuro; que el mundo va "derecho a ningún lugar"... Quizá la felicidad está en volver a sentir la tierra bajo los pies y echar siestas bajo las higueras... Una filosofía de lo sencillo que agradaría a Diógenes.

Santiago, que es licenciado en Filosofía por la Sorbona, dice en una entrevista: "Me reconozco en esa búsqueda continua, en el placer de encontrar ideas en los libros y sonidos nuevos... que reproduzcan esa sensación de la adolescencia de descubrir un mundo a través de una canción. Eso es a lo que yo me afilio en serio...".

¡No dejes de aullar! ¡Qué bueno dejarse encantar por este Juan Perro!

Canción *La nave estelar*:

<http://www.youtube.com/watch?v=Lq7NRMEBmfQ>

Conferencia de Santiago Auserón en el "Congreso

La Música Contada":

<http://www.youtube.com/watch?v=Lq7NRMEBmfQ>





Lucia Prade

Cristóbal Colón, quien no tiene ningún parentesco con el descubridor de América, es psicólogo y fundador de la cooperativa La Fageda, una fábrica de yogures y otros productos lácteos, ubicada en La Garrotxa, una comarca catalana que se encuentra en la provincia de Gerona, España. La idea de montar una empresa surgió cuando trabajaba en un manicomio, y se encontró con la dificultad que tenían los enfermos mentales para conseguir una oportunidad de trabajo en el mercado ordinario. Fue entonces cuando, en el año 1982, decidió crear su propia empresa para generar tales oportunidades.

Hoy en día, en La Fageda trabajan 280 personas, de las cuales 180 padecen de alguna enfermedad mental. Cristóbal Colón considera que el trabajo puede ser un elemento esencial para el equilibrio de las personas y que, por tanto, constituye la principal terapia para aquellas que padecen trastornos mentales. Un trabajo de verdad, explica, “no un simulacro, ya que es necesario que esta gente pueda ver el resultado de su trabajo y cobrar un sueldo”. Considera que el trabajo, el sentirse útil y sentirse parte de un proyecto es algo imprescindible para la autoestima, la motivación y para encontrar el sentido de la vida.

Para Colón, la mejor forma de liderazgo es el sentido común, y cita a Platón para explicar que “se trata de tener cierta idea de qué es el hombre, el respeto y la dignidad, y saber que cada individuo es un misterio”. También comenta que “el sufrimiento es una gran escuela de la vida” y que “el dolor del alma es infinitamente mayor que el del cuerpo”, ya que, en su experiencia trabajando con enfermos mentales se maravilla ante la voluntad de los enfermos en seguir adelante a pesar de las circunstancias.

A pesar de la crisis, la empresa es rentable y genera alrededor de 14 millones de euros al año, con una producción de un millón doscientos mil

productos a la semana. La cooperativa La Fageda es una empresa sin ánimo de lucro, que invierte sus ganancias en la infraestructura de la fábrica, la granja, y también cuentan con viviendas y programas de formación y ocio. El cuidado de las vacas, a las cuales considera las protagonistas de la empresa, es especial; escuchan música clásica durante muchas horas del día, para que den buena leche, ya que como dice Colón “de mala leche ya tenemos mucho”.

Afirma que no solo no les ha afectado la crisis, sino que, por el contrario, incluso hay empleados enfermos mentales que ahora son el sostén de algún hogar en paro. Además cumple con lo que llamamos la economía del bien común, donde el sueldo del que más gana no sobrepasa 20 veces el sueldo del que menos gana en la empresa. Es más, en el caso de La Fageda el que más gana no sobrepasa 6 veces el sueldo del que menos gana. Con esa política de sueldos, Colón pone en práctica algo que para él es fundamental, que es la coherencia, ya que entiende que “somos iguales en dignidad, pero tenemos unas capacidades distintas” y que “en la remuneración debe haber diferencias, debe haber jerarquías, pero dentro de lo sensato”.

La clave del éxito de esta singular empresa es, según dice su fundador, la alta calidad de los productos y no el hecho de que los trabajadores sean gente especial. Considera que han logrado triunfar no solo como empresa, obteniendo respuesta económica y ofreciendo un buen producto, sino también como actividad terapéutica y de inserción social.

<http://www.fageda.com>
http://cv.uoc.es/DBS/a/materials/newsletter/nwlet_17/entrevista.htm
<http://www.youtube.com/watch?v=cpJ-lm1mKs>
<http://www.youtube.com/watch?v=bfadMhFRRj4&noredirect=1>



La felicidad humana generalmente no se logra con grandes golpes de suerte, que pueden ocurrir pocas veces, sino con pequeñas cosas que ocurren todos los días.
(*Benjamin Franklin*)