



# ESFINGE

*apuntes para un pensamiento diferente*



Aspasia: entrevista a Julio Medem



El efecto placebo: ¿por qué me he curado?



La Evolución



Estambul: el recuerdo vivo de la historia



La revolución de la Fraternidad





## Editorial

---

### Medem y Aspasia

Ofrecemos en nuestras páginas una primicia que nos brinda el director de cine Julio Medem, en la entrevista que Héctor Gil le hace en exclusiva: están preparando una serie de televisión sobre Aspasia de Mileto, la filósofa que fue compañera de Pericles y una de las mujeres más interesantes del mundo antiguo. Según nos informa, será una producción internacional de gran presupuesto que ya se está gestionando en Los Ángeles. Se trata de una buena noticia que el talento de Medem ponga imágenes a uno de los momentos más intensos de la Historia de la Humanidad, cuando se encontraron personajes extraordinarios, que todavía ahora nos emocionan y nos transmiten mensajes válidos.

Con su pericia narrativa, Medem nos había proporcionado ya “Aspasia, amante de Atenas” (Espasa, 2012), una preciosa novela histórica, ambientada en el siglo V a. de C. El autor aprovecha la biografía imaginada de la protagonista para mostrarnos la vida, las costumbres y la política en las ciudades griegas de Asia Menor, la Persia y la corte de Jerjes, Esparta, Atenas y sus batallas, Salamina, Maratón, sus genios estratégicos, los ciudadanos preocupados por el destino de su ciudad... y la filosofía de Anaxágoras y Sócrates y el arte de Fidias y Eurípides como telón de fondo...

“La idea de que Aspasia llegue a existir en imágenes, estaba entre mis mejores sueños”, dice Julio Medem en la entrevista. De nuevo, una mujer sabia nos fascina desde el pasado, como ya hizo Hipatia.

*El Equipo de Esfinge*



#### Mesa de Redacción:

Delia Steinberg Guzmán,  
directora  
M<sup>a</sup> 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<sup>a</sup> Dolores F.-Fígares. Periodista y  
Antropóloga  
Manuel Ruiz. 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. Filósofo 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 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.*



## Entrevista a Julio Medem: "siempre necesitamos Héroes"

*El reconocido cineasta Julio Medem nos descubre el aspecto más cercano de la Grecia de Pericles a través del personaje de Aspasia, una mujer que tomó la filosofía como faro para orientar su vida. Hoy nos acercamos a ella a través de una novela histórica, y próximamente, desde las imágenes del cine.*

*Héctor Gil*

Tenemos la maravillosa oportunidad de entrevistar a Julio Medem Lafont (San Sebastián, 21 de octubre de 1958). Su afición por el cine nació gracias a una cámara súper 8 con la que hacía volar su imaginación. A los dieciocho años se decidió por convertirse en psiquiatra. Se licenció en Medicina y Cirugía en el País Vasco.

Rodaba cortometrajes y escribía guiones que soñaba algún día convertir en largometrajes. Tras la realización de su primer filme, con el que consiguió una gran repercusión por lo original de su propuesta, Medem comenzó a construir a través de sus películas el universo filmico más interesante del cine español y uno de los más destacados del cine europeo, de mirada tan personal como las de Luis Buñuel, Bergman o Kieslowski.

Tras rodar 'La ardilla roja' (1993), premiada en Cannes, fue recomendado por Stanley Kubrick. Steven Spielberg le propuso dirigir *La máscara del Zorro*, que Medem desestimó. Con 'Los amantes del Círculo Polar', le llegó el reconocimiento del público y se consolidó como uno de los grandes valores de la cinematografía actual. Siguió con 'Lucía y el sexo', 'La pelota vasca', y 'Caótica Ana'. Hubo un parón y regresó con ' Habitación en Roma' (2009).

Hoy presenta su primera obra literaria, 'Aspasia, amante de Atenas', que nació como ambicioso guión sobre el político griego Pericles.

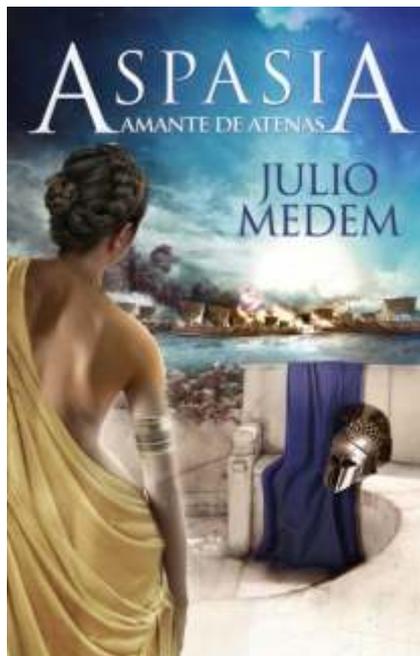
En esta maravillosa novela describe unas muy verosímiles aventuras de Aspasia, valiente filósofa y culta educadora. En la trama intervienen filósofos, políticos, héroes... hombres y mujeres de acción que forjan el destino de las ciudades y de nuestra civilización.

**¿Por qué se ha ido a la época de Pericles (s. V a.C.) para ambientar su novela?**

Primero, por el propio Pericles, el gran político de la democracia radical; me fascinaba su energía, su generosidad, su defensa de la isonomía, la igualdad de derechos de los ciudadanos, ricos o pobres, y sus contradicciones, como su visión imperialista de Atenas con respecto a las otras polis griegas. Y el hecho de que fuera la figura más importante de una época crucial para la fundación de Occidente; la Historia ha bautizado el siglo V antes de Cristo como *el siglo de Pericles*. Pero además me atraía por esa tentación a la que solemos ceder de hacer cierto "presentismo" con la Historia en épocas en las que encontramos paralelismos con nuestro tiempo, pensando que así nos entendemos mejor, y que no somos tan distintos.

**¿Qué es lo que más le atrae del personaje de Aspasia?**

Al principio, pensé en Pericles como protagonista de un guión para cine. Y mientras la producción se fue complicando, yo iba descubriendo a su gran amor, Aspasia; la historiografía solo conoce de ella el tiempo que



vivió con él, sus últimos doce años. Me atrajo fundamentalmente el hecho de que al llegar a Atenas, con veintipocos años, ya fuera considerada en el círculo de Pericles una mujer



sabia. Me propuse entonces el reto de crear una gran ficción en su vida antes de Atenas, infancia, adolescencia y primera juventud, para llenarla de fascinantes experiencias vitales que explicaran su precoz “sabiduría”.

**Usted ha dirigido muchas películas. ¿Qué diferencia encuentra entre dirigir una película y escribir una novela?**

Fundamentalmente, la compañía en el viaje. Mis guiones los escribo solo, pero siempre pensando que es la simiente de una película que habré de hacer en equipo, que comienza a aparecer cuando el productor ha conseguido la financiación y se inicia la fase de preparación. Entonces me toca hablar con mucha gente, explicar, transmitir mi visión a personas muy especializadas que saben hacer su trabajo, cada uno de ellos en su disciplina, mucho mejor que yo. Por no hablar de los actores y actrices que han de interpretar y hacer más suyos que míos personajes escritos por mí; ellos ponen visiblemente sus vísceras y su piel.

**En la trama intervienen filósofos, políticos, héroes... hombres y mujeres de acción que forjan el destino de las ciudades y de nuestra civilización.**

Escribir es un juego fascinante donde tu imaginación puede llegar todo lo lejos que se te antoje, sin límite. No tienes que pensar en lo que puede costar tal batalla, como la de los titanes, la de Maratón o la naval de Salamina, en la que lucharon más de mil trirremes y hubo unos cien mil muertos. Como cineasta te parece estar creando desde las nubes. Pero claro, tienes que haber dado con un estilo y un tono, que han de convertirse en norma, y en cada instante, palabra, descripción... te encuentras con que debes elegir, decidir si estás creando bien la historia sin salirte del cauce marcado. Porque todo empieza y termina en el texto. No hay intermediarios, talentos

en tu camino que amplifican tu señal, estás solo. Aunque he de decir que como escritor he disfrutado de momentos, a veces varios días seguidos, viviendo en tal estado de profunda inmersión que no podía sentirme más feliz. A veces hasta he soñado a través de Aspasia, como si mi sueño fuera el suyo, y surgiera de su subconsciente.

**¿En qué se parece esa época clásica a la nuestra?**

Quizá en que seguimos pensando a la manera griega, en el sentido en el que ellos dedujeron desde el primer filósofo, Tales de Mileto (por cierto, la ciudad de Aspasia), que la naturaleza y el cosmos se regían por leyes que podrían ser comprendidas por la razón humana, que no eran caprichos de los dioses. Y eso ocurrió hace 2500 años. Es decir, hace 26 siglos, los griegos pusieron las bases del pensamiento científico, que es de lo mejor que posee el hombre moderno (quizá debería matizar, el hombre occidental). Y si nos ponemos a mirar nuestro glosario de defectos, también comprobaríamos que la mayoría ya estaban apuntados entonces, especialmente la *hybris*, pecar por exceso de orgullo.

**¿Hoy vivimos una decadencia o un período clásico?**

No sé si la humanidad podrá ya vivir alguna vez un periodo clásico, si se entiende este término por un periodo de “clase” superior con respecto a otro inferior que lo rodea ampliamente. Por cierto, que el caso griego solo fue reconocido veinte siglos después, cuando en Italia se vivía otra época sublime, el Renacimiento. Supongo que lo clásico es irreplicable. Me gusta pensar que a aquellos griegos, con respecto a la edad de nuestra especie, se los podría comparar con un niño de siete años, que comienza a tener conciencia de su yo, a jugar y a disfrutar de su racionalidad, pero manteniendo su pensamiento mágico. Del hombre actual no me atrevería a decir que está envejeciendo, porque es tremendamente dinámico, incluso en su egoísmo, en cómo le deshumaniza el poder del dinero, pero sí diría que cree saber lo suficiente como para haber perdido la ilusión por lo desconocido, se vive sin misterio; aunque por otra parte, hoy vivimos bajo el influjo de la madre araña, que es Internet, que nos tiene a todos interconectados en su gran red y que es además una fuente inagotable de información y comunicación. ¿Estando entrando en un nuevo clasicismo?... no lo sé. Pero tampoco lo llamaría decadencia.

**Siempre necesitamos héroes, que son mitos humanos, no divinos, referentes que nos animan a pensar que podemos afrontar los retos más difíciles.**

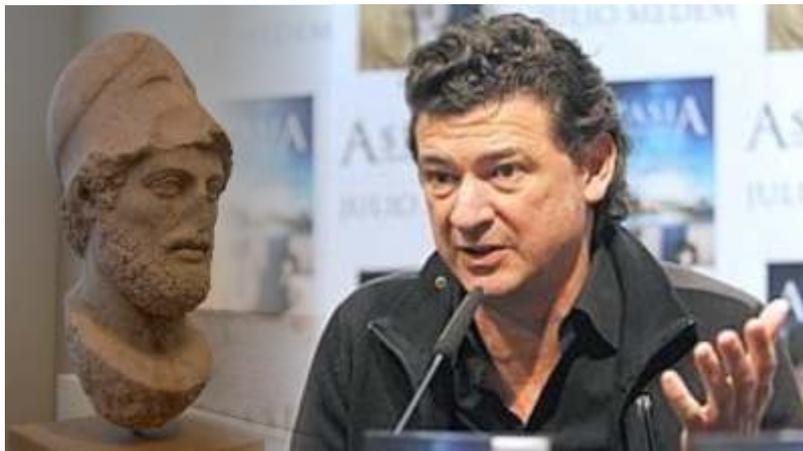
**¿Qué importancia tiene el ejemplo de los héroes para el resto de la civilización?**

**Pericles fue el primer político moderno, que combinaba magistralmente lucidez, valor y prudencia.**

Siempre necesitamos héroes, que son mitos humanos, no divinos, referentes que nos animan a pensar que podemos afrontar los retos más difíciles, saber que si alguien de nuestra especie puede, en el fondo cada uno siente que también podría. Nos hacen soñar con nosotros mismos, imaginarnos superiores a como nos mira la realidad.

**¿Quién era Pericles?**

Un ser humano colosal. Y al mismo tiempo, comedido. Le encantaba el teatro, la música y el arte... Era experto en retórica y filosofía, le interesaba la ciencia, un hombre de razón más volcado en los valores humanos que en los divinos. Pero fundamentalmente, Pericles fue el primer político moderno, que



combinaba magistralmente lucidez, valor y prudencia. El paradigma del buen orador. Sus magistrales discursos los pronunciaba con su voz de trueno ante una asamblea de hasta sesenta mil ciudadanos, diciendo, por ejemplo, que “en Atenas pensamos que la libertad requiere valor, y que solo siendo libres conseguiremos que el pueblo se eleve en todos sus aspectos. El peligro no está en la discusión sino en la ignorancia. Un pueblo, cuanto más culto y sabio sea, mejor sabrá elegir su libertad”. Y con estos argumentos consiguió que la ciudad pagara a los pobres la asistencia al teatro.

**¿Qué piensa que pueda ser útil aprender de la historia de Grecia?**

La ilusión de las primeras veces.

**En su novela, Aspasia aprende de todos los filósofos. ¿Qué papel cree que tiene que jugar la filosofía en la vida?**

Como decía antes, la filosofía es la base de la ciencia, que nace de la curiosidad por la naturaleza, pero también es la base del pensamiento libre; el del hijo que se escapa a correr solo, se mira primero las piernas pero enseguida lleva los ojos al frente y comprueba que está descubriendo algo, cada vez más lejos del control divino. La filosofía nos hace hallarnos a nosotros mismos, lejos, entender que somos lo que pensamos, y desde ahí nos podemos encontrar con los demás. Filosofar es soltarnos,

diferenciarnos para finalmente unirnos mejor. Gracias a las expresivas enseñanzas de su madre Calliope, la encendida curiosidad de Aspasia empieza desde niña a bucear. Así son sus primeras búsquedas, aguantando todo lo que puede la respiración bajo el agua y llegando hasta el fondo, donde levanta una piedra y mira si hay o no estrellas, si la Tierra es cilíndrica y bajo el mar se ve el cielo, o esférica, si cree en Anaxímenes o en Pitágoras. Desde niña, Aspasia aprendió a coger de cada filósofo lo que más sentido tenía para ella, lo que mejor podía digerir, su porción de verdad con sus agujeros de dudas. Así, luego fueron llegando Heráclito, con su cambio incesante, las vías excluyentes de investigación de Parménides, la del ser y la del no-ser, o el divino

Empédocles, que al tirarse al Etna consiguió que la gran masa de tierra y fuego del volcán contuviera entonces una parte de filósofo. La mente de Aspasia se dejaba mover a placer al filosofar, jugueteaba con las ideas, se probaba... y siempre se divertía. Al llegar a Atenas se encontraría con un fascinante

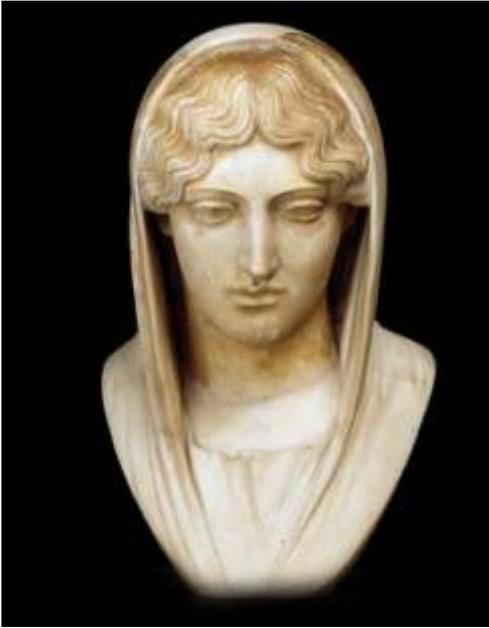
joven de su edad, Sócrates, el primer filósofo que conocía en persona.

**¿Qué aprendemos del personaje de Sócrates?**

Comenzaré por lo más obvio: a saber preguntarnos para descubrir que en el fondo no estamos seguros de nada. Aspasia entendió enseguida esa forma de hablar dudando para llegar más lejos, o para sospechar que se ha llegado a un lugar, a un juicio aceptable por uno mismo. Como se ve en la novela, el método inductivo de Sócrates ya venía practicándolo Aspasia por su cuenta de forma intuitiva, con lo que estos dos sabios se encontraron en la búsqueda de la verdad. Desde esa idea trato a Aspasia, como filósofa, y es el propio Sócrates quien más se fascina de lo “bien que piensa” la milesia. La definición del amor, en una primera conversación, como el deseo de poseer siempre el bien, y en otra, como procrear en la belleza, sale de la boca de Aspasia; la de ficción, haciéndose con esa misteriosa identidad que Platón dio a Diotima en su *Banquete*. El viaje final hacia la muerte de los dos seres amados, es un camino a la belleza en sí misma.

**¿Cómo cree que hubiera sido el mundo si no hubiese estallado la guerra entre Atenas y Esparta? ¿Ese conflicto existe de alguna manera hoy?**

Sin exagerar, siendo cautos, es fácil establecer cierto paralelismo de la rivalidad entre



Atenas y Esparta, cada ciudad con sus aliados, con los EE.UU. y la URSS durante la guerra fría. El final se puede decir que fue opuesto, ya que entonces los “comunistas” espartanos ganaban la guerra a los “capitalistas” atenienses, mientras que a finales del siglo XX las repúblicas soviéticas se desmantelaron y creció sin freno el imperialismo del dinero.

Me resulta difícil no imaginar que Atenas y Esparta acabarían entrando en guerra. Para cada una de ellas, la existencia de la otra era una amenaza para su supervivencia.

Personalmente lamento la derrota de Atenas, en el sentido de que me hubiera gustado que durase mucho más el tiempo de paz, más de los cincuenta años que hubo entre las dos guerras, ya que fue entonces cuando ocurrió el prodigio ateniense, por lo que la ciudad se convirtió en emblema de la civilización griega

**Desde niña, Aspasia aprendió a coger de cada filósofo lo que más sentido tenía para ella, lo que mejor podía digerir, su porción de verdad con sus agujeros de dudas.**

clásica, gracias en buena medida a los sabios y hombres de talento que llegaron de otros lugares. De Esparta nos ha quedado la constatación de que sus falanges estaban formadas por los hoplitas más fieros y mejor preparados del mundo. Los atenienses también podían presumir de victorias militares, sobre todo por la habilidad estratégica de sus generales, pero de su ciudad, Atenas, ahora se podría decir que es la capital de la Edad de Oro de Grecia.

**¿Por qué cree que es importante conocer la historia y que haya tantas publicaciones sobre novela histórica?**

Conocer la historia nos hace, sobre todo, más largos, medimos mucho más, la percepción de nuestra existencia se dilata, con lo que nos volvemos más estables con el presente, comprensivos, y nos ayuda en nuestros dilemas sobre el futuro. Y por supuesto, es una fuente inagotable de conocimientos.

El caso de la novela histórica es aún más atractivo, porque al tener personajes de ficción se puede encontrar la identificación; hay ideas, pero también sentimientos que podemos experimentar en primera persona, con lo que el viaje al pasado es mucho más completo.

**¿Cuáles son sus próximos proyectos?**

Uno muy interesante, que me va a gustar contar aquí, es que la productora española Morena Films, a través de su nueva delegación en Los Ángeles, está comenzando a desarrollar una serie internacional de gran presupuesto basada en mi novela, “Aspasia, amante de Atenas”. Aún no se puede contar mucho más, ya que el proyecto acaba de comenzar a dar sus primeros pasos.

Y yo terminé diciendo que la idea de que Aspasia llegase a existir en imágenes estaba entre mis mejores sueños.

Más información en: [www.juliomedem.org](http://www.juliomedem.org)



Los libros solo tienen valor cuando conducen a la vida y le son útiles.

**Hermann Hesse**

El sabio nos advierte que la vida es tan solo una gota de rocío en una hoja de loto.

**Rabindranath Tagore**

El niño que no juega no es niño, pero el hombre que no juega perdió para siempre al niño que vivía en él y que le hará mucha falta.

**Pablo Neruda**

Los espíritus vulgares no tienen destino.

**Platón**

Entre dos hombres iguales en fuerza, el más fuerte es el que tiene la razón.

**Pitágoras de Samos**





# El efecto placebo: ¿por qué me he curado?

*Nadie está libre de padecer alguna enfermedad en algún momento de la vida, y de ahí el interés general por encontrar la fórmula para recuperar la salud. Son varias las perspectivas desde las que se estudia este problema. Una de las más interesantes, quizá por el protagonismo del paciente en la curación o por las controversias que desata es el llamado efecto placebo.*

Luis Llera

El efecto placebo es un tema que lleva generando controversia desde hace décadas. Un placebo se puede definir como una sustancia inocua que, careciendo por sí misma de acción terapéutica, produce algún efecto curativo en el enfermo si este la recibe convencido de que esta sustancia posee realmente dicha acción; es decir, el placebo presenta un efecto terapéutico derivado de la creencia o expectativa del paciente en su eficacia. En esta descripción aparecen dos aspectos clave: el placebo no posee acción terapéutica por sí mismo y el paciente tiene que estar convencido de su eficacia.

Vamos a exponer las posiciones que mantienen al respecto las distintas partes interesadas en dar una explicación a esta cuestión.

**El placebo presenta un efecto terapéutico derivado de la creencia o expectativa del paciente en su eficacia.**

## **Industria farmacéutica y medicina convencional**

Mantienen que admitir un efecto curativo consecuencia de la creencia del paciente en mejorar es como afirmar que las personas tenemos el poder de curarnos a nosotros mismos a través de una actitud y pensamientos positivos de mejora y recuperación de la salud. Pero, ese

efecto terapéutico, ¿podría tener origen en las llamadas capacidades ocultas de la mente?

La poderosa industria farmacéutica rechaza de plano una respuesta positiva a esta pregunta por las consecuencias nefastas que tendría para su negocio reconocer dichas facultades mentales, y en consecuencia, ofrece una serie de explicaciones para obviar esa posibilidad. En su tarea de investigación para comercializar nuevos fármacos necesita utilizar un placebo para comprobar la eficacia de un medicamento, y en los ensayos clínicos los nuevos fármacos se deben comparar con sustancias que no son activas. Se trata de conocer el porcentaje de pacientes que se curan sin tratamiento para la enfermedad en estudio y así podemos descontar de la aparente eficacia del medicamento las curaciones que se darían de todas formas.

En este punto se presenta una paradoja para la industria de los medicamentos: en los ensayos clínicos es necesario utilizar el placebo para definir la utilidad clínica del nuevo fármaco, y en este proceso aparece el “efecto placebo”, que se convierte en una consecuencia perjudicial para los intereses económicos de la industria médica. Esta argumenta que ese porcentaje de “curaciones espontáneas” se puede atribuir a la historia natural de la enfermedad o al curso que sigue una enfermedad sin tratamiento; también alude a una mejor y mayor atención médica en el seno de los ensayos clínicos, que redundan en un mejor cumplimiento de las medidas terapéuticas

por el paciente, y por último, a la actitud positiva del paciente: al creer que está siendo tratado con un medicamento activo, promueve la recuperación a través de mejorar el cumplimiento de los consejos médicos.

**Estudios con técnicas exploratorias de imagen cerebral han confirmado la relación entre el efecto analgésico de la expectativa de alivio y los opioides endógenos que segrega nuestro organismo.**

Entonces, si descontamos el efecto de la historia natural de la enfermedad, el de la interacción con el personal sanitario y el producido por la actitud positiva del paciente ante la enfermedad, el efecto placebo quedaría circunscrito a la mejoría causada por la expectativa que tiene el paciente de curarse al creer que está siendo realmente tratado, y podríamos llamarlo ahora “el efecto de la expectativa de mejorar”. Se reconoce, entonces, cierto efecto de mejora; ahora se trata de otorgarle la menor importancia posible y vincularlo con procesos bioquímicos que ocurren en nuestro cerebro.

Después de diferentes estudios, llegan a la conclusión de que la expectativa del paciente en su propia mejora puede influir en el alivio del dolor, aunque no parece que pueda curar ninguna enfermedad; además, estudios con técnicas exploratorias de imagen cerebral han confirmado la relación entre el efecto analgésico de la expectativa de alivio y los opioides endógenos (los segrega nuestro organismo). Ya tenemos una causa neuroquímica para explicar el efecto analgésico. Podríamos decir que el efecto placebo es una respuesta anticipada del cerebro (alivio del dolor) a la recompensa que va a obtener (mejora de la enfermedad).



En resumen, la industria farmacéutica sugiere que existe un efecto placebo en el alivio del dolor, pero no existen indicios razonables de que cure enfermedades, y este efecto placebo analgésico puede explicarse mediante mecanismos neurobiológicos. Estas conclusiones sirven de base para desprestigiar a las medicinas alternativas (homeopatía, acupuntura...) argumentando que su posible eficacia se debe simplemente al efecto placebo, no tienen ningún efecto específico causado por ellas mismas y, por tanto, es razón suficiente para no confiar en ellas porque este mismo efecto placebo actúa igualmente en el caso de cualquier tratamiento con medicamentos.

### **Psicología**

Explica el efecto placebo como el resultado de una profunda convicción subjetiva (sugestión) basada en la eficacia de un fármaco, e incluye todo el acto médico en su conjunto, de manera que se configura el campo anímico y emocional del paciente. Al contrario que en la explicación neuroquímica anterior, es el factor psicológico operado por la sugestión quien moviliza y dirige a los sistemas nervioso, inmunológico y endocrino, poniendo de manifiesto su interrelación. El poder está dentro del enfermo, en su ánimo, en su psiquismo, solo tiene que saber cómo utilizarlo para sanarse.

**La visión holística considera nuestro organismo inmerso en una complicada red de interacciones de campos de energía interdependientes. Estas fuerzas invisibles afectan profundamente a todas y cada una de las facetas de la regulación biológica.**

Esta influencia psíquica no solo es eficaz en el paciente, sino que actúa también en el personal médico que interviene en los ensayos clínicos. Un estudio clásico que acredita lo anterior es el siguiente: se formaron dos grupos de médicos que no tenían relación entre sí en distintos hospitales; a uno de ellos se le indicó que administrarían un fármaco que había dado un resultado relativo en laboratorio, y al otro grupo se le informó de una eficacia muy superior. En realidad, la eficacia del fármaco estaba entre ambos. Lo administraron a pacientes que presentaban la misma patología. El grupo de pacientes cuyo médico tenía confianza en el fármaco superó en resultados positivos al otro grupo. Otro estudio, también clásico, revela que la

eficacia de una terapia médica puede mejorar entre un 25% y un 75% si se comunican al paciente estos tres aspectos: que el tratamiento es muy potente, que su administración es complicada y, finalmente, que la terapia a seguir es muy moderna y eficaz.

### La nueva biología

Presenta un tratamiento de las interacciones celulares holístico-cuántico, considerando todos los elementos que pueden interactuar con las mismas y no solo las sustancias químicas (visión reduccionista). La visión holística considera nuestro organismo inmerso en una complicada red de interacciones de campos de energía interdependientes. Estas fuerzas invisibles afectan profundamente a todas y cada una de las facetas de la regulación biológica.

**“Las condiciones en las cuales nos hallamos son el resultado de lo que hemos pensado, quedan fundadas en la mente, son forjadas por ella” (Dhammapada).**

La nueva física nos dice que materia y energía están íntimamente relacionadas y que el poder de influencia de la energía sobre la materia es muchísimo mayor que el que ejercen las sustancias químicas (se calcula que unas cien veces más eficaz e infinitamente más rápida). No es difícil sospechar qué tipo de terapias serán más eficaces para sanar nuestro cuerpo. De hecho, hay suficientes pruebas científicas para suponer que podríamos utilizar las ondas (energía) como agentes terapéuticos de la misma manera que modificamos estructuras químicas biológicas con fármacos.

Esta previa argumentación nos sirve para contextualizar el efecto placebo desde el punto de vista de la nueva biología. La expectativa de mejora del paciente o el poderoso poder subjetivo

de sugestión radican en nuestra psique, de donde emanan nuestros pensamientos y emociones, energía sutilísima y poderosa que influye de manera directa en el control que el cerebro físico ejerce sobre la fisiología corporal.

Tanto la visión de la psicología como de la nueva ciencia coinciden con el tratamiento que han dado las civilizaciones y tradiciones antiguas al poder de nuestro mundo psíquico y su capacidad para sanar el cuerpo a través de las técnicas apropiadas. Solo por citar alguna de ellas, en el mundo griego consideraban el alma (psique) como el elemento que insufla vida al cuerpo (soma), y que ambos en conjunto deben considerarse integrados en la totalidad, tanto interna como externa. Así, Platón afirmaba en el *Fedro* que no se puede sanar el cuerpo sin conocer previamente el alma. Añadía también que deberíamos comprender además cómo se relaciona con el Todo.

Si tomamos ahora alguna referencia de Oriente, podemos citar a Siddharta Gautama, “el Buda”, quien nos revela en uno de los libros que recogen sus enseñanzas, el *Dhammapada* (Senda de la Ley) y en lugar preeminente, que “las condiciones en las cuales nos hallamos son el resultado de lo que hemos pensado, quedan fundadas en la mente, son forjadas por ella”. De acuerdo a estas filosofías del pasado, pero vigentes en la actualidad, tanto un estado de buena salud como la enfermedad van a radicar en nuestra esfera psíquica, y esto es importante porque tenemos la posibilidad de intervenir a través de nuestra mente consciente eligiendo aquellos pensamientos y emociones que contribuyan a tener un cuerpo sano y una vida saludable en su integridad.

### Bibliografía

La biología de la creencia. (Dr. Bruce H. Lipton, 2007)





# La evolución

*Resulta fácil afirmar que las leyes de la vida se desenvuelven armónicamente por casualidad, aunque resulta más difícil creerlo, sobre todo en este principio de milenio en que la ciencia llega a planteamientos antes reservados a la metafísica.*

*Así que, volvamos a preguntarnos: ¿qué sentido tiene la vida?*

*Delia Steinberg Guzmán*

La evolución responde, en principio, a la más sencilla de las preguntas acerca del porqué de la vida y, por consiguiente, el porqué de nuestras propias existencias, quiénes somos y qué hacemos en el mundo.

Podría pensarse que todo el cosmos es el resultado de una gran casualidad. Pero para la mente racional resulta absurdo admitir que la casualidad pudo forjar semejante inmensidad armónica por simple azar. La permanente investigación y el descubrimiento de las Leyes de la Naturaleza nos demuestran, al contrario, que todo obedece a un orden asombroso, y que cuanto más nos sumergimos, más puertas se abren en dirección a una Inteligencia Suprema –por llamarla de alguna manera– que está en el principio y en la esencia de todo cuanto existe.

El universo sigue un rumbo. Se dirige hacia una meta aunque no lleguemos a comprenderla, pues tal vez la meta excede la capacidad de nuestra razón. Y lo mismo sucede con los seres humanos: hay un destino, no como una predeterminación fija, sino como una meta que le otorga sentido a la vida, que nos permite disponer de una cierta libertad para recorrer un sendero ascendente y de esa misma libertad para corregir nuestros errores, para avanzar a paso lento o rápido, y aun para detenernos en una aparente inmovilidad.

La evolución es movimiento permanente y, como tal, tiene una finalidad. La llamamos finalidad “ascendente” a pesar de que pueda parecer que

por momentos retrocedemos. Pero sucede otro tanto con una espiral vertical de giros inclinados alrededor del eje, que puede producir la apariencia visual de descenso en algunos de sus tramos, aunque en realidad, baja para volver a remontar. Si el ser humano fuera la cúspide de toda realización, no tendría ningún sentido hablar de evolución. Pero tampoco tiene sentido pensar que el ser humano constituye una perfección completa y que no le queda nada por aprender ni avanzar. Si no somos perfectos y nos damos cuenta de ello, ¿no sería demasiado cruel que no hubiera una posibilidad de alcanzar esa perfección que concebimos lejana pero posible? Eso es evolución.

**El universo sigue un rumbo. Se dirige hacia una meta aunque no lleguemos a comprenderla, pues tal vez la meta excede la capacidad de nuestra razón. Y lo mismo sucede con los seres humanos.**

¿Acaso la vida permanece estática? No. Vemos cómo cambian las formas continuamente y hasta podríamos concebir la evolución solo desde un punto de vista materialista, fundamentándonos en la progresión de las especies y en la modificación cualitativa de los cuerpos. Pero un cuerpo vacío sólo tendría como finalidad su propia perduración y la multiplicación de su especie.

Los seres humanos percibimos y queremos algo más. Gozamos convirtiendo una tosca piedra en una piedra preciosa, extrayendo el “alma” de su forma. Convivimos con el reino vegetal volcando nuestros sentimientos en la tierra y en las semillas y descubriendo con admiración la influencia que tiene nuestra mente en su crecimiento y en su belleza. Tomamos animales a nuestro cuidado, y los convertimos en “domésticos” hablando con ellos como si fueran tanto o más inteligentes que nosotros; les contamos lo que tal vez nunca confiaríamos ni al mejor de los amigos.

¿Y qué decir de la vida humana? Buscamos constantemente las causas de lo que nos rodea y nos sucede; sabemos que todo puede ser mejor de lo que es; nos imaginamos más experimentados y buenos, más sabios y justos. ¿Qué valor tendrían estos arquetipos si no hubiera posibilidad de realizarlos? Eso es evolución.

**Si no somos perfectos y nos damos cuenta de ello, ¿no sería demasiado cruel que no hubiera una posibilidad de alcanzar esa perfección que concebimos lejana pero posible? Eso es evolución.**

Solo el estancamiento, la falta de visión y esperanza, nos inmovilizan y nos hacen creer que todo el mundo es así. También los apegos nos inmovilizan porque nos atan a las cosas que no queremos perder. Así, la evolución se entorpece por la cantidad de presuntos bienes que arrastramos en nuestra marcha. Sin embargo, con carga pesada o sin ella, la evolución no deja de estar presente. Ciertamente no podemos vivir sin posesiones, pero habría que hacer un espacio importante a las posesiones interiores, al desarrollo de la conciencia, a la fortaleza íntima, a la seguridad en sí mismo, a la necesidad de progresar moral y espiritualmente, de ser mejores personas, de ser útiles a los demás.

Estos valores internos, independientemente de nuestra apariencia formal, nos dan la pauta de nuestra evolución y, curiosamente, modifican las formas en función de la belleza anímica. Atraen más unos ojos bondadosos y comprensivos que un cuerpo atlético... al menos a quienes aprecian más a un fiel amigo y buen consejero que a una figura esplendorosa que dura mientras los años no la deterioren.

**Habría que hacer un espacio importante a las posesiones interiores, al desarrollo de la conciencia, a la fortaleza íntima, a la seguridad en sí mismo, a la necesidad de progresar moral y espiritualmente, de ser mejores personas, de ser útiles a los demás.**

El cambio evolutivo más importante en el ser humano está en la conciencia.

No es igual dejar pasar el tiempo que vivirlo intensamente; para el reloj es lo mismo, para la conciencia no.

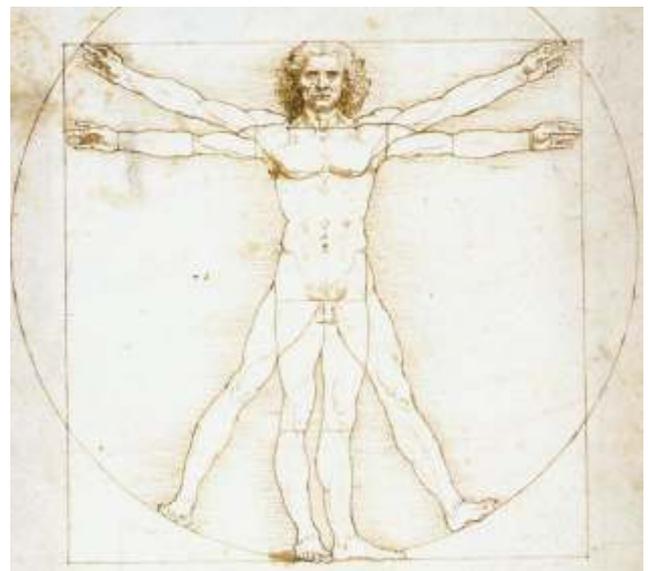
No es igual saber que no saber; la ignorancia nos lleva a cometer errores y muchas veces induce a la depresión; la sabiduría nos conecta simpáticamente con los demás seres y con la Naturaleza en general.

No es igual escuchar sonidos que comprender palabras; podemos volvernos sordos, pero podremos comprender las ideas que encierran las palabras sin ningún sonido que las materialice.

No es igual ver con los ojos que ver con la mente; los ojos pueden hacerse torpes, pero la mente puede ser cada vez más lúcida y aguda.

La conciencia está en expansión y cuanto más la elevemos en busca de grandes causas y grandes arquetipos, más se desarrollará. Seremos no solamente alguien que pide y absorbe, sino alguien que se abre y entrega. Sabremos, por la medida de nuestra generosidad, que hemos dado un paso adelante en la evolución. ¿Por qué? Porque todo en el universo es apertura, expansión y transmisión, desde la luz y el calor del Sol hasta la inteligencia que nos inunda y nos hace tocar los límites del infinito con nuestro relativamente escaso entendimiento.

Así de sencillo: Conciencia es Evolución.





## Salud y deporte

# Consejos para la práctica deportiva

*Escuela del deporte con corazón*

En esta sección pretendemos motivar y promover a lo que llamamos *deporte con corazón*.

En esta ocasión te proponemos algunos consejos:

Antes de comenzar la práctica deportiva que hayas elegido, tienes que tener muy en cuenta:

1. Saber calcular tus P. Máx. (pulsaciones máximas), que se cuentan de la siguiente forma: 226 menos la edad, en el caso de las damas; 220 menos la edad, para los caballeros. Es muy importante para el buen funcionamiento de nuestro corazón no sobrepasar esa cifra en la práctica del deporte que hayamos elegido.

Veamos un ejemplo: chica de 26 años:  $226 - 26 = 200$ . Estas serían sus pulsaciones máximas, que no debería sobrepasar salvo en contadas ocasiones y dependiendo de su capacidad de recuperación, que veremos más adelante.

2. A partir de este conocimiento de uno mismo, y antes de iniciar la práctica deportiva elegida, es muy conveniente no saltarnos fases, y la primera es el comúnmente llamado "calentamiento". Para saber si nuestro cuerpo está básicamente listo para entrenar o competir, tenemos que llevarlo progresivamente hasta el 60% de P. Máx.

Usando el ejemplo anterior,  $226 - 26 = 200$ ; el 60% son 120 pulsaciones. Cuando la joven de nuestro ejemplo haya alcanzado durante un tiempo esas 120 pulsaciones, significa que puede comenzar la parte central de su entrenamiento con riesgo mínimo de lesiones por falta de acondicionamiento.

3. Otro factor muy importante a tener en cuenta, antes de iniciar la práctica deportiva, es conocer si estamos en el peso más o menos adecuado. No tener este factor en cuenta es fuente de múltiples lesiones y dolencias a corto, medio y largo plazo. La fórmula más sencilla para calcularlo es:  $\text{peso}/(\text{altura})^2$ . Nuestro peso dividido por nuestra altura al cuadrado. Si la cifra resultante está entre 20 y 25, el peso es el adecuado. Si está entre 25 y 30, tenemos sobrepeso. Y si supera la cifra de 30, tenemos obesidad. Por ejemplo, una persona de 90 kg y 1,90 de altura, nos daría 24,93. Un buen peso para practicar muchísimos deportes. A partir de cierta edad, esa cifra varía en un 10% hacia arriba, lo que veremos más adelante. ¡¡Hasta la próxima!!

Para cualquier consulta estamos a vuestra disposición en: [escueladeldeporte7@gmail.com](mailto:escueladeldeporte7@gmail.com)





## Estambul: el recuerdo vivo de la historia

*Cada ciudad es fruto de su pasado, y su idiosincrasia contiene los rasgos peculiares que la definen en sus calles y en sus gentes. Pocos lugares como Estambul pueden presumir de ser herederos de tantas culturas diferentes, que la han convertido en sede de un patrimonio cultural de gran riqueza.*

*Cinta Barreno Jardí*

Bizancio, Nueva Roma, Constantinopla y Estambul, nombres que evocan la historia. Cuatro nombres para una misma ciudad.

A caballo entre dos continentes, Europa y Asia, la situación geográfica de Estambul la convierte en una de las ciudades más privilegiadas del mundo y de las más apetecibles históricamente. El control del estrecho del Bósforo, unión del Mar Negro y el Mar de Mármara, quitó el sueño a emperadores, reyes y sultanes a lo largo de la historia. Y hoy sigue deslumbrando al viajero.

Cuando divisas la península donde se sitúa la ciudad antigua, bordeada por el Bósforo y el Cuerno de Oro, y todavía bien marcada por sus legendarias murallas, la imaginación empieza a volar.

**El control del estrecho del Bósforo, unión del Mar Negro y el Mar de Mármara, quitó el sueño a emperadores, reyes y sultanes a lo largo de la historia.**

### **Su historia: cuatro pinceladas**

Según cuenta la leyenda, en el año 667 a.C. Bizas, hijo de la ninfa Semystra, y casado con Phidaleia, la hija del rey tracio Barbyzos, fundó un enclave comercial siguiendo las instrucciones del oráculo de Delfos: *“Instálate enfrente de los hombres ciegos”*. Vagando por la zona, llegó con su gente al Bósforo y vio que al otro lado del estrecho, en la parte asiática, había otro asentamiento. Observándolos, cayó en la cuenta: *“¡Estos son los hombres ciegos! No ven que esta orilla, con el puerto natural del cuerno de oro, es mucho mejor”*.

La luminosa Bizancio, situada entre siete colinas, fue una de las polis más prósperas de la antigua Grecia, pese a sus muchos conflictos con otras ciudades helenas y los persas.

Su privilegiada situación geográfica hacía de ella una presa codiciada, y Roma también se fijó en ella anexionándola a su provincia de Tracia. Fue entonces cuando vivió sus momentos más dramáticos. El emperador Septimio Severo, después de sitiarla durante tres años, la arrasó en el año 196, hundiéndola en un periodo de oscuridad del que la sacaría el emperador Constantino.

Constantino, el reunificador del Imperio romano, con el objetivo de trasladar el poder de Roma hacia Oriente, dudó entre la mítica Troya y la deshecha Bizancio. El emplazamiento bizantino lo convenció. Rebautizó la ciudad como Nueva Roma y la convirtió en la flamante capital de un imperio que, cada vez más, se expandía hacia Oriente. Arquitectos y artesanos embellecieron la vieja polis.

Constantino llevó a cabo la reforma administrativa de sus dominios y trajo el cristianismo, impulsando los primeros concilios. La admiración por su emperador hizo que la gente llamara a Nueva Roma Constantinopla (Ciudad de Constantino).

Constantinopla siguió aumentando su esplendor. Tras la caída de Roma en el 476, quedó como la única depositaria del legado y la tradición romana.

Su edad de oro llegó con Justiniano, quien, propiciando un florecimiento de las artes y la cultura, levantó el gran edificio que todavía hoy define la ciudad, la iglesia de Aya Sofía.

En los siglos posteriores las continuas amenazas incrementaban y en el siglo VIII, el Imperio romano solo controlaba una parte de los Balcanes y de Asia Menor. Durante este periodo de altibajos, los turcos, un pueblo nómada de Asia Central que al entrar en contacto con los árabes se islamizó, avanzaban rápidamente, y en el 1071 conquistaron el sultanato de Bagdad y tomaron Nicea (actual Iznik) convirtiéndola en la capital del reino seljúcida.

**Frente a Aya Sofía encontramos la Mezquita Azul o del Sultán Ahmed. Son sus bonitos mosaicos azulados los que le dan el nombre; con sus seis minaretes, es competencia directa de la Meca.**

Entretanto, en 1204 más de treinta mil cruzados, con el apoyo del dux de Venecia, el más poderoso rival comercial de Constantinopla, tomaron la ciudad “en nombre de Dios”, expulsando a los emperadores bizantinos, que recuperaron el gobierno en 1261.

Mientras, una nueva potencia surgía amenazante: los otomanos, guerreros de origen turco, que en 1301 crearon un Estado independiente, cuya capital era Bursa, al sur de Constantinopla y relativamente cerca. Con Mehmet I cayó Grecia, y con Mehmet II cayó la joya más preciada: Constantinopla, que había quedado reducida a una ciudad-estado encerrada entre sus gruesas y poderosas murallas.

Los otomanos levantaron una gran fortaleza en el Bósforo mientras reunían un gran ejército e imponían un bloqueo naval a la ciudad. Las peticiones de ayuda a Occidente del último emperador bizantino, Constantino XI Paleólogo, no tuvieron respuesta. Y tras siete semanas de asedio, cayó la ciudad en manos otomanas el 29 de mayo de 1453. Eran trescientos mil invasores contra ocho mil defensores.

El Imperio romano llegaba a su fin y emergía y se consolidaba el otomano. Constantinopla volvió a cambiar su nombre, esta vez por el de Estambul, nombre curiosamente derivado de las palabras griegas “eistin polis”, en la ciudad.



### **Un gran patrimonio cultural**

El patrimonio cultural e histórico de Estambul es muy grande. Para ayudar a digerirlo y saborearlo, lo mejor es tomárselo con calma e ir descansando acompañado de un çay (té turco) y los deliciosos dulces turcos.

Aya Sofía, el monumento por excelencia de Constantinopla, levantada hace más de 1500 años por los arquitectos Isidoro de Mileto y Antemio de Tralles por encargo del emperador Justiniano, fue uno de los grandes templos de la cristiandad. Dicen que Justiniano, al ver su magnificencia, exclamó: “¡Salomón, te he vencido!”. Aquí se guardaron durante siglos las grandes reliquias de la cristiandad. Era tal su carga simbólica que cuando Mehmet II se vio dueño de la capital cristiana, aquel mismo 29 de mayo de 1453 entró en la basílica y se postró a rezar hacia la Meca, gesto que la convertía en mezquita.

Su interior es de una gran belleza; el nombre de Alá y Mahoma junto al Pantocrátor es el mejor resumen de su historia. Actualmente es un museo.

Cerca de Aya Sofía se encuentra la cisterna, un gran depósito subterráneo de agua, herencia, también, de los romanos. Una prueba más de su gran sentido de urbanidad.

Frente a Aya Sofía encontramos la Mezquita Azul o del Sultán Ahmed. Son sus bonitos mosaicos azulados los que le dan el nombre; con sus seis minaretes, es competencia directa de la Meca.

La zona del hipódromo siempre ha sido el centro neurálgico de la ciudad. Por la mañana es ocupado por los turistas, pero durante el Ramadán, hacia las seis de la tarde lo van reconquistando los istambulitas: los manteles a cuadros y las ollas con comida van extendiéndose por los parterres y un jolgorio de familias se va preparando para la cena, que se inicia cuando en el minarete se reza la oración en el justo momento en que cae el sol.

**La supuesta tumba de Alejandro Magno es también parada obligada para darnos cuenta de la importancia estratégica e historia milenaria de este país: hititas, frigios, helenos, romanos, cristianos, judíos, turcos, otomanos han dejado sus huellas.**

Durante siglos las cúpulas de Aya Sofía obsesionaron a los arquitectos otomanos. Entre ellos destacó Mimar Sinán, quien consiguió armonizar dos geometrías cerrando un edificio cuadrado en una cúpula circular.

Sinán también dejó su huella en la capital imperial, en la imponente mezquita de Solimán, situada en la más alta de las siete colinas entre las que se sitúa la ciudad antigua, con su mausoleo y un bonito jardín con vistas al mar. ¡Solo tardaron siete años en construirla! El recinto también acogió cinco madrazas, una escuela, un hospital, una facultad de medicina, un caravasar, un hammam... Algunas de estas construcciones actualmente se están reconstruyendo.

El interior de la mezquita es de una gran belleza; los juegos de luces de sus vidrieras son una maravilla; sentarse y disfrutar de ellos es una

gozada. “Dios es la luz de los cielos y de la tierra”, reza una sura del Corán, y Sinán quiso trasladarla a sus mezquitas. Dicen que en Aya Sofía, Dios habla con los rayos de luz; en la Süleymaniye, Dios es luz.

Hay dos joyas más de Sinán: la mezquita de Rustem Pasa, detrás el Bazar Egipcio, donde la cúpula se levanta sobre una planta octogonal, y quizás, la más deliciosa de todas, la Semsî Ahmed Pasa, en la parte asiática. Por unas pocas liras vale la pena cruzar el Bósforo en ferry hasta Üsküdar; cerca del muelle, esta pequeña y atrevida mezquita intenta besar el mar.

Pasear por la parte asiática también vale mucho la pena. Esta parte es más tranquila y podemos ver las *yalis*, pequeñas mansiones de madera que eran las antiguas residencias de verano de los ricos istambulitas.

Otra belleza que guarda Estambul es el palacio otomano, el Topkapî, iniciado por Mahmet II y posteriormente ampliado. Su desmesura abruma, la sucesión interminable de salas, patios, dependencias... decorados con azulejos de Iznik, a cual más bonito y delicioso, la madera tallada y decorada con marfil...; con sus historias de odaliscas, eunucos, sultanes y tesoros... encienden la imaginación.

**Durante siglos el flujo continuo de gente de muy diversas procedencias ha hecho de Estambul una ciudad rica económica y culturalmente, abierta y respetuosa.**

Se puede tomar el ferry, esta vez para navegar por el Cuerno de Oro hasta Eyup, y subir andando por el cementerio otomano hasta el Café Pierre Loti; también se puede subir en teleférico, para tomar un çay con unas buenas vistas de la ciudad.

Recorrer la muralla, e incluso escalarla por unas empinadísimas escaleras hasta la iglesia bizantina de San Salvador de Chora, que cuenta con bellos y magníficos mosaicos que son un placer para los ojos, es una buena opción que nos descubre callejuelas que nada tienen que ver con la ciudad antigua y los edificios acristalados del otro lado del puente Galata.

Al regresar de Chora a Eminönü, podremos contemplar lo que queda del acueducto, sello por excelencia de gran ciudad romana.

El museo arqueológico, con la supuesta tumba de Alejandro Magno, es también parada obligada para darnos cuenta de la importancia estratégica e historia milenaria de este país: hititas, frigios, helenos, romanos, cristianos, judíos, turcos, otomanos, han dejado sus huellas.

Quedan todavía cosas en el tintero: la fastuosidad del palacio Dolmabache, donde la protagonista de “De parte de la princesa muerta” pasó su infancia, la frescura del palacio de verano

de Beylerbeyi, en la parte asiática, el museo de mosaicos, la mezquita subterránea al otro lado del puente Galata, la Torre Galata...

### **Una ciudad vital y cosmopolita**

Se estima que en esta megápolis viven casi trece millones de almas. Ríos de gente arriba y abajo y un tráfico loco que te pone los pelos de punta, en algún momento puede agobiarte.

Pero callejear sin rumbo prefijado y perderse entre la gente con los sentidos bien atentos te descubre olores, comportamientos y rincones que te muestran la cotidianidad de la ciudad.

El Gran Bazar y el Bazar Egipcio o de las especias, son de los puntos más bulliciosos de la ciudad, donde turcos de todas partes del país y turistas se mezclan, aunque actualmente los bazares parecen haber quedado para turistas, sobre todo el de las especias. Pero esto no es excusa para no recorrer sus pasillos a primera hora de la mañana y disfrutar de la belleza del recinto, sus patios, tomar un çay en sus caravasares, antiguas posadas de la Ruta de la Seda, y entablar una conversación con alguno de sus vendedores, que solo con oír una palabra descubren tu procedencia.

Las empinadas callejuelas adyacentes al Bazar están llenas de vida porque es aquí donde compran los istambulitas. Recorriéndolas, sin más, vas dibujando el mapa de las zonas de compra: ropa, zapatos, piel, enseres del hogar, mercerías... Hombres cargados con grandes fardos suben cuesta arriba pidiendo paso, mujeres cargadas de bolsas, vendedores que llaman tu atención...

Estambul siempre ha sido una ciudad de paso de mercaderes y, sobre todo una ciudad de acogida; en ella han convivido musulmanes, judíos, cristianos, ortodoxos, gitanos...

Actualmente se está produciendo un proceso de “turquización” del país, exaltando el nacionalismo turco en detrimento de las minorías, cosa que también está sucediendo en otros países. No hay que olvidar que Turquía, como tierra de paso que ha sido, es una amalgama de comunidades con sus propias tradiciones y lenguas que han sabido convivir en paz y, lo más importante, que han enriquecido el país.

Durante siglos el flujo continuo de gente de muy diversas procedencias ha hecho de Estambul una ciudad rica económica y culturalmente, abierta y respetuosa. Y es que el gran baluarte de las ciudades abiertas al mar es la brisa marina que trae nuevas ideas y ventila las viejas, haciéndolas ciudades tolerantes y ricas por la comprensión de lo diferente. Estambul, a lo largo de su dilatada historia lo ha sabido aprovechar muy bien convirtiéndose en un ejemplo de convivencia y tolerancia. Sería una lamentable pena que perdiera esta singularidad.



# La revolución de la fraternidad

*Vivimos un momento histórico en ebullición, y nuestro papel dentro de él, como protagonistas o como víctimas pasivas, depende en parte del concepto que tengamos de la Historia y de quiénes fueron los artífices de los grandes cambios que impulsaron a la Humanidad a sus mejores momentos de esplendor.*

*Francisco Capacete*

Las ideas, como tantas otras cosas, se degradan por falta de uso o uso inadecuado. Así como la tinta de una impresora se seca cuando no se hacen impresiones durante un cierto tiempo, las ideas se olvidan cuando no se llevan a la práctica. Las escuelas de filosofía que se han fundado a lo largo de la historia han tenido como función revitalizar las ideas para evitar que se degraden o desaparezcan.

Una de las ideas que está en vías de degradación e incluso de desaparición es la de “revolución”. Hoy por “revolución” se entiende manifestaciones callejeras, violencia gratuita o cambiar a unos políticos por otros. Hoy ser revolucionario es llevar una camiseta estampada con la frase “soy revolucionario”. Vivimos en la época de las camisetas chulas y originales. Pero la idea de revolución es otra cosa muy diferente. Revolución es cambiar lo que no funciona por algo que sí funciona, luchando contra el conservadurismo de la oficialidad imperante. Para sustituir lo que no funciona por algo mejor es necesario poseer ese algo mejor. Y también es necesaria una actitud activa y perseverante.

**Las escuelas de filosofía que se han fundado a lo largo de la historia han tenido como función revitalizar las ideas para evitar que se degraden o desaparezcan.**

La escuela de filosofía de Confucio provocó una revolución en su tiempo, al difundir ideas morales en la política. El gobernante debe ser un ejemplo de conducta intachable, altos valores morales y gran sentido de la justicia. Así el

pueblo queda protegido en un doble sentido, por un lado al no sufrir abusos de los Gobiernos y, por otro lado, al justificarse el derrocamiento de los gobernantes que se desvían de aquella ética. Confucio y sus discípulos practicaban tales ideas y las transmitían frescas, vivas, originales. Durante más de dos milenios, la influencia de su doctrina se ha reflejado en la vida política y cultural de China.

La revolución auspiciada por las ideas confucianas fue la de ordenar la sociedad no en categorías sociales, sino en capacidades individuales al servicio del pueblo.

## **La ética, inspiradora necesaria de la política**

La escuela de filosofía de Pitágoras produjo en Crotona una verdadera revolución, cautivó a jóvenes y mujeres, admirados al escucharle hablar sobre la virtud y la verdad. El Senado de Crotona, o Consejo de los Mil, también aceptó sus ideas adoptando el proyecto del Instituto. Este llegó a ser un colegio de educación, una academia de ciencias y una ciudad modelo, bajo la dirección de ese gran maestro. Sus discípulos gobernaban las democracias del sur de la Magna Grecia, siendo elegidos año tras año. Y es que tras el fracaso de las instituciones políticas, el pitagorismo demostró que un gobernante filósofo, ético, humilde y comprometido, era la única manera de hacer verdadera política.

La revolución surgida a raíz del pitagorismo fue la de la armonía matemática de la realidad y la vida.

La escuela de filosofía de Platón, de la cual se acaba de cumplir el pasado año el 2400 aniversario de su creación, ha sido la lanzadera de

las ideas del genial ateniense. Su influencia ha sido enorme y podemos aseverar que ha causado durante todo este tiempo una gran conmoción en todos los ámbitos de la ciencia y la política. Si con posterioridad se han producido revoluciones en el mundo, se deben en gran parte al mito de la caverna de Platón. Hay quien dijo que toda la filosofía occidental es una anotación a pie de página de la obra de Platón.

La revolución platónica fue la de la filosofía como forma de vida.

**Con las ideas se puede cambiar el mundo sin exterminarnos los unos a los otros.**

Estas tres escuelas de filosofía provocaron un profundo cambio en las mentalidades de sus contemporáneos y en las generaciones sucesivas. Estos cambios no fueron revoluciones sangrientas, sino evoluciones lentas y reales. Hoy gran parte de

# FRATERNIDAD

China es confuciana; hoy gran parte del mundo es platónico o aristotélico, que es casi lo mismo.

Por eso, cuando comparamos aquellos cambios con las revoluciones de los siglos XIX y XX, las revoluciones liberales americana y francesa y la revolución marxista rusa, en las que tanta sangre se derramó, constatamos una diferencia fundamental: con las ideas se puede cambiar el mundo sin exterminarnos los unos a los otros.

Con estos antecedentes estamos en condiciones de proponer una hipótesis de trabajo e investigación. Las escuelas de filosofía han sido fundamentales en los cambios evolutivos de la sociedad humana porque han inspirado transformaciones en las que nadie quedaba excluido, en las que los protagonistas no eran un sector de la sociedad, sino todos los seres humanos. Aquellas ideas universales fueron el fundamento de grandes avances. Por el contrario, cuando las revoluciones o cambios sociopolíticos drásticos no han contado con la inspiración de las ideas promovidas por una escuela de filosofía, han degenerado en procesos de persecución, imposición del terror y la aniquilación de los disidentes. Siendo estos medios inhumanos, es natural que tales revoluciones no hayan conseguido los resultados propuestos por sus ideólogos.

## Los nuevos disfraces de la tiranía

¿En qué ha quedado el ideal de la libertad de las revoluciones americana y francesa? Es verdad que se derrocó al Antiguo Régimen y que se consolidó un parlamento que representaba al

**Las grandes multinacionales gobiernan el mundo de manera absolutista y nadie elige a sus directores. El Antiguo Régimen estamental pervive en las actuales sociedades que se visten de democracias y siguen siendo esclavizadas por tiranías mercantilistas.**

pueblo. Pero han pasado doscientos años y la libertad ha degenerado en libertinaje, abusos y desorientación, incluso en los países con "buenos" sistemas educativos. Las grandes multinacionales gobiernan el mundo de manera absolutista y nadie elige a sus directores. El Antiguo Régimen estamental pervive en las actuales sociedades

que se visten de democracias y siguen siendo esclavizadas por tiranías mercantilistas.

¿En qué ha quedado la revolución rusa y la ansiada igualdad? En nada, ni siquiera en los países de la antigua Unión Soviética. Una vez abatido el Muro de Berlín, las ansias hiperbólicas de consumir han generado en gran parte de Rusia

**Proponemos la revolución de la fraternidad. No es una propuesta arbitraria sino necesaria. Es hora de que todos los ámbitos de la sociedad se inspiren en esta idea que es corroborada por las ciencias y las místicas de todo tiempo: la humanidad conforma una fraternidad natural.**

más desigualdades que en tiempos de los zares. Las mafias fagocitan a la sociedad repartiéndole sus favores o ejecuciones en función del dinero o el interés familiar.

Y es de notar que ni en las colonias británicas de Norteamérica, ni en Francia ni en Rusia, en los tiempos precedentes a sus respectivas revoluciones hubo escuelas de filosofía activas. La Sociedad Teosófica impulsada por una rusa (H.P.B.) no tuvo implantación en Rusia, país que quedó fuera de la influencia de aquella institución filosófica. El caso de Norteamérica y Francia es diferente. En los tiempos pre-revolucionarios, hubo movimientos

ideológicos como la masonería, en el caso de las colonias inglesas, y la Ilustración y el enciclopedismo, en el caso de Francia. Estos movimientos no constituyeron una escuela de filosofía, y si bien impulsaron la carrera hacia la revolución, no fueron lo suficientemente profundas como para generar una transformación real.

La Ilustración elevó a la categoría de diosa a la razón, con la que se pretendía conquistar un progreso relacionado con las ciencias. Se buscaba cambiar la manera común de pensar, como un instrumento para transformar al hombre y a la sociedad. Esta ideología postergaba todo el mundo de las emociones y la mística a algo totalmente secundario, e incluso, era visto como un error: el ser humano debía guiarse exclusivamente por la razón hinchada de cultura. Lógicamente, esta ideología falló, porque el ser humano es un ser en el que confluyen de manera constituyente lo psicológico, lo mental y lo espiritual.

Estamos inmersos en un tiempo de cambios rápidos y, a veces, drásticos. Nos hallamos en medio de un proceso pre-revolucionario. Se necesitan ideas vivas y las escuelas de filosofía pueden y deben aportar ese elemento espiritual que evite la violencia y consiga una transformación real y efectiva para lograr otra re-evolución.

Proponemos la revolución de la fraternidad. No es una propuesta arbitraria sino necesaria. Es hora de que todos los ámbitos de la sociedad se inspiren en esta idea que es corroborada por las ciencias y las místicas de todo tiempo: la humanidad conforma una fraternidad natural. Llega la hora de organizarnos como fraternidad, de trabajar como fraternidad, de hacer un nuevo arte y una nueva política que promuevan la fraternidad. La libertad y la igualdad sin fraternidad no han funcionado. Llega la oportunidad histórica de demostrar que con fraternidad son posibles esos otros ideales revolucionarios de la libertad y la igualdad.



## *DEJAR ATRÁS*

*¿Has pensado alguna vez  
lo inaudito que sería  
que un hado te preguntara  
si te es dado renacer?*

*Ni siquiera haría falta  
deshacerte de tu barro.*

*¡Renacer interiormente!,  
para vivir, diferente,  
las derrotas y los fallos.*

*Mas no esperes de tu hado  
“abracadabra, plisplás”,  
¡que tu vida es toda tuya!,  
solo tú la cambiarás:*

*dejar atrás los ropajes  
que nos impiden volar;  
dejar atrás tanto lastre  
que nos traba al caminar.*

*Si un hado te preguntara...  
¿Sabrías qué contestar?*

*Teresa Cubas LARA  
teresacubaslara@gmail.com*





## Gente que hace el Bien

Por Lucía Prade

# Dr. Pedro Cavadas, “Dr. Milagro”

Nacido en Valencia en el año 1965, Pedro C. Cavadas Rodríguez, también conocido como el “Doctor Milagro”, es médico cirujano, con especialidad en Cirugía Plástica y Reparadora, desde el año 1995. Es el socio fundador de la Clínica Cavadas de cirugía reconstructora, y presidente de la Fundación Pedro Cavadas, que desde el año 2003 organiza campañas quirúrgicas humanitarias en África.

Ha sido médico pionero en España en realizar trasplantes de manos y cara, y realizó el primer trasplante de piernas del mundo, llevado a cabo en julio de 2011 en el Hospital La Fe de Valencia. A través de la Fundación Pedro Cavadas, realiza viajes periódicos a la región occidental de Kenia, donde se opera a pacientes mutilados por conflictos tribales que no tienen recursos para pagarse un hospital. En diez días puede llegar a realizar 88 operaciones en lugares que carecen de los equipamientos mínimos. En casos especialmente complejos los pacientes son traídos a España para ser operados en condiciones óptimas.

Comenta que sus viajes a África son un “contrapunto necesario”, ya que sin eso es “muy fácil olvidarse de la esencia de la medicina”. El Dr. Cavadas considera que esa esencia es la “dimensión humana” y que en Occidente muchas veces se pierde debido a la tecnología y la vanidad. Con esta experiencia en África ha aprendido que los niños occidentales son educados como si estuvieran envueltos en algodón: “No llegas a pasar ganas de nada; antes de que tengas ganas de algo ya te las han saciado” y que eso genera hombres y mujeres blandos, sin capacidad de reacción a la selección natural.

Con su carácter no deja a nadie indiferente; el Dr. Cavadas es un crítico del sistema occidental del materialismo, que fomenta los deseos interminables y apegos materiales. Comenta en una entrevista que el excesivo deseo de tener

cosas genera “una situación de infelicidad continua hasta que te das cuenta”. Ahora bien, no cree que somos todos iguales: “el que curra no tiene por qué ganar lo mismo que el vago”, se excusa. Su fundación se nutre económicamente en un 99% de las operaciones privadas del doctor y del estudio de los arquitectos Virginia y Eduardo Cavadas; tan solo el uno por ciento restante corresponde a donativos. “Toda la gente se gasta el dinero en lo que más le gusta, en lo que le hace ilusión. Y a mí este proyecto me hace mucha ilusión”, comenta.

Innumerables veces cuestionado sobre la ética de su trabajo, el Dr. Cavadas considera que existe un límite ético claro, que es ser capaz de “aliviar el sufrimiento de una persona que te pide ayuda” y que esta “recupere la dignidad y calidad de vida”, comenta en una entrevista realizada. También añade que “las dudas éticas surgen solo cuando hay más motivos aparte del beneficio del paciente”.

El Dr. Cavadas no cree en Dios, pero sí en la honestidad y en el trabajo. Es un trabajador incansable, y realiza al año alrededor de 1400 intervenciones quirúrgicas, muchas de las cuales son casos que “prácticamente desechan” en otros sitios. Su principio básico es “no rendirse ni retirarse jamás”. Cree en la cultura del esfuerzo, que “una cosa es lo que a ti te apetezca, y otra lo que tienes que hacer”, y la aplica a su jornada de trabajo, que puede llegar a tener cuatro operaciones al día. Parece ser que el Dr. Cavadas ha encontrado su felicidad en reconstruir por fuera (y por dentro) la vida de los demás.

<http://www.pedrocavadas.org/index.php>  
<http://pedrocavadas.blogspot.com.es/p/fundacion-pedro-cavadas.html>  
<http://www.elpais.com/articulo/sociedad>  
<http://www.20minutos.es/entrevistas/>

A photograph of ancient stone ruins, likely the Temple of Apollo in Delphi, Greece. The scene features several tall, fluted columns supporting a partially collapsed entablature. In the foreground, a large, gnarled tree with dense green foliage stands to the left. The ground is composed of large, weathered stone blocks and some sparse vegetation. The sky is filled with dramatic, dark clouds, with sunlight breaking through, creating a high-contrast, atmospheric effect.

**"El hombre no envejece cuando se le arrugan las células epiteliales, sino cuando se le arrugan los sueños y las esperanzas"**

*Jorge Ángel Livraga*