



ESFINGE

apuntes para un pensamiento diferente



ENTREVISTA:
Rafael Santandreu



La felicidad a través
del Mindfulness



CONFUCIO:
la importancia de la cortesía



IBN ARABÍ, una
mirada al Corán



Cómic: reencarnación



**Mesa de Redacción:**

Delia Steinberg Guzmán,
directora
M^a Dolores F.-Fígares,
subdirectora
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. Filósofo y
Coach
Francisco Iglesias. Nutricionista y
Preparador Físico

Editorial

Saber vivir

Conocer la realidad no es tan fácil como aparenta, con todos los medios que tenemos a nuestra disposición. La prueba está en la frecuencia con que los cálculos de los expertos se comprueban como equivocados, o la falta de previsión de los responsables políticos ante las previsible circunstancias que puedan suceder.

Para intentar compensar estas carencias, disponemos de las estadísticas y los indicadores del llamado “mundo real” que nos ofrecen en forma de datos numéricos, tantos por ciento, comparación de cantidades en sus subidas o bajadas.

En esta edición de nuestra revista tenemos algunos de esos ejemplos, que nos muestran hasta dónde llega la insensatez de los seres humanos, capaces de autodestruirnos o simplemente hacernos daño, hacernos sufrir continuamente por errores de enfoque de nuestra existencia.

Nuestros colaboradores y entrevistados nos han proporcionado datos interesantes sobre campos en los que no ponemos cuidado, en asuntos tan fundamentales como alimentarnos, o pensar, o cómo ver el mundo.

Afortunadamente hay personas que nos ayudan a corregir esos errores tan graves y hemos conseguido localizarlas y aprender de ellas. Os invitamos a probar sus propuestas, basadas en la experiencia y el conocimiento. Nos enseñan a saber vivir.

El Equipo de Esfinge

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.



Ponte las gafas de la felicidad: entrevista a Rafael Santandreu

Rafael Santandreu es uno de los psicólogos más importantes de España, referente en nuestro país y en el extranjero. Tras el éxito de su libro El arte de no amargarse la vida, que fue el libro de no ficción más vendido en España en los dos últimos años, publica ahora Las gafas de la felicidad, un verdadero manual para realizar autoterapia psicológica en casa. En México le llaman “el Dr. House de la psicología” por su modo de expresarse directo y su uso apabullante de la lógica.

Bibiana Ripol
Héctor Gil



¿Es posible hacer autoterapia, prescindir del psicólogo?

Por supuesto. De la misma forma que uno puede arreglarse el coche, si se sabe cómo. Yo he recibido correos de personas de todo el mundo que, con mis libros, han educado su mente y

se han transformado de una forma espectacular: incluso en casos de trastornos serios como el bipolar. Sus psiquiatras no se lo creen, pero ahí están los resultados.

Los psicólogos españoles deben de estar enfadados con usted. ¡Les quita el trabajo!

Quizás algunos lo estén, pero ¿sabe?, eso no me preocupa en absoluto. Es imposible gustarle a todo el mundo. Ni siquiera Teresa de Calcuta tenía la aprobación de todos.

Usted advierte de que tenemos una verdadera epidemia de enfermedad emocional. ¿Cómo es de grave?

Ante todo, por favor, evite el uso de la palabra “grave”. No hay nada “grave” en esta vida. Hoy estamos vivos y mañana muertos. No

olvidemos jamás que quizás caiga un meteorito esta tarde y reviente el planeta: ¡es lo que hay! Dicho esto, le confirmo que nunca antes ha habido tanta enfermedad emocional. En estos momentos, un 30% de la gente está fatal. Casi no pueden ni ir a trabajar. Ese 30% toman todo tipo de psicofármacos: tranquilizantes, pastillas para dormir, antidepresivos... Y esa cifra aumentará con toda seguridad hasta llegar al 50% dentro de veinticinco años. ¿Qué le parece?

Me parece que tenemos un problema, aunque usted diga que no hay nada “grave”.

Sí, un problema sí hay, aunque ya le digo que es inevitable, irresoluble. Los medios de comunicación ya no hablan de ello: ya no es noticia que la anorexia se haya duplicado en los últimos diez años en España. Como sociedad esta debacle es inevitable, pero individualmente podemos salvarnos: ese es el objetivo de este libro.

¿Por qué como sociedad no podemos curarnos de la enfermedad emocional?

Porque es la misma sociedad, con sus valores equivocados, la que produce el malestar emocional. La gente no se da cuenta, pero la superpresión que nos imponemos todos es bestial. Tenemos que ser guapos, inteligentes, cultos, viajados, delgados, ordenados, eficientes, extrovertidos, tener muchos amigos, tener una bonita casa, un trabajo donde realizarte, vacaciones divertidas, hijos, una pareja que me ame... y si no cumples una sola de esas cosas:

¡ponte a temblar! Eres un gusano de la peor especie que no debería sacar la cabeza de la tierra.

En ese sentido, usted dice en su libro que la clave de la fortaleza emocional es “la bastantidad”.

Sí. La bastantidad es el secreto de los más fuertes y felices. La bastantidad consiste en decirse a uno mismo: “Con muy poco tengo bastante”. Yo no soy católico, pero me encanta san Francisco de Asís, que decía: “Cada día necesito menos cosas y las pocas que necesito, las necesito muy poco”. Pero ¡cuidado!, hay que tener bastantidad no solo de cosas materiales sino de cosas inmateriales, como tener bastante con la mínima inteligencia, con tener un amigo y basta, alegre de ser tímido, contento aunque no tenga pareja...

Usted dice que ni siquiera el “respeto” es tan importante.

Efectivamente. Un poco de “respeto” está bien, pero “mucho respeto” es de locos. Si tú te dices a ti mismo: “Necesito que todo el mundo me respete todo el tiempo”... te vas a volver majara porque eso no va a pasar y, por otro lado, la mayor parte de las faltas de respeto son chorradas, cosas sin importancia.

Usted dice cosas chocantes como que “la vida es un chollo”... Muchos no estarán de acuerdo...

Lo sé. Existe la creencia irracional de que “la vida es dura”, pero Charles Darwin escribió: “Después de estudiar a muchas especies animales a lo largo del mundo, he llegado a la conclusión de que el destino del ser humano es ser feliz porque todos los animales lo son”. Darwin también se preguntaba por qué no lo somos nosotros... Y él mismo se daba la respuesta: “Porque vivimos de forma antinatural”. Es decir, nunca tenemos bastante de nada. Pero podemos revertir eso con autoterapia y dominar nuestra mente del mono loco.

Usted dice que hemos de cambiar a nuestros héroes cotidianos, hemos de abandonar a Rafa Nadal para adoptar a otros como Jean Dominic Bouby.

Sí. Con todos mis respetos, Rafa Nadal es un autista en lo que se refiere al tenis. No es nada sano pasarse ocho horas haciendo lo mismo, aunque a eso le llamen entrenarse. Pero nuestra sociedad endiosa a autistas. Sin embargo, podríamos fijarnos más en gente como Jean Dominic Bouby, del que yo hablo en mi libro. Este hombre se quedó supertetrapléjico, solo podía mover la pupila de un ojo. Pero decidió aprovechar su vida y ser feliz. Escribió un libro llamado *La escafandra y la mariposa*, que fue un éxito de ventas en Francia.

¿Cómo lo escribió si no podía ni moverse ni hablar?

Dictándolo a una asistente a través de un código de parpadeo de ese único ojo que le funcionaba. Jean Dominic es mi héroe: ¡ese sí!

Usted da a sus pacientes un ejercicio muy raro: le llama “ricas dosis de incomodidad”. Me lo explique.

Ya sé que parece raro recomendarle a alguien que cada semana escoja meterse en dos situaciones incómodas, como hacer ayuno todo un día o no dormir. Pero a muchos de mis pacientes les va genial: dejan de ser cascarrabias, de deprimirse, de quejarse de todo. Nosotros tenemos endiosado el concepto de “comodidad” y eso es muy malo. Hay que dejar de darle tanta importancia a la comodidad porque si no, nos volvemos hipersensibles: no soportamos el ruido, las colas, los fallos y pequeñas adversidades.

Parecen ejercicios de penitencia de monjes benedictinos.



Es que la tradición católica tiene grandes enseñanzas a nivel mental o emocional. Los monjes desarrollaron a lo largo de los siglos unas herramientas de meditación y crecimiento personal muy buenas que no habría que dejar perder, seamos creyentes o no.

Usted se mete mucho en su libro con el sistema educativo. Pero no con el del PP, sino con todos. Se mete usted con los profesores: no le comprarán ni un libro.

Allá ellos, aunque yo les recomiendo que cambien el chip ya, porque la profesión de profesor podría ser maravillosa y, por culpa de su irracionalidad, es una pena. La escuela –en todo el mundo– es la pérdida de tiempo y recursos más importante de la historia de la humanidad. Nos pasamos seis horas al día durante once años memorizando cosas que se olvidan. Yo solo aprendí a leer y a escribir con faltas y las cuentas mínimas. Todo lo demás que sé lo he aprendido fuera de ahí. ¿No se dan cuenta los profesores de que su trabajo no vale casi nada?

¿Y cómo deberían ser las escuelas?

Sin ninguna duda, lugares con las puertas abiertas. Si quieres, te metes en clase, y si no, te vas al patio a jugar al fútbol o lo que sea. Es decir, el aprendizaje tiene que ser totalmente voluntario. Eso sí, los profesores deben atraer a los alumnos porque si no, se van a encontrar sus aulas vacías y, en nada, a la calle.

Los profesores tendrían así una evaluación diaria...

Sí, pero se divertirían el doble con alumnos maravillados por el saber. Pero los profesores tienen miedo porque este sistema del que hablo les pone en la picota: si eres un tocho, ya no puedes ejercer de profe. Prefieren eternizar el sistema matraca, examinador, de memoriza y olvida, antes que arriesgarse a algo más bonito y efectivo.

La homosexualidad es otro de los tabúes que rompe usted.

Es que todos somos homosexuales en potencia; así que basta de hacer el tonto con la homofobia. ¿Matrimonios gays? Por supuesto: ¡si todos somos gays! Está demostrado que los seres humanos son animales capaces de gozar con el propio género, de forma natural, aunque tengamos una preferencia sexual principal. Yo, como todos los heterosexuales, prefiero las mujeres (me apasionan), pero podría tener una aventura homosexual divina. Esto es así para todos, si abrimos la mente y dejamos de hacer el troglodita de una vez.

MIRAR

*Si es que quieres comprender,
no contemples solamente
la apariencia de las cosas.
Para apreciar una rosa
no te es dado solo ver,
también tienes que mirar.*

*Detenerte unos momentos
para mejor escuchar
el lenguaje que se expresa
más allá de los sonidos.
Solo entonces una Voz
te señalará el camino.*

*No hay rincón donde no llegue
la amplitud de lo divino...*

Teresa Cubas Lara
teresacubaslara@gmail.com





CIENCIA PARA POETAS POESÍA PARA CIENTÍFICOS



Sacudidas desde el espacio

Por Sara Ortiz Rous

Los impactos de cuerpos estelares en la Tierra son un fenómeno físico que, en la mente del ser humano, ha tenido connotaciones apocalípticas desde la Antigüedad hasta nuestros días. Primero eran mitos de dioses enfadados que luchaban entre sí o contra nosotros, y hoy numerosas teorías hablan de un meteorito que terminó con los dinosaurios, o que en el futuro, la vida en la Tierra perecerá por la colisión de uno de estos cuerpos. Por el momento, no se puede confirmar ninguna teoría en un grado aceptable, pero su verosimilitud ha conseguido convertirlas en “casi creencias científicas”.

Lo que sí es cierto es que la Tierra es golpeada por asteroides de forma sorprendente. La organización del Tratado de Prohibición de Pruebas Nucleares ha detectado veintiséis explosiones entre 2000 y 2013, que varían en energía de 1 a 600 kilotonnes, ninguna causada por una explosión atómica, sino por impactos de asteroides. Para poner esto en perspectiva, la bomba atómica que destruyó Hiroshima en 1945 explotó con un impacto de energía de 15 kilotonnes. Estos impactos no los hemos apreciado porque la mayoría de estos asteroides se hizo añicos demasiado alto en la atmósfera como para causar graves daños en el suelo.

El más grande de los últimos tiempos provocó el llamado «evento Tunguska» en Siberia, en 1908, con un impacto de energía de 5 a 15 megatonnes. Más recientemente, en 2013, el mundo entero fue testigo del impacto de 600 kilotonnes en la ciudad de Chelyabinsk, Rusia, e impactos de asteroides de más de 20 kilotonnes se

produjeron en el sur de Sulawesi, Indonesia, en 2009, en el océano Antártico en 2004, y en el mar Mediterráneo en el año 2002. Ninguno de estos asteroides se detectó ni fue seguido de antemano por ningún observatorio terrestre o espacial.

Algunos de los impactos conocidos más famosos son:

Cráter Vredefort, en Sudáfrica. Hace dos mil millones de años aproximadamente. Este cráter tiene un radio estimado de 190 kilómetros, convirtiéndose en la mayor estructura creada por un impacto del mundo, y siendo declarado patrimonio por la UNESCO en 2005.

Cráter Woodleigh, en Australia. Hace 364 millones de años. Este cráter no está exento de polémica, pues su diámetro varía entre los 40 y los 120 kilómetros según las fuentes.

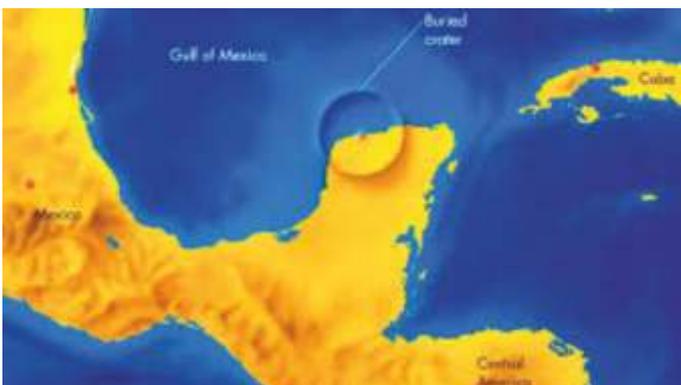
Manicouagan Crater, en Canadá. Hace 215 millones de años. Este cráter actualmente cubija el lago Manicouagan, y es uno de los mejor conservados, contando con un diámetro de 100 kilómetros.

Morokweng Crater, en Sudáfrica. Hace 145 millones de años. Localizado cerca del desierto Kalahari, este cráter contiene los restos fosilizados del meteorito que lo creó.

Cráter Chicxulub, en Yucatán. Hace 65 millones de años. Muchos achacan a este meteorito la culpa de ser uno de los causantes de la extinción de los dinosaurios. Su diámetro varía entre los 170 y los 300 kilómetros.

Cráter Popigai, en Siberia. Hace 35,7 millones de años. Los científicos rusos consideran que este cráter es un gran depósito de diamantes.

El último campo de estudio es el cinturón de piedra verde Barberton en Sudáfrica. Hace 3.300 millones de años. Es un área de 100 kilómetros de largo y 60 kilómetros de ancho. La sacudida en el impacto se calcula que fue más grande que un terremoto de magnitud 10, impulsó las ondas sísmicas a través de cientos de kilómetros, rompiendo rocas y provocando otros grandes terremotos. Tsunamis de miles de metros de profundidad barrieron los océanos que cubrían la mayor parte de la Tierra en ese momento. Esto empequeñece el evento que pudo acabar con los dinosaurios hace 65 millones de años.



Hoy la vida en la Tierra vuelve a verse amenazada, esta vez por un asteroide de 1,1 kilómetros de diámetro. Se trata del asteroide 1950AD, que ha sido observado por la Nasa durante más de medio siglo y se encuentra en camino hacia la Tierra. El cuerpo celeste podría colisionar con nuestro planeta el 16 de marzo de 2880.

Mucho antes, el 13 de abril de 2029, un pedrusco espacial de unos 300 metros de longitud, bautizado Apofis, pasará tan cerca de la Tierra que rozará la órbita donde se alinean los grandes satélites de comunicaciones, a 36.000 kilómetros de altura. Descartada la colisión en ese pase, los últimos cálculos indican que existe un riesgo de choque con el planeta siete años después. Mientras los astrónomos y las agencias espaciales vigilan continuamente el asteroide, la ONU y otros organismos discuten, todavía de manera informal, la posibilidad de hacer algo para desviarlo.

Quedan años en los que seguirá nuestra fascinación por el espacio. En palabras de C. S. Lewis:

*Un meteorito allá entre las colinas
yace inmenso; y el musgo lo ha arropado,
y lluvia y viento con certeros roces
aristas de su roca suavizaron.*

...

*Que estos errantes peregrinos siempre
encuentran hospedaje en su regazo,
porque toda partícula terrestre
en principio vino del espacio.*

*Lo que hoy es tierra alguna vez fue cielo;
del Sol cayó cuando él soltó su mano,
o de un astro viajero que rozara
la enmelenada llama con su trazo.*

*Así, si aún llueven retardadas gotas,
la Tierra con destreza de artesano
las modela, lo mismo que la ignífera
primera lluvia que cayó en sus brazos.*



“Toma sin orgullo; abandona sin esfuerzo”.

Marco Aurelio

“Las necesidades del hombre cambian,
pero no su amor, ni su deseo de que
este amor satisfaga sus necesidades”.

Khalil Gibrán

“Nunca faltarán motivos de ansiedad,
nacidos de la felicidad o la infelicidad”.

Séneca

“Procura tocar bellamente y bien las piezas fáciles;
esto es mejor que ejecutar mediocremente
las composiciones difíciles”.

Schumann

“La felicidad es una plenitud que no puede
buscarse como una meta interesada,
sino que llega con el olvido de uno mismo”.

Sri Ram

Recopilación de Rubén Vázquez y Lucia Prade





La felicidad a través del *mindfulness*: vivir el presente

El término mindfulness está cada vez más presente en nuestra sociedad, hasta el punto de poder afirmar que esta disciplina está de moda. Podemos traducirlo como “conciencia plena” y definirlo como la capacidad de vivir el presente con plenitud, sin ser esclavos del pasado ni proyectar hacia el futuro.

Toni Font

Periodista, especialista en filosofía oriental y sanscritista

¿Qué es *mindfulness*?

Nos ha llegado de Estados Unidos, pero se basa en principios extraídos del budismo. Actualmente, en los más diversos ámbitos proliferan los que ofrecen sesiones de *mindfulness*; de entre todos ellos, tocará discernir entre los que lo hacen con rigor y los que aprovechan su tirón para hacer negocio.

Su nombre anglosajón ya nos advierte de algo: el *mindfulness* lo hemos importado de fuera, en concreto de Estados Unidos, como muchas otras metodologías y tendencias. La iniciativa y el carácter emprendedor de aquel país hace que se convierta a menudo en una fuente de ideas para nosotros, que somos un país acostumbrado a ver qué hacen los demás y traerlo al cabo de un tiempo. Lo cierto es que las ideas en las que se fundamenta el *mindfulness* provienen de principios del budismo, aunque adaptados a la mentalidad de Occidente y dirigiendo su práctica principalmente hacia el tratamiento de trastornos emocionales. El nombre anglosajón también ayuda a que sea más fácil de comercializar aquí, ya que le confiere un carácter más científico y, al mismo tiempo, un aire de modernidad.

Podemos traducir *mindfulness* como “conciencia” o “atención plena”, y consiste en la capacidad de focalizar nuestra mente en el momento presente para vivir con plenitud y

conseguir ser más felices. Vivir el instante presente requiere un trabajo constante y progresivo con nuestra mente, una mente que si no ha sido entrenada, tiende por naturaleza a la dispersión. Es fácil comprobar en nuestra propia experiencia hasta qué punto somos esclavos de circunstancias del pasado, con pensamientos recurrentes que impiden sacar a relucir todas nuestras capacidades presentes. El recuerdo de las circunstancias negativas del pasado disminuye nuestro entusiasmo, nuestro optimismo y, por tanto, nos agría el momento actual, limitando nuestro potencial y dispersando nuestra energía. Incluso los recuerdos de circunstancias positivas, si son recurrentes, afectan al gozo del momento presente, ya que conllevan un sentimiento de nostalgia, aquella idea de que cualquier tiempo pasado fue mejor. En definitiva, mientras pensamos en el pasado se nos escapa el goce del presente.

Del mismo modo, también es evidente la tendencia que tenemos de proyectar hacia el futuro, fijando objetivos y metas que convierten el presente en un mero trámite hacia su consecución. Mientras no se consigue el objetivo no nos sentimos realizados y, en caso de que se consiga, ante la incapacidad de vivir en plenitud, sentiremos la necesidad de marcar nuevos objetivos, que crearemos nuevamente que son la llave de la felicidad. Ello no significa que no tengamos que fijar metas ni organizar nuestras vidas, sino que hacerlo no debe convertirse en una postergación de la felicidad presente ni debe conducirnos a infravalorar lo que tenemos y, sobre todo, lo que somos.

Vivir el instante presente requiere un trabajo constante y progresivo con nuestra mente, una mente que si no ha sido entrenada, tiende por naturaleza a la dispersión.

Mindfulness y salud

Aunque es ahora cuando más escuchamos hablar de *mindfulness*, lo cierto es que hace cuatro décadas que se aplica en Estados Unidos y que se integra en la medicina y la psicología. Jon Kabat-Zinn fue el introductor de esta práctica dentro del modelo médico cuando fundó a finales de 1970 la Clínica de Reducción de Estrés en el Centro Médico de la Universidad de Massachusetts. Con la práctica de *mindfulness* trataba en sus pacientes problemas físicos, psicológicos, el dolor crónico y otros síntomas asociados al estrés.

En los años 90, Mark Williams, John Teasdale y Seagal Zindel desarrollaron el modelo para ayudar a personas con depresión, combinando el *mindfulness* con prácticas de la terapia cognitiva. El Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) está clínicamente aprobado en el Reino Unido por el Instituto Nacional de Excelencia Clínica (NICE) como tratamiento de elección para la depresión recurrente.

El *mindfulness* está basado en la práctica de la meditación, en aceptar las cosas tal como son, sin juzgarlas, en focalizar nuestra mente en el momento presente y controlar los pensamientos errantes que nos alejan de nuestra conciencia, si no puede ser evitando que surjan, dejándolos pasar cuando aparecen, sin aferrarnos a ellos. El control de la respiración y la conciencia de este acto tan natural y que realizamos inconscientemente es un ejercicio fundamental que permite que conectemos con nuestro yo, con la vida y con el instante presente.

Entre las ventajas de la práctica del *mindfulness* está el reconocimiento de las causas del sufrimiento, del estrés y de la ansiedad, y aprender a combatirlas. También conlleva un control de las emociones y permite conseguir una mejor conexión entre cuerpo y mente.

Debido precisamente a esta conexión entre cuerpo y mente, entre la salud y las emociones, el trabajo con nuestra psique implica una mejora de nuestro estado físico. Estudios realizados en la Universidad de Massachusetts han demostrado que la práctica de *mindfulness* ejerce una acción beneficiosa en el tratamiento de distintos trastornos físicos, especialmente los

Entre las ventajas de la práctica del *mindfulness* está el reconocimiento de las causas del sufrimiento, del estrés y de la ansiedad, y aprender a combatirlas.

asociados a los cuadros de estrés y ansiedad, como los trastornos cardiovasculares y respiratorios, la hipertensión, el dolor crónico, e incluso se ha comprobado la mejoría en enfermedades como el cáncer.

El *mindfulness* en nuestra sociedad

Hasta aquí hemos visto las ventajas que puede aportarnos la práctica de *mindfulness* tanto en psicoterapia como en medicina. Sin embargo, su proliferación y su adaptación a nuestra sociedad nos obliga a tener algunas reservas y a hacernos algunas preguntas inevitables.

La primera pregunta es quién hace de terapeuta o instructor. Es evidente que no cualquiera tiene la preparación ni la capacidad para ejercer de instructor. Para enseñar a los demás a controlar la mente, lo primero es haber aprendido a controlar la propia y tener clara la metodología a seguir. Cuando una disciplina se pone de moda, siempre hay aquellos “aprendices de todo” que se lanzan al filón e intentan sacar partido. ¿Que lo que se lleva ahora es el *mindfulness*?... Pues se lee algún libro sobre el tema y en marcha.

La segunda pregunta es cómo se adaptan unos principios basados en el budismo a nuestra sociedad. El budismo no es solo un camino para controlar la mente, es una filosofía asociada a un sistema de valores y de conocimientos que en muchos aspectos difieren de los que imperan en nuestra sociedad actual. Los mayores conocedores de esta filosofía en nuestra sociedad son los formadores en yoga y meditación; por lo tanto, muchos de estos profesionales sí que pueden estar capacitados para transmitir a sus alumnos los valores que acompañan a la meditación y a un modo de vida pleno, sin limitarse a un simple ejercicio de concentración. Si quienes ejercen el *mindfulness* son otros profesionales, como médicos, psicoterapeutas u otros, sin conexión con la filosofía budista, sería mejor no hacer creer que esta disciplina tiene relación con el



budismo, simplemente por el deseo de darle un mayor arraigo o fundamentarlo en conocimientos ancestrales.

El *mindfulness*, el tiempo lo dirá, puede ser una vía para una vida más plena y feliz, o bien puede representar la mayor paradoja de nuestra sociedad: intentar promover la atención plena en un mundo con individuos educados en la inconstancia y ansiosos por conocer cuál es la última tendencia y cuál el siguiente milagro.

La anterior pregunta nos lleva a otra: ¿qué fin tiene en realidad esta práctica? El *mindfulness*, llevado a cabo con rigor, puede ser una herramienta muy útil para combatir los trastornos emocionales y también físicos antes citados. Puede ayudar a las personas a ser más felices, a vivir con plenitud y a sacar el mayor partido de sus potencialidades. Pero cuando vemos que esta práctica se está incorporando en grandes compañías y empresas, uno se pregunta si no se hace con el fin de que los trabajadores acepten su situación y sean “felices” pese a tener unas condiciones laborales abusivas. El uso que se hace de estas disciplinas es algo sobre lo que deberíamos reflexionar. No hay nada mejor para mantener el poder que tener a la gente satisfecha.

Otra pregunta es si el *mindfulness* es una moda pasajera o algo más. Es posible que en algunos ámbitos se mantenga, pero en otros, que funcionan en base al oportunismo, lo más probable es que desaparezca. Sabiendo cómo funciona nuestra sociedad, en la que todo tiene una caducidad a corto plazo debido a las propias dinámicas del mercado, es de esperar que de aquí a un tiempo, cuando los clientes pierdan el entusiasmo de la novedad, los creadores de nuevos negocios tengan la necesidad de sacar algo distinto e inventar un nuevo término, anglosajón a poder ser, que resuene en las mentes ávidas de algo nuevo y esperanzador.

El *mindfulness*, el tiempo lo dirá, puede ser una vía para una vida más plena y feliz, o bien puede representar la mayor paradoja de nuestra sociedad: intentar promover la atención plena en un mundo con individuos educados en la inconstancia y ansiosos por conocer cuál es la última tendencia y cuál el siguiente milagro.

Para saber más:

Gunaratana, H. (2003). *El libro del mindfulness*. Barcelona. Kairós.
Hanh, T.N. (2007). *El milagro de mindfulness*. Barcelona. Oniro.
Hick, S. F., Bien, T. (2010). *Mindfulness y psicoterapia*. Barcelona. Kairós.
Kabat-Zinn, J. (2009). *Mindfulness en la vida cotidiana: dondequiera que vayas, ahí estás*. Barcelona. Paidós.
Langer, Ellen J. (2007). *Mindfulness: La conciencia plena*. Paidós Ibérica Ediciones S. A.

<http://www.mindfulness-salud.org/>
<http://institutmindfulness.org>



Por el reino encantado de Maya

Los tres tamices

Un día, el filósofo Sócrates recibió la visita de un hombre con ganas de hablar.

–Escucha, Sócrates, tengo que contarte algo que ha hecho un amigo tuyo.

–No sigas –respondió Sócrates–. Antes de hablar, ¿se te ha ocurrido pasar lo que vas a contarme por tres tamices?

Y como el hombre lo miraba con cara de no haber entendido nada, añadió:

–Antes de hablar, tienes que pasar lo que vas a decir por tres tamices. Vamos a ver. El primer tamiz es el de la verdad. ¿Has comprobado que lo que vas a decirme es rigurosamente exacto?

–No, me lo han contado...

–Bien, pues supongo que al menos habrás pasado lo que vas a decirme por el segundo tamiz, que es el de la bondad. Lo que quieres contarme, ¿es algo bueno, al menos?

El hombre dudó antes de responder.

–Pues no, por desgracia no es bueno, al contrario...

–¡Hum! –murmuró el filósofo–. Veamos de todos modos el tercer tamiz. ¿Es útil que me cuentes lo que tienes ganas de contarme?

–¿Útil? No exactamente.

–Entonces ¡no se hable más! –contestó Sócrates–. Si lo que tienes que decirme no es ni verdadero ni bueno ni útil, prefiero no saberlo. Y a ti te aconsejo incluso que lo olvides...

Recopilado por Elena Sabidó





CONFUCIO, la importancia de la cortesía

Confucio nace en una época muy turbulenta de la historia de China, entre el 522 o 551 a.C., y muere a la edad de 73 años. Su momento histórico es muy parecido al que se vive actualmente a nivel mundial: un gran desconcierto por falta de valores que sirvan de referencia para la convivencia.

Javier Saura

Sus enseñanzas

Todo su legado va dirigido a restablecer el orden y la armonía en su país. Para ello recuperará las antiguas tradiciones como base de la futura regeneración que ha de llevar a una sana convivencia. Y uno de los elementos fundamentales será el arte de la cortesía.

Siguiendo la sabiduría china, Confucio concibe el universo creado del seno de una deidad cuya comprensión se nos escapa y a la que él llama el *Dios Desconocido*. De dicha deidad surgen *Yin* (femenino, receptivo) y *Yang* (masculino, activo), la primera dualidad sobre la cual se construirá todo. Hijo de la misma es *Tien*, un dios creador que permitirá que dicha dualidad se exteriorice y cree el cosmos, en el cual está nuestro planeta, la Tierra, donde se desarrollan los cinco elementos, base de la vida.

Primero, *Tien* creó el Cielo y todos los seres celestiales que en él habitan: los dioses, genios y el Sol, la Luna y los cuerpos celestes. Después creó la Tierra y, por último, *Tien* creó a los hombres.

Siendo los últimos en ser creados, los hombres debemos respeto a los seres celestiales o hijos del Cielo, y a la Naturaleza y a los antepasados, por ser hijos de la Tierra. Dicho respeto se manifiesta a través de los ritos: dotar de conciencia, amor e inteligencia los actos de nuestras relaciones con todo.

Para Confucio toda la vida, incluida la del hombre, viene a ser un conjunto de relaciones armónicas, relaciones que se dan sobre la base

del número cinco, el número de elementos, y que han de buscar la armonía justa entre la expresión dual de la vida. Esta búsqueda de la armonía es llamada por Confucio "la Doctrina del Centro", que más adelante veremos. Y, de esta manera, la cortesía es el primer paso para establecer una correcta relación con los demás.

Su concepción filosófica se basa en:

1. Todos los hombres son buenos por naturaleza y la bondad se desarrolla por el estudio de los clásicos.
2. El fin del ser humano es su perfeccionamiento.
3. La peor de las pasiones es el egoísmo.

La base de la virtud es: "No hagas a otro lo que no quieres que te hagan a ti". Si este principio lo aplicáramos a la política y a la sociedad, nos daría buenos gobernantes y buenos gobernados.

Las cinco grandes virtudes del hombre son:

1. AMOR, base de la benevolencia.
2. JUSTICIA o equidad: "Dar a cada uno lo que le corresponde, siendo su primer deber el honrar a los sabios".
3. SABIDURÍA, objetivo del conocimiento.
4. PIEDAD FILIAL, motor de la corrección.
5. SINCERIDAD, sobre la que se asienta la buena fe. La sinceridad es, para Confucio, la más importante de todas las virtudes, pues es el principio y fin de toda relación.

Estas cinco virtudes o valores morales del hombre tienen su contraparte en el comportamiento; de ahí las cinco relaciones más

La cortesía es el primer paso para establecer una correcta relación con los demás.

importantes en las que se desenvuelve nuestra vida en sociedad, que son:

1. “Del soberano con los súbditos.
2. Del padre con el hijo.
3. De hermano mayor a menor.
4. De esposo a esposa.
5. Las que se dan entre los amigos”.

“Las tres facultades naturales necesarias para practicar estos deberes son: la conciencia, por la que distinguimos el bien del mal; la voluntad, por la que tendemos hacia el bien; y la virtud, que es la fuerza del alma por la que superamos los obstáculos”.

Insiste el maestro chino en que tres son las bases de definen la vida humana:

- a - la conservación de la familia
- b - el servicio a la patria
- c - el amor a la humanidad

Ya dijimos que para Confucio la principal virtud es la sinceridad. Cuando todas las relaciones se asientan sobre ella, esta se manifiesta como LEALTAD:

- a - lealtad para con la familia
- b - lealtad para con su patria
- c - lealtad para con la humanidad

La base de la virtud es: “No hagas a otro lo que no quieres que te hagan a ti”. Si este principio lo aplicáramos a la política y a la sociedad, nos daría buenos gobernantes y buenos gobernados.

La teoría del centro

Todo comienza en el seno de uno mismo: tener una correcta vida moral. Dice el maestro: “El fundamento del amor universal se halla en el hombre mismo, y el primer deber que impone es el amor hacia los padres y familiares”.

Dicha vida moral es la “teoría del centro” que desarrolla Confucio: “La situación en que nos hallamos cuando todavía no se han desarrollado en nuestro ánimo la alegría, el placer, la cólera o la tristeza, se denomina CENTRO”... “El camino recto del universo es el centro, la armonía es su ley universal y constante”.

La vida moral del ser humano, centro, viene a ser una vivencia del principio ordenador de las leyes del universo: “El camino recto o ley ordenada del universo es el centro, la permanencia en él es la perseverancia”. “La norma de conducta moral, o camino recto, regula la conformidad de nuestras acciones con la naturaleza racional”.

Confucio recomienda el estudio de los clásicos, pues para él vida moral equivale a cultura: solo los sabios pueden vivir una moral plena, pero todos debemos esforzarnos por alcanzarla.

¿Cómo podemos llegar a alcanzar una correcta cortesía? El maestro insiste en la piedad

filial, que es mucho más que respeto a los mayores. Si tenemos una real piedad filial, basada en la sinceridad (lealtad), se va abriendo un camino ascendente ante la persona:

- 1 - Primero, se comienza por el amor a los padres.
- 2 - Madura por el servicio al Estado.
- 3 - Culmina en lealtad total y sin excusas ante toda verdad.

Todo comienza en el seno de uno mismo: tener una correcta vida moral.

Actualidad de Confucio

Un pensador japonés del s. XIX definía la cortesía como “El arte de hacer las cosas de la manera más bella posible y con el mayor ahorro de energía”.

Para el filósofo de finales del s. XX, J. Á. Livraga, la cortesía sería el primer y necesario paso para profundizar en las relaciones humanas, pues la cortesía nos permitiría desarrollar la convivencia (la capacidad de vivir CON los demás, de “vivir y dejar vivir”, respetando al otro); una vez lograda esta, llegar a la concordia (vivir “corazón con corazón”, vivir la fraternidad, sentirnos realmente hermanos, hijos de la “familia humanidad”). La cortesía vendría a establecer el espíritu de las relaciones entre los humanos.

Livraga señala que cuatro son los grandes enemigos de la cortesía: el miedo, la prisa, la falta de vida íntima por la intromisión de los medios de comunicación en nuestra privacidad y la sensación de impotencia y soledad que nos provoca un fuerte estrés, el cual se expresa generalmente como ira o “pasotismo”.

Sobre el problema actual de la prisa o “falta de tiempo”: siempre podemos sacar algo de tiempo. Livraga dice que cuando no hay “cantidad” tenemos que poner “calidad”: que el poco tiempo de que disponemos sea de calidad, a conciencia, cuidando los pequeños detalles y entregándonos sin reservas. Y no caer en el grave error de querer comprar afectos con regalos físicos: los regalos de calidad son metafísicos, compartir cosas íntimas de nuestro corazón. Vale más una flor y una palabra cariñosa a nuestra pareja que una joya sin cariño o mucho tiempo juntos pero aislados.

Siguiendo a Confucio, la clave de las cordiales relaciones humanas, la cortesía, está en uno mismo, siendo de gran importancia la educación. Y si hoy se reconoce el fracaso escolar y la falta de educación, su consecuencia es la DESCORTESÍA: la falta de cortesía. Y de aquí el vandalismo, el no respetar nada porque nada se valora ni se considera propio.





IBN ARABÍ

una mirada lúcida y profunda al Corán

Siempre ha habido avanzados que han consumido felizmente su vida en el sacrificio de traer un poco de luz y vida a la humanidad, enarbolando el estandarte del recto conocimiento y la libertad interior. Entre esos filósofos enamorados de la sabiduría que enseñaron a no perderse en los laberintos de la letra muerta, se encuentra Ibn Arabí, un maestro de la tradición islámica sufi.

José Carlos Fernández

A fines del siglo XIX, Madame Blavatsky, quizás la mujer más sabia de su tiempo, dijo que cuando las sociedades sucumben, cuando se queman y son destruidas las bibliotecas, cuando desaparece todo el caudal benevolente de una tradición literaria, quien pierde es el conjunto de la humanidad. No los verdaderos sabios, que pueden leer en el gran libro de la Naturaleza, el gran libro de la Vida, casi insondable si queremos penetrar más allá de sus siete velos y mirar su gloriosa desnudez, sus inefables tesoros. Según dice el libro *Voz del Silencio*, sus recintos ocultos se abren ante la mirada pura del espíritu, pero no ante las miradas lúbricas y las manos grasientas del deseo y la avidez.

Pero si los sabios perfectos han sido capaces de abrir sus ojos del alma y ver y leer en el libro de la Naturaleza, en su alma siempre pura y fecunda, el común de los mortales ni sabemos interpretar sus signos, y tantas veces, ni siquiera verlos ni apreciarlos.

Por ello la historia de las civilizaciones, durante milenios, establece y fija como referencia inviolable las palabras escritas o transmitidas oralmente, cuando su origen es considerado divino o sublime. La India tienen sus *Vedas*, que son revelación (*Srutí*), palabra de Dios; la Grecia antigua, las obras de Homero; Roma, su *Eneida*;

La India tienen sus *Vedas*; la Grecia antigua, las obras de Homero; Roma, su *Eneida*; los judíos, su *Pentateuco*; el Egipto de los faraones, su llamado *Libro de los muertos*; los cristianos, su *Nuevo Testamento*; y China, los *Libros de Confucio*. Los musulmanes elevan como su libro sagrado el Corán.

los judíos, su *Pentateuco*; el Egipto de los faraones, su *Libro de la salida del alma a la luz del día* (llamado comúnmente *Libro de los muertos*); los cristianos, su *Nuevo Testamento*, al que sumaron la tradición bíblica hebrea; y China, los *Libros de Confucio*, admirables en su saber y urbanidad.

Los musulmanes elevan vigorosamente como su libro sagrado la revelación profética del Corán, con la que Mahoma incendió inúmeros corazones, con un entusiasmo religioso y civilizador que humanizó el mundo desde la futura Portugal hasta África del Sur y China, pasando por todo el norte de África y el Oriente Medio, en solo tres siglos: una expansión religiosa y legisladora sin precedentes en la historia.

Estos libros sagrados, adaptando su mensaje a la psicología y entendimiento de su época y el lugar en que fue dado son, en cierto modo, cofres y receptáculos en que se guardan destellos de luz del Corazón de Diamante del Universo, aquel a quien sirven y de quien son expresión los infinitos seres vivos.

El problema siempre de estos textos que reciben el nombre de sagrados es la interpretación ciega, la que leyendo las letras y oyendo los sonidos no es capaz de ver la luz de sus significados ni oír su música sublime. Son los esclavos de la letra muerta (esclavos, por tanto, de su ignorancia), quienes han vampirizado durante milenios a la humanidad, permitiendo que se alcen como gigantes sombríos los enemigos del verdadero progreso, los monstruos de la inercia mental, los devoradores de conciencias.

Ellos son los que torturaron y quemaron a Giordano Bruno y a Juana de Arco, los que

obligaron a Galileo a renegar, los que asesinaron a la filósofa Hipatia de Alejandría o a miles de budistas en la India, los que apedrearon a Raimundo Lulio o hicieron sucumbir bajo pesadas cadenas al profeta Mani porque amenazaba la fe zoroastriana, o los que modernamente juzgan y condenan a Walt Disney por ser una especie de Anticristo.



Contra la oscuridad, la luz

Y, sin embargo, levantando en alto el estandarte del Amor y la Sabiduría, del Recto Conocimiento y la Libertad Interior, ¡cuántas almas han consumido felizmente sus vidas en el sacrificio de traer un poco de luz y vida al alma humana! Y no me refiero solo a los que hicieron nacer o impulsaron nuevos credos. No solo Cristo, Mahoma, Buda, Moisés, Vyasa u Orfeo, sino ellos y también innumerables filósofos, enamorados de la sabiduría, que han enseñado a leer en el alma de la Naturaleza, Libro de libros, y a no perderse en los peligrosos laberintos de la letra muerta, laberintos que esconden siempre al terrible y oscuro Minotauro de los terrores y sombras del siglo.

Uno de estos personajes, sublime, inspiradísimo, un auténtico mensajero del Reino de la Verdad en este teatro de esfuerzos y claroscuros que es el mundo, fue Ibn Arabí, a quien la tradición islámica sufí va a considerar Maestro Máximo.

Vivió a caballo entre el siglo XII y el XIII (1165-1240) de nuestra cronología, y como laboriosa abeja en un jardín de flores, libó en la pureza y saber de las almas más esclarecidas de Al Ándalus, comenzando en Sevilla, adonde se trasladó desde Murcia de niño con sus padres. Incesantes pruebas y viajes, siguiendo siempre la voz divina en su alma y los imperativos de su

conciencia, le llevaron a recorrer todo el norte de África, Egipto y a establecerse en Damasco, dejando tras de sí a cientos de discípulos y más de 400 libros, el último de los cuales, *Las Iluminaciones de la Meca*, de varios miles de páginas, es la *Doctrina Secreta* de su tiempo.

El problema de los textos sagrados es la interpretación ciega, la que leyendo las letras y oyendo los sonidos no es capaz de ver la luz de sus significados ni oír su música sublime.

Su obra no es especulativa, sino doctrinaria, escribe lo que sabe cierto, no divaga. Afirmar y ejemplificar, enseñar, razonar y demostrar, ni se pregunta ni dialoga, aunque adivinamos que lo que sabe y enseña es como una destilación alquímica de un diálogo íntimo con Dios, con su alma y con el alma de todo lo que vive.

Y ahí está la clave: su saber nace de un diálogo íntimo y debe provocar en el lector o en el oyente un diálogo íntimo, que le lleve naturalmente –y en una dimensión más elevada que en la que está vulgarmente nuestra conciencia– a una certeza también íntima. El problema es cuando el hallazgo del sabio se convierte en el dogma ciego y, por tanto, mal interpretado del necio. El que con su misma necedad golpea a quien quiera acercarse con ánimo puro a esa certeza, que por serlo, solo puede ser hallada en la conciencia de cada uno. Uno puede obligar a otro a “creer”, presionando, manipulando, seduciendo; pero nunca a “saber”, pues este es un movimiento libre y espontáneo de nuestra conciencia hacia la verdad, con la misma belleza y naturalidad con que un loto abre sus pétalos a la luz.

Ibn Arabí es un ejemplo de mentalidad abierta y de sabiduría más allá del dogmatismo. Un paradigma de tolerancia religiosa y de hermenéutica sin prejuicios. La interpretación que hace del Corán es abrumadora de tan profunda, uno siente el vértigo que se apodera de quien se asoma al abismo.

Los engarces de la sabiduría

Podemos escoger, y solo a modo de ejemplo, una de sus últimas obras escritas: *Los engarces de la sabiduría*. En ella presenta 27 caminos, arquetipos de perfección e imágenes de la sabiduría, siendo diferentes patriarcas y profetas bíblicos una encarnación o modelo de los mismos.

Así, Adán es la luz condensada de una sabiduría divina; Noé, de una sabiduría trascendente y Abraham de una sabiduría loca de amor, David de una sabiduría de la realidad, Salomón de una sabiduría secreta, etc.

Por qué y cómo cada uno de estos personajes representa cada una de las diferentes sabidurías lo explica Ibn Arabí en este tratado



filosófico y místico, uno de los más abstrusos y por veces desconcertantes de la pluma de este sabio musulmán.

El nombre, “engarces de la sabiduría”, se debe a que, del mismo modo que la luz que atraviesa una joya se condensa en el foco o en la concavidad oscura que forma el engaste de un anillo, cada uno de estos patriarcas es como una joya que condensa, alquímicamente, la Luz del Alma del Mundo o Sabiduría Madre.

Mahoma sería el sello, el que cierra el ciclo, no histórico, sino arquetípico de los profetas, en relación con los Nombres de Dios y, por tanto, también con los Números Sagrados. No olvidemos que el 28 es llamado, en la matemática pitagórica, Número Perfecto, al ser la suma de todos sus posibles dividendos:

28 es igual a 14 más 7 más 4 más 2 más 1.

Insisto, Mahoma, según Ibn Arabí, cierra y sella el círculo de estos Profetas. Él es, según el pensamiento sufí, la piedra angular o clave de bóveda de un tiempo o templo alegórico o de virtudes y poderes, no de un “tiempo o templo histórico”. Afirmar dogmáticamente que Mahoma es, hasta la consumación de las edades, el último Enviado de Dios, es como negar que Dios vive y reina en el corazón humano, y decir, por tanto, que somos marionetas inertes e insensibles empujadas por un destino aciago y cruel.

Vivió a caballo entre el siglo XII y el XIII, y como laboriosa abeja en un jardín de flores, libó en la pureza y saber de las almas más esclarecidas de Al Ándalus.

Esta obra, como la mayor parte del discurso de Ibn Arabí, es un ejemplo de sublime hermenéutica. Su mirada y su verbo de fuego convierten las enseñanzas coránicas en paisajes de sabiduría y moral que imaginamos semejantes a los que presenciarían los discípulos en la escuela ecléctica de Amonio Saccas al comentar los *Himnos órficos* o *caldeos*, o en la catequética de Orígenes cuando explicase el *Cantar de los*

Cantares o el *Pentateuco* hebreo.

Ibn Arabí enseña, por ejemplo, que cuando Alá le dice a Iblis (Satán): **¿Qué es lo que te impide prosternarte delante del que Yo he creado con Mis dos manos?** (Cor. 38, 75), significa que el ser humano (Adán) reúne en sí mismo la forma del mundo y la Forma de Dios, y que estas son las dos Manos de Dios.

Es el mismo significado que la tradición vedantina asocia a la creación del ser humano como Kumara (ángel celestial)-Makara (dragón acuático): ambos son simbólica y respectivamente una estrella de cinco puntas y un pentágono invertido (*Ma*-“5”, *Kara*-“lado”, en sánscrito). Los egipcios representan esta creación como un ser doble, con cabeza de halcón (Hijo del Sol, con capacidad de volar) y cuerpo de cocodrilo (las profundidades acuáticas aterradoras, el mundo que aprisiona la conciencia). En las tradiciones teosóficas es Manas (la Mente Pura) y Kama (el Principio del Deseo).

Uno puede obligar a otro a “creer”, presionando, manipulando, seduciendo; pero nunca a “saber”, pues este es un movimiento libre y espontáneo de nuestra conciencia hacia la verdad, con la misma belleza y naturalidad con que un loto abre sus pétalos a la luz.

Y añade Ibn Arabí: “Iblis (Satán) es un elemento del mundo y no posee esta cualificación sintética”, el ser humano es la síntesis de toda la naturaleza, es un microcosmos.

Un poco después dice que en el texto coránico (4,1): **“Hombres, temed a vuestro Señor que os ha creado a partir de un alma única...”**, la frase “Temed a vuestro Señor” significa: “Haced de vuestro exterior una salvaguarda para vuestro Señor, y de vuestro interior, que es vuestro Señor mismo, una salvaguarda para vosotros, porque la Orden (la pertenencia a la Jerarquía de Iniciados y Discípulos?) comporta censura y alabanza. Sed su salvaguarda para la censura y haced de Él vuestra salvaguarda para la alabanza; seréis así de aquellos que respetan las conveniencias espirituales y poseen la ciencia verdadera”. ¡Admirable enseñanza para todo discípulo en cualquier edad del mundo!

Cuando Noé dice: **Enviaré el Cielo sobre vosotros lluvias abundantes** (Cor. 71, 11), enseña Ibn Arabí que esto significa conocimientos que proceden del Reino de la Inteligencia “y que conciernen a los significados espirituales así como la especulación utilizada a la vista de la interpretación esotérica”.

En el capítulo “Engarce de una sabiduría luminosa en un verbo de José”, Ibn Arabí hace una disertación muy, muy profunda sobre la naturaleza del mundo como telón en que se manifiesta la naturaleza divina a través de Sus Nombres. Comentando el texto coránico: **“¿No ves cómo el**

Señor extiende la sombra? (Cor. 25, 45), enseña que el significado es que “todo lo que percibimos es la realidad de Dios en las esencias de las posibilidades contingentes: desde el punto de vista de Dios, se trata de Su realidad; desde el punto de vista de la diferenciación de formas en Él, se trata de las esencias de estas posibilidades: de igual modo que esta diferenciación no invalida el nombre 'sombra', ella no invalida ni el nombre 'mundo' ni la expresión 'todo lo que no sea Dios'. Considerado en la unidad de su sombra, se trata de Dios, porque es 'el Uno Único'. Considerado en la multiplicidad de sus formas, se trata del mundo. Prueba tu sutileza y realiza lo que te expongo”.

Ibn Arabí es un ejemplo de mentalidad abierta y de sabiduría más allá del dogmatismo. Un paradigma de tolerancia religiosa y de hermenéutica sin prejuicios.

El destino y la felicidad

Poco más adelante reflexiona sobre lo que los filósofos hindúes llaman Karma, y los egipcios, la garra de la leona Sekhmet: el destino fatal, imprevisto y doloroso pero que lleva a las almas de nuevo a la luz y a la felicidad.

Por eso Dios les ha dicho: **“Se trata más bien de lo que llamáis la 'pronta llegada': un viento que contiene un castigo doloroso** (Cor. 46,24). Ha utilizado el término *viento* (*rih*, en árabe) por alusión al 'reposo' (*râha*, en árabe) que encierra, porque, por medio de este viento, los libró de estos cuerpos toscos, de estas marchas penosas, de estas densas tinieblas. Ese viento contenía un 'castigo', algo que les resultó 'delicioso' cuando lo gustaron, incluso si les hizo sufrir primero, sacándoles de aquello a lo que estaban acostumbrados. Dios les anunció la buena nueva de este castigo, lo que era en realidad un bien más próximo a ellos que el que habían imaginado. **El viento destruyó todas las cosas por orden de su Señor. Por la mañana no se vieron más que sus casas** (Cor. 46, 25), es decir, sus cadáveres, que habían sido habitáculo para sus espíritus divinos”.

En el libro *Ankor, el discípulo*, el profesor J. Á. Livraga († 1991) expresa una idea igual o semejante:

“Príncipe... El Destino está también aquí y en cualquier parte... Nada está fuera de Maat, la Mente Cósmica justiciera que marca nuestras rutas... Cuando nos dormimos, la garra de Shekmet, la Leona de Fuego y Tierra, nos despierta violentamente... Entonces, los hombres comunes dicen que los tocó la desgracia..., pero nosotros sabemos que nos tocó Dios”.

En el capítulo 15, “Engarce de una sabiduría profética en un verbo de Jesús”, entre otras sublimes enseñanzas, habla de la Filosofía,

del Discipulado y la Iniciación, del despertar y abrir los ojos a la verdadera naturaleza, el ser luz del mundo y sal de la vida. O sea, la salida de la tumba de nuestro egoísmo e ignorancia, del capullo de nuestra mediocridad al oír la llamada del Destino, la Voz de Dios, la Voz en el Silencio. Este, dice, es el verdadero significado de estar muerto y renacer, estar muerto y ser revivificado:

“En cuanto a la vivificación en el seno espiritual operada por medio de la ciencia divina, procede de la Vida divina esencial, trascendente, luminosa de la que Dios ha dicho: **O el que estaba muerto y hemos revivificado, y hemos hecho para él una luz con la cual camina entre los hombres** (Cor. 6, 122). Cualquiera que vivifique un alma muerta por una vida que proceda de la ciencia a propósito de una cuestión particular concerniente a la ciencia divina, la resucita verdaderamente. Esa ciencia vivificadora es para él una luz con la cual camina entre los hombres, al menos entre los que son sus semejantes en la forma.

*Si no hubiera existido Él ni nosotros,
lo que existe no habría existido.
Somos en verdad, unos servidores
y Dios es nuestro Maestro.
Somos su Ser. Entiende
cuando digo: 'hombre'
Que no te vele ese nombre.
Él le ha dado una prueba.
¡Sé Dios! ¡Sé criatura!
Tú serás por Dios un
Infinitamente Misericordioso.
¡Alimenta de Él sus criaturas!
Serás 'reposo y aroma' (Cor. 56, 89)
Le damos eso por lo que aparece
en nosotros, y Él nos da.
La Orden está dividida
en 'eso es Él' y 'eso es nosotros'.
Está vivificado el que conoce
por mi corazón, cuando Él
nos ha vivificado.
Somos existencias en Él,
seres y tiempo.
No está permanentemente en nosotros,
sino sólo en algunos momentos”.*



Ibn Arabí dice que “independiente de los Mundos” (Cor. 3, 97) significa que la verdadera Esencia –la Mónada divina o Dios mismo, si queremos– no está sometida a la polarización y, por otro lado, la polarización es la ley fundamental de la naturaleza. Es decir, que la esencia, aún no polarizada, cuando actúa en la naturaleza lo hace gracias a esta ley de dualidad, pero sin dividirse ella misma, ni inclinarse hacia ningún polo:

“Después el Altísimo ha amasado con Sus dos manos el barro del que ha sido hecho el ser humano. Se trata aún de una polarización, aunque ambas manos divinas sean, por otra parte, una Diestra bendita. Su distinción es evidente, y no es más que por el hecho de que ellas son dos. Eso es porque no se puede actuar por encima de la naturaleza más que en conformidad con su ley fundamental, que es la polarización, por esa razón son dos las manos”.

Estas dos manos, y acorde con esta enseñanza de Ibn Arabí son, en la simbología egipcia, las dos serpientes a ambos lados del Sol en Amón Ra; o en la germánica, dos cuervos negros que acompañan siempre a Wotan, la Voluntad de Dios; o, más cercano a nuestra cultura, los dos dragones del estandarte del rey Arturo; también, los del símbolo chino del yin-yang; o las serpientes entrelazadas del caduceo de Hermes.

Que estos ejemplos, mínimos esbozos, insignificantes en el abismo de conocimiento de Ibn Arabí, sirvan para incitarnos a buscar y sumergirnos en esta sabiduría eterna, que no solo nos da la verdadera medida de cuanto se acerca a nosotros, sino que también, y es lo más importante, nos permite a todos los seres humanos, abrazarnos como hermanos, más allá de nuestras creencias religiosas o diferente educación y cultura.



Cumbres borrascosas

Emily Brontë

Cumbres borrascosas, la única novela de Emily Brontë, es una obra que sorprendió y ha seguido sorprendiendo al lector a través de los tiempos, hasta llegar a nuestros días. Fue escrita a la edad de treinta años, a petición de su hermana Charlotte, entre octubre de 1845 y junio de 1846.

Charlotte se había sorprendido al encontrar inesperadamente unos poemas escondidos de su hermana Emily, a quien juzgaba huraña y retraída, y de la que jamás podría haber imaginado que albergara la fuerza secreta y el ardor que estos destilaban. De aquí partió la propuesta conjunta de las tres hermanas más jóvenes para escribir una novela cada una.

Cumbres borrascosas toma el nombre del caserío donde se desarrollará gran parte de la historia. La narración se inicia y quedará marcada en todo su recorrido por el tema central del amor imperecedero. Un amor que surge espontáneo, sin ser esperado, cocido a fuego lento, en las correrías de infancia por los páramos salvajes, entre Catherine y Heathcliff, una niña de buena familia y un huérfano recogido por el padre de ella. Este amor oculto, sigiloso y nunca expresado, pero cuyo magnetismo se nos tornará evidente en las primeras páginas, tendrá importantes consecuencias... Y estas sobrepasarán a los protagonistas, al verse obligados a elegir, ya crecidos, llegado el momento del ineludible encononazo con las convenciones de la sociedad. Ambos personajes se verán contra la espada y la pared, forzados a tomar decisiones condicionados por su diferente posición social. Desde su escaso margen de maniobra, eligen; y ambos elegirán mal, atrayendo sobre sí mismos y sobre sus más allegados, el sufrimiento y las amargas consecuencias del amor traicionado.

A pesar de que vamos descubriendo los detalles de la historia a través de la mirada serena de Nelly Dean, la narradora principal y criada que sirvió en ambas casas en las que presencié todos los hechos, su relato va embriagando irremediamente al lector y no le permitirá abandonarlo, en el creciente deseo de averiguar qué posible desenlace cabe ante semejante caída libre hacia el derrumbamiento físico y moral de la situación y de los personajes que la viven.

Emily Brontë desarrolla la historia con una habilidad y maestría desconocidas para su tiempo, e inesperadas para una escritora novel. La narración se desenvuelve con gran agilidad, sin dar tregua al lector ante el avance de los hechos, pero a la vez, le permite ahondar en detalles íntimos de la naturaleza humana a través de las reflexiones de Nelly, la criada. El texto va conduciendo al lector a cuestionarse sus propias nociones sobre la bondad y la maldad, sobre el amor natural frente al amor adulterado por la posición social, y en conjunto, arrojará luz sobre muchas de las paradojas y contradicciones que llevamos dentro.

Cumbres borrascosas se publicó en 1847, considerándose un fracaso entre la crítica y el público. Fue increpada y marginada durante décadas, ya que su estilo llano, apasionado y salvaje se apartaba por completo del imperante en la época, más refinado y conservador. Tuvo que esperar hasta mediados del siglo XX para alcanzar, por fin, el innegable y merecido puesto relevante que hoy en día ostenta entre los grandes clásicos de la literatura universal.

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

oculto en el arte

La familia de Carlos IV

Seguro que todos hemos visto muchas veces este maravilloso cuadro de Goya. El cuadro que la reina María Luisa, en su también regia vulgaridad, llamaba “el retrato de todos juntos”. Lo hemos visto, pero quizá no sepamos el nombre de todos los personajes, su papel en la corte. Vamos, pues, a conocerlos.

Goya hace, lo primero, un guiño a la Historia. Nos da una pista sobre lo que se cocía en la regia familia, y, de rebote, en España: no es el Rey quien ocupa el centro del cuadro, como sería lo lógico; es la Reina. Porque ella es quien lleva la batuta, quien de facto manda, mientras protege y muestra orgullosa a sus hijos, los del “indecente parecido”, dice el pueblo, a Godoy. Hijos del favorito los consideraba la maledicencia pública. Y el Rey, con cara de no enterarse de mucho, a un lado.

De izquierda a derecha tenemos al todavía niño don Carlos María Isidro, que al crecer y enfrentarse a su sobrina Isabel dio lugar a la primera guerra civil, la de carlistas e isabelinos.

Después don Fernando, luego Fernando VII, ese nefasto rey que vendió España a los franceses, a la sazón Príncipe de Asturias. A su lado, la patética figura de la Infanta doña María Josefa, hija de Carlos III, a quien no hubo manera de casar y que pasó la vida en triste (para la época) soltería, incordiando y malmetiendo todo lo que podía, que en algo había que matar el tiempo.

Un misterio: ¿quién es la dama sin rostro? ¿Por qué en un retrato familiar uno de sus miembros vuelve la cabeza y no podemos ver sus rasgos? Teorías varias, certeza ninguna: puede ser doña María Antonia, hija del Príncipe de las Dos Sicilias, y que luego casó con Fernando VII, y que, aún desconocido su rostro, debía este ser pintado tras la boda. Pero en 1800, fecha del cuadro, aún no se había concertado esa boda. Puede ser la Infanta Carlota Joaquina, ausente de España, cuyo rostro se pondría a su regreso. Pero esa infanta se sabe que era mucho más bajita y gruesa.

¿Quién eres, princesa desconocida?

A su lado, en grupo aparte, los infantes doña María Isabel, luciendo el mismo vestido y tocado que su

madre, y don Francisco de Paula. En medio, ya dijimos, la madre protectora y reina caprichosa.

El tercer grupo lo forman el Rey, un tanto alejado del centro; tras él su hermano don Antonio Pascual, y a su lado, un tanto desvinculada y sin aparentar mayor interés por la familia, su esposa (y sobrina) doña María Amalia; o no, porque murió dos años antes de pintarse el cuadro, muy joven, 19 años, y quizá está pintada a partir de un camafeo. Sin embargo, su rostro parece el de una mujer mayor. Otro enigma: ¿quién eres, por qué pareces tan lejana?

A su lado, el Príncipe de Parma, don Luis de Borbón, y su esposa la archiduquesa doña María Amalia de Lorena, que sostiene al pequeño Carlos Luis, futuro rey de Etruria.

Y al fondo, a la izquierda, entre tanto personaje mediocre, el genio: Goya. Un guiño a *Las meninas*, otro grupo real, un caballete de espaldas a nosotros, otro posible juego de espejos.

El Goya muchas veces colérico, muchas veces de malos humores, como lo demuestra el brazo del infante, ese manchón negro en la manga roja. Inexplicable. ¿O no? Los varios bocetos que se conservan muestran ese brazo. Está más adelantado, menos... hasta que el pintor se harta, le pega un par de brochazos negros y así lo deja. Cosas del genio... en los dos sentidos.

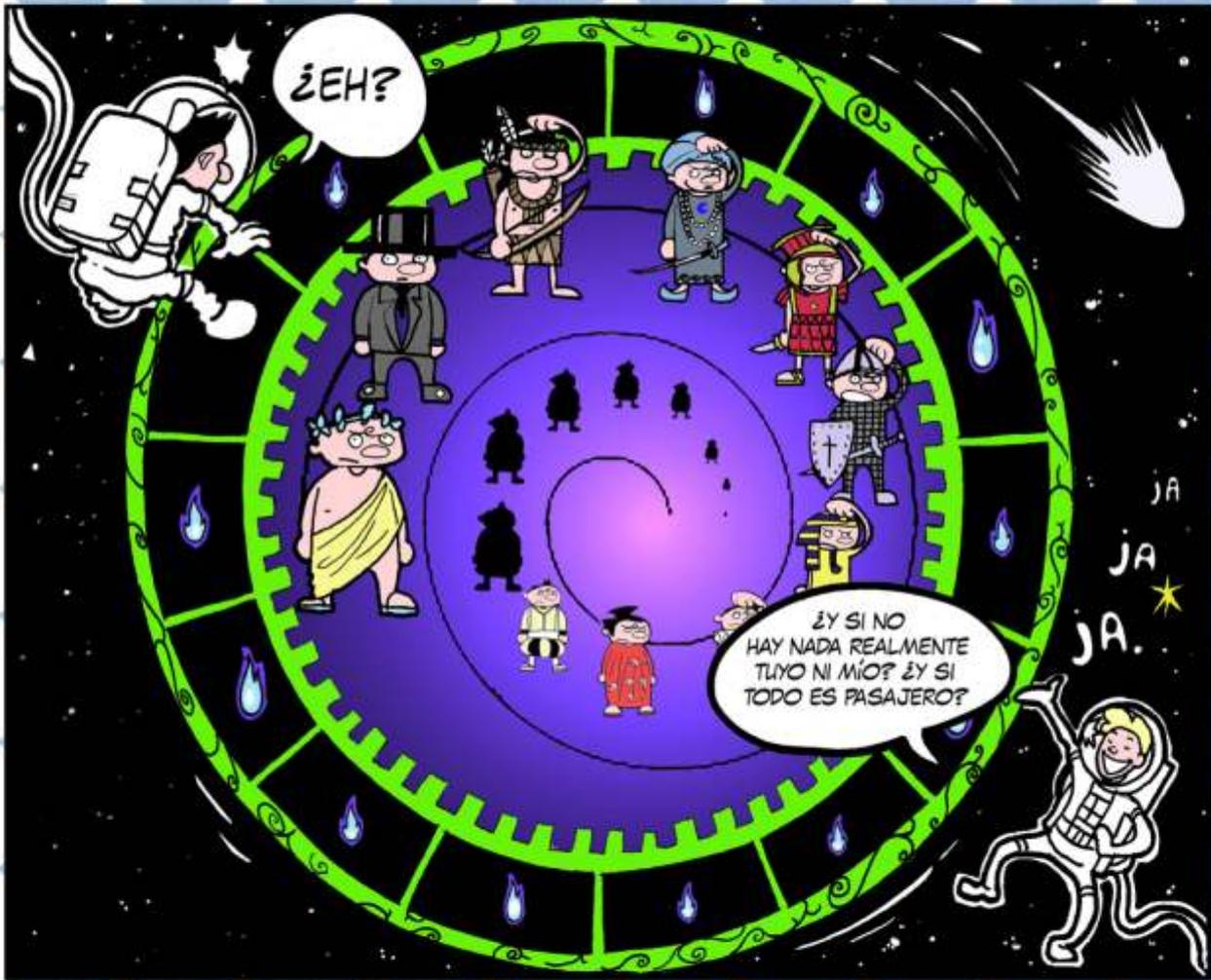
A algunos personajes los suaviza, según vemos en esos mismos bocetos: a la infanta solterona le rellena los mofletes, suavizando una cierta cara de bruja; al hermano del Rey le quita cara de mal humor; al Príncipe de Parma le “peina” un cabello sin peluca, un tanto hirsuto. En general, dulcifica todos los rostros. En cierto modo, los idealiza.

Del esquema hablaremos poco, porque hay poco: el cuadro oscuro del fondo hace contraste con los colores claros de las figuras de delante; su marco vertical rompe la línea recta de las cabezas... y separa a la real pareja.

Qué sutil eras, maestro.

M.^a Ángeles Fernández

ONE LOVE/ ONE VISION de Carlos Bribián Capítulo 3 ¿Es mi vida de alquiler?



"Las tres virtudes capitales y universales para poder recorrer el camino del centro son: la ciencia, que esclarece todas las dudas; la valentía, que aleja toda inquietud; y la bondad, que engendra paz interior y felicidad".

Confucio

