

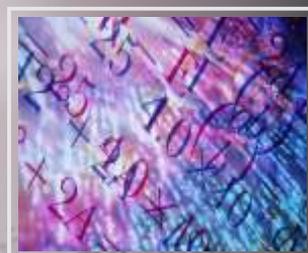


ESFINGE

apuntes para un pensamiento diferente



Entrevista a
Giosef Quaglia



La curiosa historia
de la matemática



Los corruptos no son
gente honrada

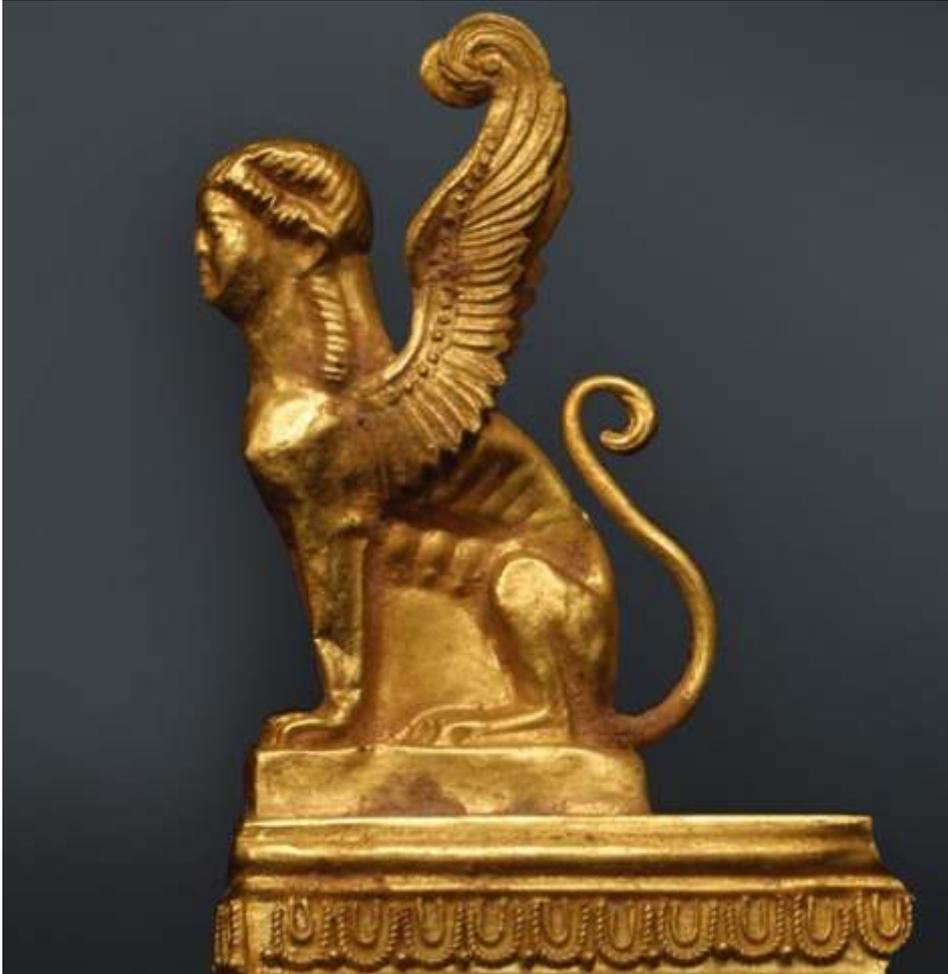


Shigeru Egami,
maestro de vida



Yamala Yousafzai,
la lucha por la educación





Editorial

Ideas para mejorar el mundo

La conciencia de que vivimos momentos interesantes y decisivos para promover el cambio que necesita nuestro mundo se extiende cada vez más entre las diferentes capas de la sociedad. Cada día comprobamos el enorme vacío moral que afecta a todos y el desgaste de las viejas fórmulas que parecían conducir a un progreso imparable. El sufrimiento de muchos, las incertidumbres, los desánimos de casi todos, nos están obligando a volver a plantearnos qué podemos hacer.

Pensar, reflexionar, es una de las respuestas posibles; dialogar, compartir, también, confrontar puntos de vista, diagnosticar los problemas, más allá de las banalidades, buscar las soluciones. Hacen falta ideas, nuevas propuestas que abran caminos nuevos, que demuestren que son viables, que los cambios son posibles.

Pero no hay que dejarse llevar por la superficialidad reinante, que nos exige remedios rápidos, a corto plazo. Necesitamos propuestas capaces de durar en el tiempo, de dejar huellas profundas, de trazar rumbos ambiciosos.

Por eso es tan interesante recoger las ideas atemporales de quienes saben más que nosotros, que ya se comprometieron con su momento histórico y ya hicieron ese trabajo que ahora nos disponemos a emprender.

Cada mes nos llegan a Esfinge trabajos que demuestran que se están planteando iniciativas y reflexiones que aportan esas ideas tan necesarias, tan aplicables en nuestro mundo presente. Es nuestro deber difundirlas y que continúe girando la espiral de las propuestas interesantes.

El Equipo de Esfinge



Revista Esfinge
nº 18 - Marzo 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 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. Folósofo 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.

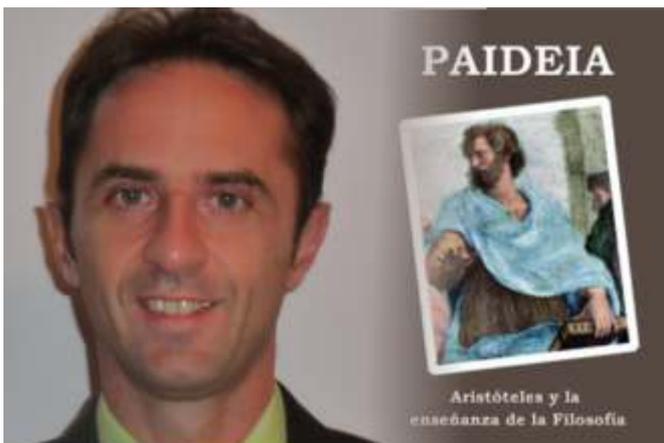
www.revista-esfinge.com



Entrevista a Giosef Quaglia Dell'Acqua Aristóteles, un filósofo para el siglo XXI

Últimamente surgen publicaciones que vienen a demostrarnos la actualidad de algunas recomendaciones que ya los antiguos consideraban necesarias para no sentirse perdidos en el río de la vida cotidiana. Giosef Quaglia nos descubre la faceta actual de Aristóteles corroborando que los clásicos están de moda.

Héctor Gil



Tenemos la oportunidad de entrevistar al profesor Giosef Quaglia. Es especialista en Filosofía de Oriente y Occidente. Acaba de publicar dos libros de filosofía. Uno de ellos, «*Paideia, Aristóteles y la enseñanza de la Filosofía*», nos sorprende con una revisión de las enseñanzas de Aristóteles, quien resulta ser un filósofo contemporáneo, práctico y muy apto para superar las crisis que afectan al ser humano del siglo XXI.

¿Por qué ha elegido a Aristóteles y no a cualquier otro filósofo?

Porque sus enseñanzas siguen siendo de sorprendente actualidad y utilidad. También, porque considero que en torno a su nombre y a su filosofía se han impuesto a lo largo de la historia muchos prejuicios infundados; y siguen imponiéndose.

¿Quién fue realmente Aristóteles?

Un gran filósofo que investigó en todos los campos del saber y que consagró su vida a la educación integral del ser humano. No por casualidad los filósofos neoplatónicos le apodaron

“el Divino”.

Usted lleva más de diez años estudiando las fuentes históricas. ¿Por qué mantiene, en contra de la opinión general, que él y su maestro Platón siguen la misma doctrina?

La conciliación entre las ideas de maestro y discípulo queda demostrada claramente por todos aquellos filósofos y humanistas que estudiaron a fondo sus enseñanzas y que conocían su aspecto más interno y escondido. Por citar algunos ejemplos, en época antigua esta tesis fue sostenida por Cicerón, Apuleyo y Porfirio; en época medieval, por Al-Farabí y Dante Alighieri; y en época contemporánea, por Thomas Taylor y Lloyd Gerson.

¿Qué pensaba Aristóteles de la fusión de las culturas persa y griega?

Aristóteles fue un filósofo comprometido con su tiempo y con la historia. Proporcionó una infinidad de elementos prácticos válidos para toda época y lugar, como por ejemplo, el concepto de «justo medio» respecto a una virtud, una acción o un hábito.

En realidad, no sabemos nada preciso sobre esta idea. Al parecer, Aristóteles consideró que la sociedad de su tiempo aún no estaba preparada para esa fusión. Tanto es así que los pueblos griegos apenas lograban cierta concordia cuando eran invadidos por los «bárbaros», es decir, los «pueblos de habla no griega», y en los meses inmediatamente anteriores a los Juegos Olímpicos. Sin embargo, parece evidente que la

Sería muy útil recuperar la vieja costumbre –no tan antigua– de mantener diálogos que mejoren la convivencia; unos sanos momentos de ocio que, con el gran auge tecnológico que vivimos, estamos dejando de lado.

fraternidad universal era un principio fundamental de su proyecto político, hecho demostrable por su filosofía de vida y por algunos escritos en forma de cartas dirigidas a Alejandro Magno que se han conservado hasta nuestros días gracias a la tradición filosófica árabe.

¿Fue Aristóteles un filósofo comprometido?

Sí, sin duda. Aristóteles fue un filósofo comprometido con su tiempo y con la historia. Entre otras cosas, proporcionó una infinidad de elementos prácticos válidos para toda época y lugar, como por ejemplo, el concepto de «justo medio» respecto a una virtud, una acción o un hábito. Lo más importante de esa idea es que su práctica consciente nos lleva a ser mejores seres humanos y nos obliga a compararnos solo con nosotros mismos, evitando que aniden en nosotros defectos tan negativos como la vanidad y el orgullo.

¿Qué cree que puede aportar la *Paideia* griega a este siglo?

El equilibrio entre el cuerpo y el alma, o como dirían los griegos, gimnasia y música, que era entendida como las artes de las musas. Estas dos disciplinas eran consideradas imprescindibles para la educación y formación integral del ser humano, porque llevan al desarrollo de valores fundamentales, como son el orden, la capacidad de esfuerzo, la organización, la voluntad, la conducta moderada y la captación de la belleza.

¿Le parece que es posible recuperar ciertas herramientas o técnicas de desarrollo humano de aquella época?

Sí, empezando por reconocer en los mitos antiguos su facultad de transmitir, de forma amena

y sencilla, las verdades más profundas de la vida. También sería muy útil recuperar la vieja costumbre –no tan antigua– de mantener diálogos que mejoren la convivencia; unos sanos momentos de ocio que, con el gran auge tecnológico que vivimos, estamos dejando de lado.

¿Cómo nos sintetiza la física de Aristóteles?

En el tratado que conocemos como *Física* –palabra que significa «Naturaleza»–, Aristóteles describe los cinco elementos (tierra, agua, aire, fuego y éter) como símbolos de las fuerzas que componen el universo infinito.

¿Cuál era su principal idea de la metafísica?

Yo recordaría su célebre frase: «Todo ser humano tiende naturalmente al saber» y me quedaría con la idea de que el saber tiene diferentes grados, y que es útil solo en el momento en que se practica. De nada vale saber muchas cosas si no las podemos realizar.

El saber tiene diferentes grados, y es útil solo en el momento en que se practica.

Usted, junto a colaboradores de diferentes especialidades, ha traducido directamente del griego algunos mitos de Platón. ¿Qué valor tiene volver a traducir lo que ha sido tantas veces traducido?

El contacto directo con la fuente original, desde nuestra formación filosófica, tiene un gran valor literario y pedagógico, naturalmente sin despreciar la minuciosa labor de traducción de cientos de grandes arqueólogos y humanistas de nuestra historia. Sin su dedicación y sacrificio, nuestra pequeña labor no hubiera sido posible.

¿A quién van dirigidos sus libros?

A todos aquellos que buscan claves para conocerse a sí mismos y quieren descubrir el sentido de la vida.

¿Cuáles son sus próximos proyectos?

Actualmente estoy recopilando citas para escribir un manual práctico de filosofía aristotélica. En un futuro próximo me gustaría escribir un libro que reafirme la armonía entre las ideas fundamentales de las doctrinas de Platón y Aristóteles.

Puedes encontrar sus libros en: www.editorial-na.com





**CIENCIA
PARA POETAS
POESÍA PARA CIENTÍFICOS**



NAVES ESTELARES: un velero solar

Por Sara Ortiz Rous

¿Quién no se ha imaginado alguna vez dentro de una nave estelar surcando el espacio entre estrellas? Viajar a la Luna o a Marte se nos queda corto para lo que soñamos; la nave estelar en la que viaja nuestra imaginación es la que va de un sol a otro, de una a otra galaxia. Ahora bien, ¿por qué deberíamos viajar si la Tierra es un lugar tan precioso y adaptado para nuestra vida? Porque algún día será el último día de la Tierra. Dentro de miles de millones de años el Sol se hinchará y el cielo arderá en llamas. O bien, mucho antes, en el próximo impacto de un gran meteorito, como el que se cree que impactó hace 65 millones de años en la península del Yucatán y extinguió a los grandes saurios.



¿Cómo llegar al sistema estelar más próximo, que es Alfa Centauri, a cuatro millones de años luz? Con los métodos actuales necesitaríamos 70.000 años de viaje. Eso es mucho tiempo, lo midamos como lo midamos. Una propuesta que puede resolver este problema es el velero solar: funciona dado que la luz puede ejercer una presión muy pequeña pero continua sobre una superficie que, si es proporcionalmente grande, puede ser suficiente para impulsar un enorme velero en el espacio. Esta idea es muy antigua, se remonta al gran astrónomo Johannes Kepler en su tratado *Somnium* de 1611.

Un enorme velero ligero podría viajar a la mitad de la velocidad de la luz y tardaría ocho años

en llegar a las estrellas cercanas. En 2004 un cohete japonés desplegó con éxito dos pequeños prototipos, y hay algunos intentos, en parte fallidos, que se han realizado desde entonces, pero ninguno viable por el momento.

Hay otra idea para llevar al velero solar hacia las estrellas: construir una enorme batería de láseres en la Luna que pueda disparar intensos haces de luz láser hacia un velero solar. La vela tendría cientos de kilómetros y estaría construida por completo en el espacio exterior. La tecnología capaz de esta construcción no está todavía disponible; seguramente está a más de un siglo en el futuro y estoy haciendo una profecía sin fundamento ni técnico ni augural. También habría que descubrir las pastillas antimareo, pues a esa velocidad el cuerpo humano se vería muy agitado.

Además, hay un problema con el regreso del velero solar: habría que crear una segunda batería de haces de luz láser en algún planeta para propulsar el velero de vuelta, pero ¿querríamos regresar? ¿Nos apetecería repetir el peregrinaje como si fuera el camino de las estrellas de Santiago?

O más bien, seríamos el peregrino de Luis Cernuda:

*¿Volver? Vuelva el que tenga,
tras largos años, tras un largo viaje,
cansancio del camino y la codicia
de su tierra, su casa, sus amigos,
del amor que al regreso fiel le espere.*

*Mas, ¿tú? ¿Volver? Regresar no piensas,
sino seguir libre adelante,
disponible por siempre, mozo o viejo,
sin hijo que te busque, como a Ulises,
sin Ítaca que aguarde y sin Penélope.*

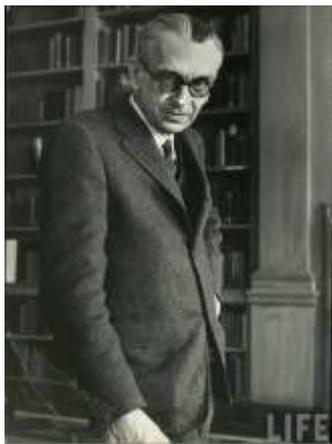
*Sigue, sigue adelante y no regreses,
fiel hasta el fin del camino y tu vida,
no echas de menos un destino más fácil,
tus pies sobre la tierra antes no hollada,
tus ojos frente a lo antes nunca visto.*



La curiosa historia de la matemática: de la lógica a la intuición

Solemos pensar que las ciencias, tal y como hoy las conocemos, tienen más fundamentos que en otras épocas. A veces pasa, sin embargo, que un investigador del presente llega a conclusiones que se acercan curiosamente a las que tuvieron en el pasado. Es el caso de Gödel y Platón.

Rafael Morales



Entre 1870 y 1930 se produjo, en el campo de la lógica matemática, un intento por “limpiar” la matemática de esos misteriosos objetos extralógicos que llamamos axiomas, que solo pueden ser captados por algo tan poco racional como es la intuición, y cimentar la matemática en la pura lógica.

La pregunta, que estaba en el centro de lo que ya Platón describió como “*la batalla que dioses y gigantes libran por la disputa que tienen entre sí acerca de la realidad*”, era muy sencilla, pequeña, casi infantil: ¿qué es un número? La búsqueda del número no solo dio una gran sorpresa en el campo de la filosofía matemática, sino que desveló algo inesperado sobre la naturaleza de la mente humana.

Sombras y reflejos

Platón condensó su filosofía matemática en el siguiente fragmento de su libro *La República*:

—¿Y no sabes también que (los matemáticos) se sirven de figuras visibles acerca de las cuales discurren, pero no pensando en ellas

Aristóteles captó perfectamente el problema cuando afirmó: “*Toda ciencia demostrativa tiene que partir de principios indemostrables; de otro modo, los pasos de la demostración serían infinitos*”.

mismas, sino en aquello a que ellas se parecen, discurrendo, por ejemplo, acerca del cuadrado en sí y de su diagonal en sí, pero no acerca de lo que ellos dibujan, e igualmente en los demás casos; y que así, las cosas modeladas y trazadas por ellos, son imágenes de las sombras y reflejos producidos en el agua, y las emplean, de modo que sean a su vez imágenes, en su deseo de ver aquellas cosas en sí que no pueden ser vistas de otra manera sino por medio del pensamiento?

Ian Stewart, en su libro *Carta a una joven matemática*, nos da una bella explicación de esta idea platónica:

“El círculo matemático, con su circunferencia infinitamente delgada y un radio que permanece constante con infinitas cifras decimales, no puede tomar forma física”.

Y no puede tomar forma física porque los objetos geométricos que podemos dibujar son defectuosos. El papel es rugoso, el lápiz no es lo suficientemente fino y la mano es imprecisa. Incluso si construyéramos figuras geométricas átomo a átomo serían todas imperfectas. Los planos, conos o triángulos así construidos, átomo a átomo, parecerían estar llenos de agujeros y no serían planos ni rectos; incluso una simple línea nos parecería tosca y sinuosa. Los objetos geométricos perfectos: puntos sin extensión, líneas sin grosor, círculos, triángulos, conos, números... solo existen en el mundo platónico de los ideales.

Desde los griegos, la matemática se ha desarrollado basándose en esta filosofía, en donde un número pequeño de axiomas soportan todo el peso de las infinitas proposiciones que de ellos podían derivarse. Y así está reflejado en los

sistemas axiomáticos de la geometría de Euclides y los axiomas de la teoría de números que fueron establecidos por Giuseppe Peano en 1889. Los cuatro primeros son:

- * 0 es un número natural.
- * Cada número natural tiene un sucesor.
- * Ningún número natural tiene 0 como su sucesor.
- * Los números naturales distintos tienen sucesores distintos.

En este tipo de sistemas, la palabra *axioma* hace referencia a lo más sencillo en que se resuelve lo complejo, siendo los elementos más sencillos o primitivos cosas no de este mundo, sino ideas intuitivas del mundo platónico. Nótese que parte de la afirmación de que “*El 0 es un número natural*”, y añade que “*ningún número natural tiene 0 como su sucesor*”, o sea, no solo parte de una idea intuitiva e indemostrable, sino que parece sugerir que el “0”, al no tener antecesor, surge de la nada, o al menos admite que no sabemos de dónde viene.

El papel es rugoso, el lápiz no es lo suficientemente fino y la mano es imprecisa. Incluso si construyéramos figuras geométricas átomo a átomo serían todas imperfectas.

Aristóteles captó perfectamente el problema cuando afirmó: “*Toda ciencia demostrativa tiene que partir de principios indemostrables; de otro modo, los pasos de la demostración serían infinitos*”.

Roger Penrose, profesor emérito de Matemáticas en la Universidad de Oxford, nos dice al respecto:

“*Lo que Gödel nos dice es que ningún sistema de reglas computacionales puede caracterizar las propiedades de los números naturales. Pese al hecho de que no hay forma computacional de caracterizar los números naturales, cualquier niño sabe lo que son. (...) Yo diría que el niño es capaz de establecer algún tipo de contacto con el mundo platónico de las matemáticas.*

Echemos a Platón

Cuando los matemáticos se dieron cuenta de que la matemática, la reina de la ciencia, se

había construido sobre principios indemostrables, quedaron abatidos. Porque si la simple aritmética está construida sobre ideas indemostrables e intuitivas, entonces ¿qué diferencia hay entre matemática y religión o arte?

Para cambiar esta desagradable situación, logicistas y formalistas se propusieron “limpiar” la matemática de metafísica, de “*aquellas cosas en sí que no pueden ser vistas de otra manera sino por medio del pensamiento*”.

Con ese propósito, Bertrand Russell y su colaborador Alfred North Whitehead, intentaron, en su impresionante obra *Principia Mathematica*, sustituir las verdades indemostrables e intuitivas del mundo de Platón por verdades de la lógica guiadas, a su vez, por las reglas de la pura lógica.

Dice la Prof.^a Delia S. Guzmán:

“*Es casi imposible rebatir las teorías platónicas. Hay filósofos que lo han intentado y se han quedado a mitad de camino; lo más que pueden decir es que están de acuerdo, o a veces, ampliar un tema; pero alejándose de las teorías platónicas se llega a un absurdo*”.

Y a eso fue a lo que se llegó, a un absurdo. Durante su trabajo, Russell se dio cuenta de que la lógica no era fiable, de que incluso dentro de la lógica elemental surgían contradicciones y paradojas insuperables. O sea, ese camino fue un callejón sin salida.

*** A Gödel se le ocurrió la idea de utilizar el razonamiento matemático para explorar el razonamiento matemático.**

Kurt Gödel

Para zanjar esta cuestión, en 1928, los matemáticos Hilbert y Ackerman preguntaron si existía un método mecánico (ordenador) capaz de determinar la verdad o falsedad de cualquier proposición matemática, sin tener que apelar a la intuición ni a Platón. A este problema lo llamaron el *Entscheidungsproblem* (problema de decisión), en donde las palabras “método mecánico” hacen referencia a un sistema basado en símbolos formales carentes de significado y manejados por la regla mecánica de la lógica. En definitiva, un sistema como el de *Principia Mathematica*, pero libre de contradicciones y de las molestas



nociones platónicas de verdad. Para contestar a esta pregunta de forma definitiva, y en palabras de D. Hofstadter:

"A Gödel se le ocurrió la idea de utilizar el razonamiento matemático para explorar el razonamiento matemático", y la respuesta que encontró a la pregunta de Hilbert fue que no, que no es posible construir tal sistema. Este descubrimiento fue calificado en 1952, cuando fue nombrado doctor honorario en Ciencias por Harvard, como: "... la verdad matemática más significativa del siglo". Para demostrar su respuesta, Gödel construyó un sistema formal capaz de demostrar que los sistemas formales son incompletos. Sus dos teoremas dicen así:

* Dado cualquier conjunto consistente de axiomas, lo bastante amplio para contener la aritmética, incluye proposiciones indecidibles.

* En toda teoría aritmética consistente G, la fórmula consistente G no es un teorema.

Como hemos visto, toda la aritmética (1, 2, 3... infinito) está contenida entre estas dos ideas indemostrables: la idea del "1" y la de "infinito". Lo que Gödel demostró es que, además de partir de principios indemostrables, dentro hay fórmulas, verdades aritméticas derivadas de dichos axiomas, que tampoco son demostrables con las propias herramientas de dichos sistemas, como, por ejemplo, la conjetura de Goldbach.

Lo que Gödel demostró es que la verdad es un concepto muy superior a la demostrabilidad.

Pero todavía quedaba una pequeña esperanza para logicistas y formalistas, la de poder ampliar las herramientas de los sistemas hasta hacerlos capaces de demostrar dichas fórmulas. La respuesta a esto, por parte de Gödel, también fue negativa. Por mucho que ampliemos los sistemas, siempre contendrán fórmulas indecidibles para dicho sistema. Roger Penrose describe la situación de esta forma:

"El sistema matemático más perfecto que podamos conseguir, con un número finito de axiomas y reglas de inferencia, es incapaz, por principio, de probar la verdad o falsedad de enunciados que nosotros, desde fuera del sistema, advertimos sin demasiada dificultad".

Creo que, en general, lo que Gödel demostró es que la verdad es un concepto muy superior a la demostrabilidad. Y que la mente humana posee cierta capacidad, que podemos llamar intuición del mundo platónico de los arquetipos, que la hace superior a cualquier sistema mecánico-lógico (ordenador) que exista ahora o en el futuro.

La concepción platónica es la única sostenible

Lo que estaba ocurriendo, a finales del siglo XIX y principios del XX, era realmente

sorprendente y revolucionario. Parecía que la batalla que dioses y gigantes disputan acerca de la realidad la estaba ganando Platón. El filósofo Palle Yourgrau lo expresa así en su libro *A World Without Time*:

"Las conclusiones de Gödel nos llevaron al realismo matemático, mientras que las de Heisenberg nos llevaron al irrealismo de la física".

Los objetos matemáticos no son un invento humano, los descubrimos de la misma forma que descubrimos montañas, ríos o planetas.

Y fue en 1951, durante la conferencia Gibbs, en donde Gödel expresó su realismo matemático de forma más explícita.

"Tengo la impresión de que tras la suficiente clarificación de los conceptos en cuestión, será posible conducir estas discusiones con rigor matemático, y de que el resultado será entonces que (bajo ciertas hipótesis que difícilmente pueden negarse, en particular la hipótesis de que existe absolutamente algo como el conocimiento matemático) la concepción platónica es la única sostenible. Con ello me refiero a la concepción de que la matemática describe una realidad no sensible, que existe independientemente tanto de los actos como de las disposiciones de la mente humana, y que es solo percibida por ella, aunque probablemente de forma incompleta".

Y añade: *"No veo motivo alguno para que debamos tener menos confianza en este tipo de percepción, es decir, en la intuición matemática, que en la percepción de los sentidos".*

El matemático G. H. Hardy estaba de acuerdo con esto, y en su libro *A Mathematician's Apology* escribió esta interesante reflexión:

"Creo que la realidad de los entes matemáticos se encuentra fuera de nosotros, que nuestra función es la de descubrirlos u observarlos, y que los teoremas que probamos y que describimos grandilocuentemente como nuestras 'creaciones', son simplemente notas de nuestras observaciones".

Para Gödel, al igual que para Hardy y otros muchos científicos y filósofos, los objetos matemáticos no son un invento humano, los descubrimos de la misma forma que descubrimos montañas, ríos o planetas. Y en cierta forma, Gödel hizo realidad el sueño de los primeros matemáticos de la Academia de Platón: una demostración matemática de lo invisible.

En palabras del matemático Hao Wang:

"Gödel hizo por la metafísica lo que Newton hizo por la física".

Oculto en el arte

Giovanna de perfil

Es solo, y nada menos, que un retrato. Lo pinta Ghirlandaio, en el Quattrocento florentino, dejándonos conocer a Giovanna Tornabuoni. Una figura austera, sencilla, siguiendo la moda de los perfiles tan en boga. Hermosa la dama, elegantísima con su largo cuello (que juzgamos exagerado, una especie de *photoshop* de la época), el elaborado peinado, el gesto serio. El amarillo veneciano en su vestidura.

¿Puede algo tan sencillo, tan transparente, ocultar algún mensaje? Sí, si sabemos mirar. Poco, pero algo: ningún pintor se ha resistido a ello.

Empecemos por sus manos: Giovanna no las mira, porque no tiene interés en lo que aprieta entre ellas: una tela. Una tela, un tejido, que acepta pero que no le interesa; es la labor del hogar, el hogar del hombre con el que se ha casado, la han casado, sin amor: su apellido aristocrático, degli Albizzi, contra la inmensa riqueza de Lorenzo Tornabuoni.

A esa riqueza se refiere el segundo mensaje: Giovanna se adorna, pendiente de su cuello por un sencillo cordón, con un rico broche de perlas y oro. Sí: uno. Porque el otro, su compañero, está olvidado, yo diría que despreciado, en un sitio tan absurdo para una joya como el rincón de una alacena... ¿Es ese un lugar lógico para algo que se nos antoja tan caro?

Una alacena vacía. No hay mucho que le interese a Giovanna conservar, exponer a la vista, guardar en su cuarto. No quiere recuerdos, porque los tiene tristes, tras la muerte de su primer hijo. Detrás de ella, un libro, quizá un misal para sus rezos en horas solitarias. Y encima, tras ella, porque no le interesa verlo, otro absurdo: un collar de coral... colgado de un clavo. Otra joya cara en la época, en el lugar inadecuado. O no. Porque el coral es símbolo de la fertilidad, el elemento que la atrae. Y Giovanna, de momento, no piensa en más hijos.

Pobre Giovanna... Quizá presiente que otro hijo va a ser fatal para ella.

Mensajes en un cuadro... Historias ocultas en sus pinceladas...

Porque dos años después de su matrimonio, Giovanna murió en su segundo parto.

El retrato es un recuerdo de ella encargado por su marido, es póstumo, e ignoramos de qué apuntes previos se valió Ghirlandaio para pintarlo. A su boda había asistido el propio Lorenzo el Magnífico, y se celebró en Santa María Novella. El mismo sitio donde la enterraron.

Pobre Giovanna, tan seria, tan triste, tan sin recuerdos amables que guardar. Nos gustaría llenar esa alacena de cosas bonitas, de libros, de figurillas banales cada una con su pequeña historia. Porque la suya fue corta, y, a la luz del mensaje de su retrato, con pocas alegrías.

M.^a Ángeles Fernández





Los corruptos no son gente honrada

Las noticias sobre corrupción y abusos de poder se han convertido en el pan de cada día de los noticiarios. Los ciudadanos de a pie se asombran (cada vez menos) de hasta dónde llega el descaro de algunos personajes en los que confiaron para que velaran por sus intereses y que deberían ser el ejemplo de la sociedad.

Javier Saura

Los corruptos no son gente honrada. Esto es evidente, pero parece que a fuerza de hablar de la corrupción y de sus efectos nos olvidamos de que los corruptos son PERSONAS AMORALES: SIN-MORAL o sin valores sociales de convivencia y solidaridad. Con otras palabras: son unos egoístas, sinvergüenzas e hipócritas.

La sociedad ha perdido el control

En un interesante artículo aparecido en el diario El País, de fecha 3 de diciembre de 2013, titulado “Los defraudadores son gente seria” y cuya versión abreviada se puede leer en digital (economía.elpais.com/economía/2013/12/02/actualidad/1385991322_816114.html), se recoge un estudio realizado sobre la corrupción a nivel internacional con algunos datos curiosos: los corruptos, ellos y ellas (pues aquí no hay sexismo ni racismo alguno), suelen tener entre 35 y 55 años, ocupan cargos de responsabilidad en áreas de finanzas, son temerarios y no actúan solos, pues necesitan cómplices para burlar los controles de seguridad; su fuerza está en que han adquirido un gran prestigio en su profesión (de ahí lo de ser considerados “serios”), suelen ser muy sociables y extrovertidos (son simpáticos). Por eso, dice el artículo, “no se les ve venir”; su escudo, además, viene reforzado por la fuerza de sus cómplices (que les ayudan a saltar los sistemas de seguridad y de control establecidos) y por las propias empresas (y partidos políticos) que no quieren

delatarlos públicamente para mantener limpia la imagen de la empresa (o partido) y no se vea afectada su reputación. Parten siempre desde una posición de fuerza y de “superioridad” que les hace sentirse “por encima de la ley”.

Ese mismo día los medios de comunicación europeos recogen la noticia del suspenso que da el supervisor bursátil europeo (ESMA, según sus siglas en inglés) a las tres principales agencias de calificación mundial (S&P, Moody’s y Fitch), esas que establecen los niveles de riesgos de cada país y hacen que su crédito (el obtener dinero) sea más barato o más caro (tenga menos o más intereses a devolver por los Estados); las mismas agencias que han forzado a varios países a pedir el temido “rescate económico” y que han puesto a España casi en caída libre económica. Y en el diario citado anteriormente, se lee en la cabecera del artículo: “El supervisor europeo advierte de que persisten prácticas del pasado y cuestiona la independencia de los tres grandes grupos en la evaluación de la deuda soberana”. ¡Sí, has leído bien! **¡Se cuestiona la independencia de este oligopolio que establece el valor de la deuda de cada país!** Los mismos que han forzado a despedir a miles de personas y que hacen que una parte importante de los ingresos del Estado se dediquen a pagar intereses de su deuda pública en vez de a sanidad, educación, etc.

¿Y por qué el supervisor del ESMA afirma lo anterior? Pues por cuatro cositas de nada y de poca importancia, a saber:

1. Los directivos de alto nivel tienen la mala costumbre de dejar de lado a los analistas especializados y ser ellos (los mandamases, que

Los corruptos son personas amorales: sin-moral o sin valores sociales de convivencia y solidaridad. Con otras palabras: son unos egoístas, sinvergüenzas e hipócritas.

no saben pero mandan mucho porque tienen un cargo muy gordo y unos títulos muy largos en el rótulo de su puerta) “los que toman las decisiones finales acerca de subir o bajar la calificación (de solvencia) de un país”.

Está el sistema de “puerta giratoria”, por el cual se sale de la política y se ocupa un alto cargo en una empresa privada; y se vuelve a la política con la ayuda de esa misma empresa...

Se saltan la independencia de los analistas especializados que establece la legislación, independencia establecida para evitar posibles conflictos de intereses con otras áreas. **Deciden los altos cargos que carecen de preparación, en vez de los profesionales cualificados.**

2. Falta de confidencialidad y filtración de información privilegiada “a terceras personas no autorizadas sobre futuros cambios en las calificaciones antes de la publicación del informe y, en algunos casos, antes de que el comité que evalúa la solvencia se haya reunido”. ¡Sí, has vuelto a leer bien! **¡Antes de que el comité de evaluación se reunieran ya se sabía lo que se iba a decidir!**

3. El esperar días y semanas para hacer pública una decisión sobre la calificación de la deuda de un país. (Imaginamos que “alguien” obtendría y obtiene muchos beneficios de esto).

4. Muchos de los “analistas expertos” no tienen experiencia o están poco cualificados. ¡Sí, has leído bien de nuevo! **¡Parece que algunos de los analistas expertos son amiguetes, recomendados o becarios!** Para pagarles menos, supongo.

Unos días después, se recoge otra noticia internacional: los seis principales bancos europeos son multados por prácticas ilegales y pactar el EURIBOR (lo que se paga por las hipotecas, perjudicando a millones de clientes-ciudadanos de a pie).

¿Toda esta corrupción te suena de algo? ¿No tienes la sensación de haberlo escuchado en tantas y tantas noticias?

Según el informe de referencia, el fraude supone a nivel mundial el 5% del PIB (Producto Interior Bruto): 2,6 billones de euros. Que en España supone 50.000 millones de euros (8 billones de las antiguas pesetas), dinero con el cual no habría que hacer recortes en nada.

Se ha permitido que las entidades financieras y multinacionales adquieran un volumen tan desorbitado que, si quiebran, hay que reflotarlas. Y así tenemos que las ganancias se reparten entre los accionistas y directivos, y las pérdidas, entre todos los ciudadanos.

Cuando la dedocracia sustituye al mérito

Todo lo que he recogido de las noticias nacionales e internacionales es aplicable a España, porque los corruptos no son gente honrada y actúan igual en todos los sitios. De la primera noticia recogida sobre ellos, extraigo la siguiente frase:

“Para defraudar, concluye el estudio, es necesario tener un control casi absoluto de un área y gozar de un gran respeto por parte de los profesionales de la casa”.

Siguiendo el hilo de esta frase, voy a buscar errores y a proponer soluciones, que es la finalidad de la filosofía social.

A. Hemos perdido el control de nuestra sociedad y de fiscalizar a la Administración Pública y a las grandes empresas. La sociedad civil ha permitido que los políticos y grandes empresas rompan la espina dorsal del sistema democrático, que es **la separación de poderes** y el control por parte de servidores públicos cualificados, honrados e independientes, los tan criticados funcionarios. En su lugar se han



colocado acólitos, pelotas, becarios, amigos y familiares, en una cadena de favores y desplazando a los funcionarios profesionales e independientes por personas sin preparación y dependientes de quien los coloca a dedo, suprimiéndose el superar una oposición y ascenso por méritos por la “dedocracia”.

Además de poner a los amiguetes y acólitos del partido o familia, está el sistema de “puerta giratoria”, por el cual se sale de la política y se ocupa un alto cargo en una empresa privada; y se vuelve a la política con la ayuda de esa misma empresa... ¿Y a quién defiende el político de turno? ¿A los ciudadanos o a la gran empresa que le apoya?

Hemos cambiado la idea del “servidor público” por la de “servirse de lo público”.

Se ha permitido que las entidades financieras y multinacionales adquieran un volumen tan desorbitado que, si quiebran, hay que pagarlas y reflotarlas por los ciudadanos o se cae en el riesgo de que se hunda la economía mundial, en algunos casos. Y así tenemos que las ganancias se reparten entre los accionistas y directivos, y las pérdidas, entre todos los ciudadanos: las ganancias se privatizan y las pérdidas se socializan.

B. Lo peor es que todo lo anterior ha sido posible porque **hemos perdido el sentido común**. Estamos confundidos:

- Vivimos en el mundo de la imagen, de la apariencia, despreciando el trabajo bien hecho y callado por las palabras simpáticas y promesas vacías, pero bonitas.
- Ser jefe es la excusa o carta blanca para hacer lo que se quiere, en vez de ser ejemplo de trabajo y medida.
- Los cargos, en especial los políticos, se utilizan para lograr ventajas económicas y bienestar material que se es incapaz de lograr en la vida privada.
- Un poco de experiencia y de poder nos vuelve soberbios y temerarios, olvidando a los seres humanos que afectamos con nuestras decisiones: el cargo se ha convertido en un foco de orgullo en vez de un reflexivo acto de humildad.
- El bien común se ha vuelto una utopía, una frase bonita para engañar, en lugar de un ideal por el que luchar día a día.
- Hemos cambiado la idea del “servidor público” por la de “servirse de lo público”.
- El Estado ya no es garantía y defensa de los ciudadanos, sino de la clase política y sus satélites: sindicatos, empresas y trabajadores

No es cierto que el poder corrompe. El poder corrompe a los corruptos.



liberales que viven de las subvenciones y prebendas.

Hemos de dejar de ser corruptibles

- Lo primero es no olvidar una enseñanza filosófica que recojo del profesor Jorge Ángel Livraga: “No es cierto que el poder corrompe. El poder corrompe a los corruptos”. Por ello, nosotros hemos de dejar de ser corruptibles.

- Necesitamos urgentemente un rearme ético, un compromiso humano que nos lleve a decir la verdad a la cara y llamar al corrupto, sinvergüenza; y a apartarlo de la vida pública y de la empresa privada.

- Enseñar con el ejemplo, diciendo ¡NO! a la corrupción cuando nos la ofrezcan, y denunciándola cuando la veamos.

- Ser fuertes para no vender nuestra dignidad “por un plato de lentejas”. Sin cómplices, los corruptos no son nadie, necesitan de gente mediocre y corrupta para prosperar ellos.

- Fomentar la solidaridad entre las personas éticas, para hacer fuerza y resistir a esta ola de egoísmo, compartiendo sueños, pero también ayudándonos para cubrir las necesidades básicas, incluidos los avances educativos, sociales y de salud alcanzados en nuestro país.

- No confundir “parecer” con “ser”. El que “es” honrado lo es en todos los actos de su vida y durante todos los días de su existencia: es honrado siempre.

- Y, sobre todo, como enseñaba el profesor Jorge Ángel Livraga: SER BUENOS. Y esto es lo más contrario a ser tontos y pasivos: ser buenos es ser generosos, fuertes, preocuparnos por nuestro bienestar y por el de todos, ser fuertes en la adversidad y pacientes ante la ignorancia de los que no ven el mundo de otra forma. Esta es una vieja enseñanza de la filosofía. Sidharta Gautama, el Buda, ya lo practicaba hace más de 2000 años: “Nada hay superior a la fuerza del ejemplo”. En este caso, el ejemplo es ser honrado.



Después de la muerte de su marido, Pierre Curie, la gran científica y dos veces premio nobel Marie Curie, escribió un pequeño diario. Son apenas veinte páginas escritas durante un año, llenas de sentimiento y dolor, desesperanzado en algún momento y vital en otros.

Tomando como referencia el diario y la vida de esta excepcional mujer, Rosa Montero reflexiona sobre las mujeres, sobre la vida y sobre lo poco que sabemos afrontar la muerte y el posterior vacío que nos queda.

Un libro que habla del sentir de la mujer de hoy. De esa mujer que todavía no ha encontrado su lugar, que sigue luchando en un mundo de hombres disfrazada de hombre. Hoy las mujeres lo tenemos mucho mejor que en la época de Marie Curie, y mejor que en los años 50, 60 ó 70 para desarrollar una vida personal o profesional propia, pero aun así, las contradicciones entre lo que una desea, lo que se espera de ella y lo que se le exige como mujer todavía persisten.

Sigue habiendo mujeres “ahogadas” por el entorno, sobre todo a nivel profesional. El entorno sigue exigiendo más a la mujer que al hombre. Hace poco, hablando sobre el tema con una amiga psicóloga, me explicaba que ahora la imagen de la mujer completa que se está imponiendo es la de casada, separada o viuda, madre abnegada, buena profesional y superdeportista. ¡*Triatleta o corredora de maratón, mínimo!*, me decía indignadísima.

Está claro que la gran mayoría de las mortales no cumplimos, y fijaos, las que lo siguen teniendo más crudo son las solteras y las que no tienen hijos. Pero ¿cuántas mujeres conocéis que lo cumplan todo? Cuando digo *conocéis*, me refiero a que estén en vuestro círculo más próximo. Yo, en mi caso, solo conozco a una y no tengo claro que me la aceptaran porque lo suyo es subir montañas y andar en bici, y es cierto que ante ella me quito el sombrero porque no solo es una gran profesional, una muy buena madre y una buena deportista, sino que además tiene un superplús: es una mujer comprometida. Esto último, hoy día, no es un valor en alza; por eso se idolatran los modelos que se idolatran, basados en la perfección del cuerpo físico y la riqueza material en detrimento de la humanidad. Y aquí, volviendo al libro, sin desmerecerlo, me ha faltado que Rosa Montero incidiera más en la humanidad y el compromiso de Marie Curie con su tiempo.

Con el diario como punto de apoyo, Rosa Montero va reflexionando sobre el amor y lo huérfanos que nos deja la pérdida de un ser queridísimo, como es la pareja. Con la experiencia propia de la pérdida de su marido, hace suyo el diario de Marie Curie y, viéndose reflejada en él, va narrando magistralmente su experiencia personal y sus sentimientos, entremezclado todo con la vida de Marie Curie.

Reflexiona sobre el amor, sobre la intimidad de la pareja, ese maravilloso rincón lleno de dulzura donde los amantes se muestran con toda naturalidad y franqueza, donde no tienen que disimular el uno con el otro porque allí el ridículo no existe. Una intimidad construida con el día a día, que se va con el ser querido y se añora mucho.

Y es bien cierto lo mal preparados que estamos para recibir a la Parca, tanto a quienes les ha llegado la hora como a los que se quedan de este lado para seguir viviendo cuando se va un ser querido.

Nos han educado creyendo que podemos prevenir la muerte, y esto es un error porque, en el mejor de los casos, simplemente se pospone. No sabemos percibir la muerte como una cosa natural y la percibimos como totalmente ajena, recibéndola con resignación y un dolor tan intenso que nos deja fuera de juego. Y luego viene el duelo, que tampoco sabemos muy bien cómo sobrellevarlo, porque la vida continúa con tenacidad, y el vacío que ha dejado el ser querido no se llena con nada.

La cita con la Parca es ineludible y si la sintiéramos como lo que es, parte de nuestra existencia, la afrontaríamos con más serenidad y tranquilidad de espíritu.

Un libro que nos muestra estos sentimientos cotidianos y cercanos en los que todas nos podemos identificar en algún momento.

Recomiendo empezar el libro leyendo el diario personal de Marie Curie que Rosa Montero anexa al final de su libro.

Cinta Barreno



Shigeru Egami

maestro de karate, maestro de vida

Las artes marciales proporcionan principios éticos y promueven la superación de las propias limitaciones si se consideran algo más que un deporte. Shigeru Egami es un ejemplo contemporáneo de cómo la práctica del karate y la forma de vivir pueden ir juntos.

Héctor Gil

En estos tiempos se habla mucho de la falta de valores en la educación. Podemos acudir a los grandes filósofos que siempre responderán a nuestras necesidades educativas: Platón, Confucio, Buda, etc. Pero también necesitamos ejemplos vivos recientes y válidos, como el caso de Shigeru Egami.

Necesitamos invocar al Espíritu de las Artes Marciales para poder escribir con justicia algunos datos sobre la vida de un gran hombre.

Shigeru Egami (1912-1981) fue uno de los alumnos más antiguos de Gichin Funakoshi y uno de sus seguidores más fieles y correctos. Por eso, a su muerte, dejó su organización, la Shotokai, en sus manos. Egami conoció a Funakoshi a los dieciocho años, cuando comenzó a practicar karate-do en la Universidad de Waseda, donde ayudó a fundar su club de karate. Ya había practicado judo, kendo y aikido. Acompañó varios años a su Maestro por todo Japón y llegó a ser el instructor más joven de la época. Enseñó karate-do en varias universidades.

Su idea fue hacer del karate-do una lucha contra uno mismo, con autosacrificio, dotándolo de bases filosóficas y que abarcara todos los aspectos de la vida.

Tras la muerte de Funakoshi en 1957, Shigeru Egami inició la tarea de cambiar la reputación de "arte mortífero" del karate. Su idea fue hacer del karate-do una lucha contra uno mismo, con autosacrificio, dotándolo de bases filosóficas y que abarcara todos los aspectos de la vida. El concepto esencial era el de autorrealización, por encima de los combates

deportivos y de las victorias. Buscó una armonía entre lo físico y lo espiritual a través de la práctica del karate-do. Para ello varió algunas técnicas, poniendo mucho énfasis en la relajación y en el desarrollo del Ki, la energía.

Durante su vida, el Maestro Egami superó difíciles enfermedades y se entregó a durísimos entrenamientos, sacrificó su salud y bienestar para llegar a la verdad, dejándonos una herencia que actualmente sigue inspirando a muchas personas en el mundo, tanto practicantes de artes marciales como buscadores de la ética y de la verdad.

Las tres fuentes que inspiraron al Maestro Egami en sus esfuerzos por dotar al karate-do de un código ético fueron el *bushido* de los samuráis, las enseñanzas de su Maestro Funakoshi y las que él mismo recogió y propuso en su experiencia vital.

Los orígenes del karate presentan controversias. Lo que sí está claro es la profunda huella que dejaron los samuráis en todo el territorio japonés. Para algunos, los samuráis eran peleadores profesionales y asesinos despiadados. Para otros, eran idealistas comparables a los caballeros del rey Arturo. Tenían muchos privilegios, y el código ético que regulaba sus poderes era el *bushido*. Nunca fue redactado, pero se empezó a "componer" a partir del siglo XII. Es el código de conducta adecuada para el caballero combatiente. Según este código, un samurái debería ser valeroso, honorable, motivado por un deseo de actuar con rectitud y justicia, misericordioso, veraz, cortés, leal, poseedor de un gran dominio de sí mismo y capaz de autosacrificio.



Muchas de estas características han pasado a formar parte de los practicantes de artes marciales de todo el mundo, especialmente en Japón. Egami observó que la falta de un código ético de este tipo producía practicantes que ponían su énfasis solo en lo físico, lo deportivo o en la competición.

Un Maestro, no un entrenador

La palabra "sensei" es la utilizada por los artistas marciales japoneses como título para su Maestro. Se compone de dos caracteres: *sen*, que significa *previo* y *sei*, que significa *nacimiento* o *vida*. Por lo tanto, es alguien que "ha nacido antes que tú" en lo que te está enseñando. Es distinto a la idea occidental de entrenador: un *sensei* puede y debe vivir lo que enseña, mientras que un entrenador puede enseñarte algo sin ser capaz de realizarlo él mismo.

De su Maestro Funakoshi, Egami aprendió que el karate es Budo, cuyo significado final viene a ser "detener el conflicto". Si el karate-do es seguido correctamente, pulirá el carácter, y su practicante apoyará la causa de la justicia, pero si se usa con malos propósitos, podría llegar a corromper la sociedad y volverse contrario a la humanidad. Por eso recomienda este Maestro usar la fuerza como último recurso, cuando la justicia no puede prevalecer, por lo que la prudencia es cosa esencial. Se debe tener dignidad sin ferocidad. El estudiante de karate-do

Maestro es alguien que "ha nacido antes que tú" en lo que te está enseñando. Es distinto a la idea occidental de entrenador.

debe considerar el buen comportamiento y la humildad como las más altas virtudes. El monumento en su memoria ubicado en el monasterio zen de Engaku-ji, en Kamakura, lleva la inscripción "Karate ni Sente Nashi": en el karate no existe el primer ataque.

Shigeru Egami, por su parte, aporta la clarificación de las virtudes caballerescas en la práctica del karate-do. Todo empieza con cortesía y termina con cortesía no solo en el entrenamiento, sino también en la vida diaria. Un budoka debe ser mentalmente abierto y respetuoso hacia el bienestar y la felicidad de los demás. En karate-do no hay hombres fuertes ni hombres débiles, y las palabras como *victoria* o *derrota* dejan de tener sentido. Encontrar en el tiempo muerto el movimiento, y en el movimiento el tiempo muerto es uno de los secretos del karate-do.

A través de uno de sus alumnos, sabemos que Egami empezó a indagar sobre la energía (Ki) después de haber dañado su cuerpo por un exceso de entrenamiento al que se sometió cuando fue instructor de las Fuerzas Armadas durante la Segunda Guerra Mundial y quizás por una manera errónea de entrenarse. También relata este alumno que al combatir con él se podía sentir el golpe antes de que hubiera contacto. Egami descubrió que las ondas magnéticas penetran en el cuerpo humano y consiguió establecer el karate a distancia, es decir, dar un golpe sin tocar el cuerpo del adversario.

El Maestro Egami nunca aceptó la competición, a la que consideraba una contradicción del espíritu de karate-do y que luego lleva a la evolución de la práctica hacia un trabajo de fuerza y contracción. Para él, volver a la esencia del karate implicaba introducir cambios técnicos. Su idea fundamental es una búsqueda de la armonía entre los compañeros y no el deseo de vencer al adversario.

El monumento en su memoria ubicado en el monasterio zen de Engaku-ji, en Kamakura, lleva la inscripción "Karate ni Sente Nashi": en el karate no existe el primer ataque.

Shigeru Egami pasó de considerar que la fuerza estaba en el cuerpo y los brazos a pensar que en la armonía entre el cuerpo y el espíritu es donde está el poder.

Todavía podemos acudir a él en busca de algunos de sus pensamientos.

Sobre la práctica: *En el entrenamiento y práctica reales, la ira, el odio y el temor están completamente desterrados. Cuerpo y mente no son dos cosas, sino una, esta es la verdadera práctica. Si un cuerpo está tenso y rígido es imposible ser espiritualmente sano y elástico. Si no hay una mente clara y flexible, el cuerpo no será flexible. El cuerpo y el espíritu son una unidad. Al entrenar el cuerpo, también el espíritu resulta*

entrenado. La mente debe estar vacía, sin pensamientos, y todos los movimientos deben hacerse de forma natural.

Sobre la práctica consciente: A través de la práctica podemos resolver los problemas que recientemente están surgiendo: el deterioro de la energía vital de las nuevas generaciones y la frialdad en las relaciones humanas. Preguntémonos a nosotros mismos y a los demás: ¿qué es la verdadera armonía? ¿Qué es la verdadera paz? ¿Qué es la verdadera unidad? ¿Qué es la vida?, etc. Es mi deseo que nuestra práctica siga ese camino.

La vida y la muerte: Cuando comencé a aprender la noción Hei-ho, sentí un gozo inmenso. Hei-ho es el arte de vivir habiendo trascendido la idea de vivir y la de morir. Es por ello el arte de estudiar y participar de la verdadera vida.

Egami ha sido una de las personas más especiales que han tenido las modernas artes marciales. Observar su trayectoria hace despertar en nosotros el respeto y la admiración. Con él evolucionó el karate hasta ser algo mucho más importante: una escuela de la vida, una forja de espíritu nobles.

Dedicó toda su vida a desarrollar su trabajo con concentración y seriedad. No tuvo reparos en dar marcha atrás, en rectificar ni en reconocerlo públicamente. A veces, después de muchos años de entrenamiento, tuvo que volver a empezar, con paciencia, con humildad.

Podemos afirmar que Shigeru Egami no solo fue un auténtico Maestro de karate, sino también un Maestro de Vida.

Obras de Egami:

Karate para el especialista

El corazón del Karate

Algunos artículos publicados por la Nihon Karate do Shotokai

Bibliografía:

El espíritu de las artes marciales. Carmelo Ríos. Ed. Obelisco, 1991. Barcelona.

Budo secreto. Michel Coquet y Carmelo Ríos. Ed. Obelisco, 1998. Barcelona.

Egami, karate-do esotérico. Por Alfredo Tucci. Artículo de la revista "Cinturón negro", n.º 185, Madrid.

Enlaces:

<http://shotokankaratedo.es> y <http://www.shotokai.com>



Deporte y salud

La hidratación

¡Hola a todos! Hoy vamos a daros unos sencillos consejos sobre la importancia de la hidratación en la práctica del deporte.

Según el documento de consenso de la Federación Española de Medicina del Deporte, la base para cubrir los requerimientos nutricionales en las personas que hacen deporte es una dieta equilibrada y una correcta hidratación. Pero se sabe que existen necesidades específicas que dependen de otros factores, como las condiciones fisiológicas individuales, el tipo de deporte, el momento de la temporada, etc.

La deshidratación progresiva durante el ejercicio no solo provoca una disminución del rendimiento físico, sino que aumenta el riesgo de lesiones. Afecta al rendimiento deportivo porque disminuye la obtención de energía aeróbica por el músculo; el ácido láctico no puede ser transportado lejos del músculo y disminuye la fuerza. Por ello, es muy importante elaborar una estrategia de hidratación que mantenga el nivel de líquido corporal óptimo mientras se hace ejercicio.

Los deportistas pueden tener una idea aproximada de su grado de deshidratación observando la densidad de la orina. También, una manera sencilla de saber la cantidad de agua perdida en una actividad física es pesarse antes y después de realizar el ejercicio. Si el deportista se pesa en las mismas condiciones durante varios días (al levantarse, por ejemplo), se puede reflejar su estado de hidratación previo al ejercicio, y al comparar el peso antes y después de la actividad física, se determina el grado de deshidratación.

La rehidratación posterior al esfuerzo físico no se consigue solo con agua; incluso puede agravar el problema, ya que se han perdido también electrolitos. Por tanto, es necesario ingerir preparados alimenticios específicos para el deporte. Estas bebidas presentan una composición que ayuda a conseguir una rápida absorción de agua y electrolitos, y evitar así la fatiga, ya que aportan hidratos de carbono y reponen los electrolitos, sobre todo del sodio; los demás iones son irrelevantes tras esfuerzos inferiores a cuatro horas de duración.

Es muy importante, pues, que toda persona que practique una actividad deportiva esté bien hidratada durante todo el día, es decir, antes, durante y después del esfuerzo físico que realice.

Estos consejos, muy saludables, no deben hacer olvidar al deportista la importancia de la superación, por encima de todas las técnicas habidas y por haber. La voluntad en la vida puede obrar prodigios, y en el deporte no es una excepción. Una sana armonía entre los conocimientos necesarios para la superación y la puesta en práctica de esa superación consiguen que el deportista viva algo con la práctica del deporte difícil de definir... pero que es maravillosamente armonizador.

Saludos olímpicos.

Para cualquier consulta estamos a vuestra disposición en:

escueladeldeporte7@gmail.com

Bibliografía: *Entrénate*, de Domingo Sánchez.

La hidratación en el deporte. Federación Española de Medicina del Deporte.



Te regalo un móvil fraternidad por contagio

Todos sabemos que si las grandes compañías mercantiles se lo proponen, gran parte de la población acaba consumiendo los productos para los cuales han diseñado cuidadosamente sus estrategias publicitarias. ¿Qué pasaría si en lugar de un objeto material, se tratara de difundir una determinada forma de actuar?

Francisco Capacete

Desde que finalizó la década de los 90, en la que se creó en parte del mundo desarrollado un espejismo de progreso y felicidad, se han venido sucediendo hechos que han socavado las esperanzas en el progreso social y humano. Enfrentamientos, crisis económica, endeudamiento, contaminación creciente, desastres nucleares, terrorismos, etc. Si a estos hechos humanos se le suman los desastres naturales como tsunamis, tifones e inundaciones, entre otros, que se han ido desatando, se puede comprender cómo la sensación de fracaso ha ido anidando en cada vez más numerosos corazones.

Los “señores del mercado” saben que si se pierde la esperanza en la economía, el consumo descende, la producción se resiente y el poder económico pierde hegemonía.

Aumentan, por lo tanto, las versiones apocalípticas del futuro de la humanidad, que se distribuyen, sobre todo, en el cine. Desde los zombis que diezman a la población, a la vida en una Tierra desolada donde unos pocos dominan a los muchos, son visiones de horror que expresan el sentir de una mayoría. Por eso, la mayoría va a ver estas películas, que son de las más taquilleras. *Guerra mundial Z*, por ejemplo, ha sido un éxito de taquilla en EE.UU.

Ante esta situación, los Gobiernos y organismos internacionales, como el FMI o la OMC, piden a la población que mantengan sus esperanzas. El motivo de ello no es humanitario ni moral. Los “señores del mercado” saben que si se pierde la esperanza en la economía, el consumo descende, la producción se resiente y el poder

económico pierde hegemonía. Muchas instancias oficiales llaman a no perder la esperanza... ¡para seguir esclavizando a los ciudadanos con el mercado y el consumismo!

Es verdad que si se pierde la esperanza, la caída psicológica es brutal (por ejemplo, caída en depresiones profundas) y la capacidad de supervivencia disminuye hasta límites peligrosos. De modo que si se quiere salir de esta crisis histórica y llegar a una convivencia más humana y natural, no se puede perder la confianza en el futuro de la humanidad.

Así como hay motivos para la preocupación, también los hay para la confianza en un futuro mejor. Según un diagnóstico publicado en 2010, *“En toda Europa se ha dado un incremento de las personas voluntarias en los últimos diez años, y España es uno de los países donde crece con claridad este fenómeno”* (Observatorio del Voluntariado PVE). La llamada “sociedad civil” actúa, y lo hace cada vez más desvinculada de los poderes gubernamentales y de la Administración Pública. Parece como si las personas hubieran recogido la llamada al “actúa, haz un mundo mejor”.

Así como hay motivos para la preocupación, también los hay para la confianza en un futuro mejor.

Obviamente, los voluntarios todavía representan una ínfima proporción respecto a la población mundial. Pero esto puede cambiar.

Tomemos como ejemplo la espectacular difusión de la telefonía móvil. Hace apenas quince años, muy pocas personas usaban teléfonos

móviles. Las grandes compañías primero y las medianas después, observaron que tenían un negocio entre manos con la nueva tecnología de los celulares. Pero para vender, primero tenían que convencer a los millones de potenciales clientes. Ni cortos ni perezosos se pusieron a ello. ¿Recuerdas, lector, que al principio todas las compañías regalaban teléfonos móviles? ¡Qué fácil fue hacerse con uno! Hubo ofertas, puntos canjeables, facilidades para adquirirlos, los actores los usaban en las películas, las campañas publicitarias fueron espectaculares y miles de comercios y empresas te decían: “te regalo un móvil”. Así millones de personas probaron la telefonía móvil y se hicieron adictos a ella. Desde el año 1994 hasta el 2001, menos de 10 años, la telefonía móvil en España pasó de tener pocos miles de clientes a más de 30 millones de clientes. Este crecimiento exponencial se ha dado en todo el globo.

No se necesitan grandes campañas publicitarias. Basta con que cada vez más personas prueben que la fraternidad aumenta la calidad de vida, interior y exterior.

¡En tan solo diez años, un gran sector de la población mundial accedió a la telefonía móvil!

Esta experiencia mercantil puede ser útil en el campo de la divulgación de la fraternidad. Si todos los voluntarios del mundo, las asociaciones de voluntariado, escuelas de filosofía, organizaciones no gubernamentales y personas de buena voluntad, logramos que otra persona pruebe un poquito de fraternidad, lograremos entre todos que, en relativamente poco tiempo, haya una verdadera revolución de pensamiento, sentimiento y acción en el mundo. No se necesitan grandes campañas publicitarias. Basta con que cada vez más personas prueben que la fraternidad aumenta la calidad de vida, interior y exterior.

Pasaron unos 200 años desde que Galileo redescubrió que la Tierra giraba alrededor del Sol hasta que fue un conocimiento popular. Pero no tenían en aquel entonces las tecnologías de comunicación que se poseen hoy.

Ese futuro más fraterno y humano que necesita la humanidad, tal vez no esté tan lejos ni sea ya tan utópico. Que cada uno, con su ejemplo, convenga a uno más. Este es el reto del marketing ético y espiritual en el que tú y yo estamos comprometidos.



Gente que hace el Bien

Malala Yousafzai **una niña pakistaní que lucha** **por el acceso a la educación**

Lucía Prade

Nacida en Mingora, Pakistán, el 12 de julio de 1997, es conocida por su activismo a favor de los derechos civiles, especialmente de los derechos de las mujeres en el valle del río Swat, donde el régimen talibán ha prohibido la asistencia a la escuela de las niñas.

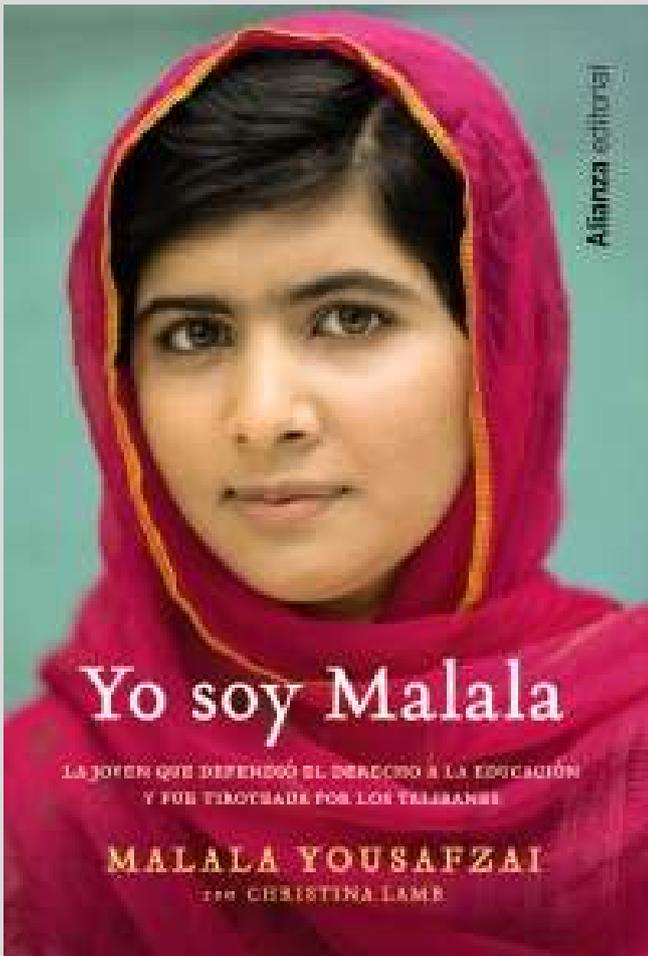
El 9 de octubre de 2012, en Mingora, fue víctima de un atentado por un miliciano del TTP, grupo terrorista vinculado a los talibanes, el cual, después de abordar el vehículo que servía como autobús escolar, le disparó en repetidas ocasiones con un fusil impactándole en el cráneo y cuello, por lo cual debió ser intervenida quirúrgicamente.

En los alrededores del colegio donde estudian las jóvenes atacadas, cientos de personas salieron a la calle a protestar por el hecho. En los medios pakistaníes y a nivel mundial, se le ha dado amplia cobertura.

El atentado suscitó inmediatamente la condena internacional, y Malala Yousafzai recibió el apoyo de numerosos gobernantes y personajes de la escena internacional, entre ellos el presidente de los EE.UU., Barack Obama, y la cantante Madonna.

Tras su recuperación y el implante de una placa de titanio y un dispositivo auditivo, Malala regresó a las clases en una escuela secundaria en Inglaterra. "Volver al colegio me hace muy feliz. Mi sueño es que todos los niños en el mundo puedan ir a la escuela porque es su derecho básico". En 2013, recibió la nominación al premio Nobel de la Paz, siendo la persona más joven en ser nominada.

Malala confiesa que está entregada a la causa de la educación, a la que piensa dedicar



toda su vida. Aunque sigue aplicada en sus estudios, cree que luchar por la educación de todas las niñas del mundo es su razón de vivir, su empeño y su orgullo.

A pesar de su poca edad, demuestra una actitud muy responsable y madura. Cuenta en una entrevista que, al ver tantas barbaridades pasando en Oriente Medio y otros países del mundo, le resuena una pregunta interior, que es: “Malala, ¿por qué esperas a que otro se haga cargo? ¿Por qué no lo haces tú, por qué no hablas tú a favor de sus derechos y de los tuyos?”. Así empezó su lucha, a los diez años; junto a su padre, acudió muchas veces a los medios de comunicación locales para protestar contra los abusos (algo que muy pocos hacían). A los once años empezó a escribir un blog para la BBC, bajo el pseudónimo de Gul Makai, convirtiéndose en la voz sobre la vida en el valle del Swat y la represión talibán.

A los dieciséis años, Malala publicó un libro, titulado *Yo soy Malala*. Su libro no es solo sobre Malala, sino, en gran medida, también sobre su padre. Un tipo singular y sin duda heroico, un maestro dispuesto a conquistar, por medio de la cultura, un futuro de justicia y de paz en un mundo en llamas. Y un hombre que, además, en una

sociedad brutalmente machista como la pastún, apoyó a su hija mayor y le dio la misma libertad y la misma confianza que a un varón.

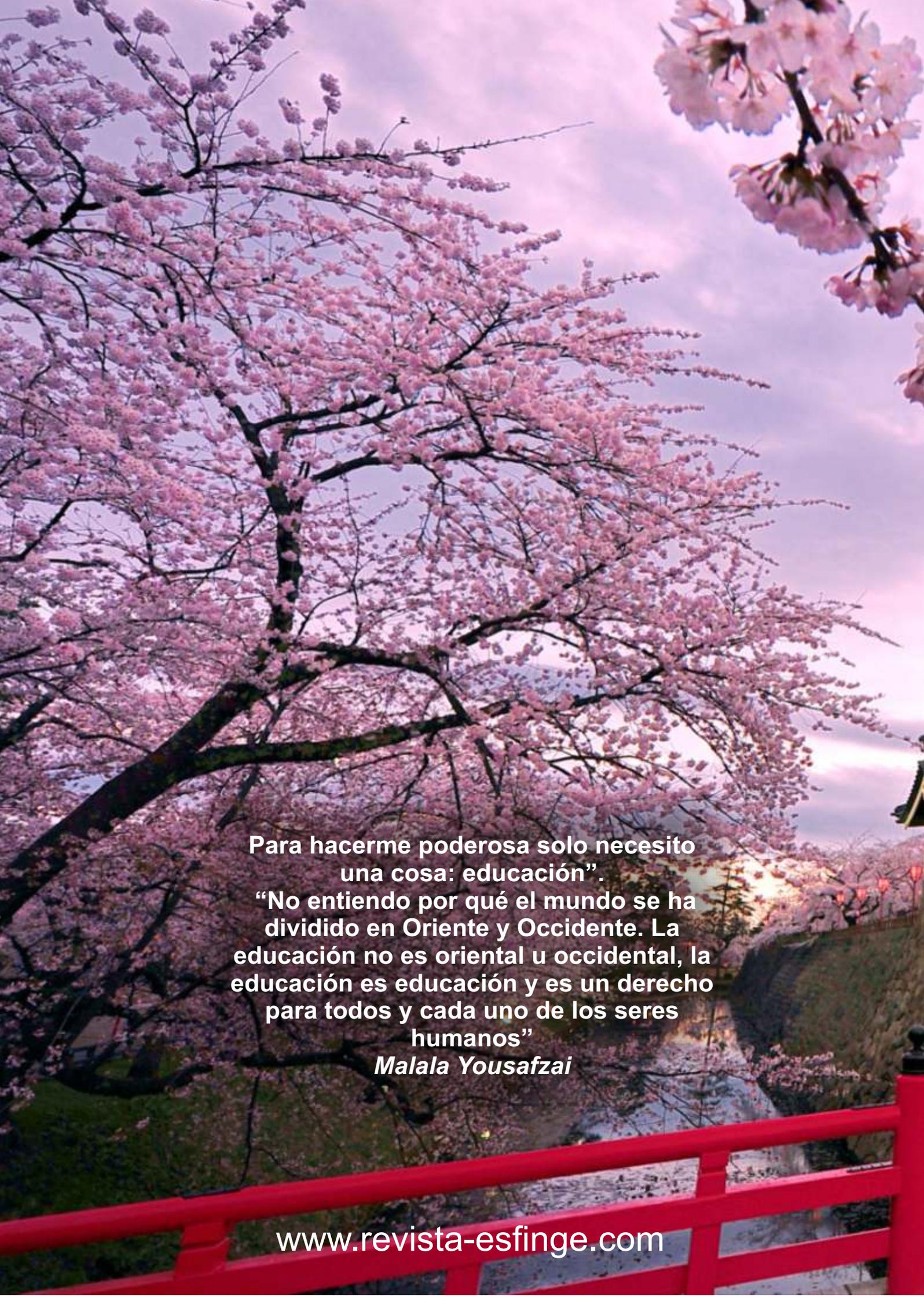
Malala es de religión musulmana, y se dice agradecida por la protección que considera haber recibido de su Dios, ya que dice creer que un día le va a preguntar en el día del Juicio: “Malala, veías el sufrimiento de la gente en Swat, veías cómo sufrían las niñas, que masacraban a las mujeres, que asesinaban a tantos policías. ¿Qué has hecho tú para defender sus derechos?”. Siente que es su deber clamar por los derechos de las niñas, por los suyos, por el derecho de asistir a la escuela.

El activismo social de Malala no es en nombre de Dios (el mismo por el que los talibanes la tirotearon) y sí porque cree que es algo muy necesario en la circunstancia en que se encuentra. Ante esa situación, ante la que el Gobierno no está haciendo nada, que no cumple con su deber de conceder derechos básicos al pueblo, Malala ha decidido que quiere entrar en el mundo de la política y convertirse en una líder, para conseguir un gran cambio en su país, para conseguir la paz y que las niñas puedan ir a la escuela, ya que considera que el verdadero poder consiste en la educación y el conocimiento.

Malala y su padre son un ejemplo a seguir, un ejemplo de valor, perseverancia y voluntad. A los dieciséis años está dispuesta a sacrificar toda su vida por su proyecto y por una causa que hará el mundo mas equitativo y justo.

<http://www.malala-yousafzai.com/>
<http://www.alianzaeditorial.es>
http://elpais.com/elpais/2013/10/12/eps/1381613349_778121.html





**Para hacerme poderosa solo necesito
una cosa: educación”.**
**“No entiendo por qué el mundo se ha
dividido en Oriente y Occidente. La
educación no es oriental u occidental, la
educación es educación y es un derecho
para todos y cada uno de los seres
humanos”**

Malala Yousafzai