ESFINGE

apuntes para un pensamiento diferente

Entrevista a Jorge Lomar:
Aceptar para ser feliz

Nos espían

Fernando Pessoa,
verdades en metáforas

El esperado Año Nuevo

El alquimista.
Oculto en el arte

Nueva época nº 28 - Enero 2015

MEDIO RECOMENDADO APENB

Editorial

La búsqueda de lo real

La presencia inevitable de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación en nuestras vidas es una buena oportunidad para la reflexión filosófica. Los límites entre lo virtual y lo real, cada vez más difusos, están sometiendo a millones de seres humanos a una alienación sin precedentes en la historia, con sus secuelas de pérdida de identidad individual y colectiva. Es tan fácil mentir, engañar, actuar en función de las apariencias, que el ser humano se siente cada vez más alejado de sí mismo, de lo que realmente ES. Por no hablar de la opresiva sensación de sentirse observado y, en el peor de los casos, vigilado, controlado.

Por más que existan límites legales a la difusión de datos personales, todos estamos expuestos a que nuestros más íntimos deseos, aficiones, aspiraciones, acciones, estén sirviendo para que otros se aprovechen de ellos sin nuestro consentimiento. Las maquinarias del marketing, cada vez más sofisticadas, saben cómo decirnos qué hacer o qué comprar, o a quién votar, sin que nos demos cuenta de que no somos nosotros quienes lo decidimos.

Estas amenazas nos plantean diariamente la necesidad de enfrentarnos a muchos desafíos, puesto que resulta imposible aislarse de las condiciones que afectan globalmente a toda la sociedad, que por cierto, también se vuelven contra los que utilizan los medios técnicos para hacer el mal, como afortunadamente comprobamos, merced a la ley universal de acción y reacción que, esa sí, se cumple siempre.

La mejor opción para hacerlo es, una vez más, la máxima filosófica del "Conócete a ti mismo", más actual que nunca: pregúntate quién eres, qué eres, qué quieres llegar a ser, qué hay en ti de natural, auténtico, tuyo y qué de añadido por las modas, o los "trending topics", o las campañas de publicidad y propaganda, qué quieres realmente. Eres mucho más que un "prosumer" o un nativo digital, o un mero comprador, o un cliente, o un usuario… Conócete.

El Equipo de Esfinge

Revista Esfinge
nº 28 - Enero 2015

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
Lucia Prade
suscripciones y redes sociales
Tuimag Castellón
impresión y maquetación

Comité de expertos:

Mª 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

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

Muchas veces cuando hablamos de perdonar a alguien nos referimos a olvidar un daño causado o superar una decepción sufrida. Sin embargo, el perdón puede ser mucho más que eso si tratamos de utilizarlo para cambiar la perspectiva con que percibimos la realidad. Podemos aplicar el perdón como una herramienta práctica para vivir el ahora, liberándonos de miedos y culpas, dejando fluir la esencia de la vida.

Rubén Vázquez
Lucia Prade

Hemos entrevistado a Jorge Lomar, presidente de la Asociación Conciencia para el Crecimiento Humano, facilitador del perdón, conferenciante y autor de varios libros, entre ellos *Vivir el perdón*. La Asociación Conciencia incluye, entre otros proyectos, la Escuela del Perdón, que ayuda a aquellas personas que quieren conocer una nueva forma de vida a través de la práctica del amor y del perdón.

¿Qué es el perdón?

El perdón es un camino espiritual, una mentalidad de paz y una forma de vida. En realidad, consiste en una práctica de unidad mental con la totalidad y con el otro. La alternativa del perdón es un puente entre mi mente conflictiva y mi mente en paz; tienes la libertad de atravesarlo, y esa decisión da comienzo al proceso del perdón. A lo largo del proceso, esta decisión se va verificando, lo que implica acceder a estados de conciencia más amplia, hasta alcanzar la experiencia de la aceptación.

Estamos constantemente pensando, y quizás nos parezca normal tener ese ritmo en la actividad mental. ¿Cómo identificar que nuestra mente no está en sus condiciones naturales?

La mente en conflicto, aunque sea muy habitual, representa un estado alterado de la mente. La verdadera paz mental, aunque sea muy rara en este mundo, es la mente natural, nuestro estado de ser. Bajo el punto de vista del perdón, prácticamente toda la humanidad vive en un estado de enfermedad mental. La crisis no es algo que sucede durante unos años y luego desaparece, ni es propia de los países en desarrollo. La crisis es característica de la mente humana y ha estado ahí en todos los tiempos, culturas y lugares. Consiste en una visión separada y fragmentada de uno mismo y de la realidad. Perdonar es una decisión de conciencia, una opción interna que aparenta ser individual, pero al ser una expresión de unidad, afecta a todo y a todos.

La mente en conflicto, aunque sea muy habitual, representa un estado alterado de la mente. Bajo el punto de vista del perdón, prácticamente toda la humanidad vive en un estado de enfermedad mental.

Eso parece un poco distinto al enfoque habitual de relacionar perdón con "pecado"…

El punto de vista que yo abordo y practico con respecto al perdón no es en absoluto parecido a lo que popularmente se conoce como perdón, sino que está mucho más relacionado con la no-dualidad, y para ser exactos, con el mensaje profundo y místico que podemos recoger del libro *Un curso de milagros*, la enseñanza de Jesús y la filosofía vedanta advaita. En Oriente se prefiere hablar del término "aceptación", pero para los efectos, es lo mismo. El perdón es el proceso para regresar al estado de aceptación desde una mente que está en conflicto. En general, el perdón es un camino experiencial y no tiene nada que ver con el punto de vista habitual que impera en el mundo. El cambio de conciencia del que aquí hablo es tan profundo y radical que nadie puede imaginarlo antes de recorrer las vivencias del perdón.

¿A quién debemos perdonar?

Perdonar a una persona es un aspecto

instrumental o superficial del perdón. Es un medio más que un fin. En realidad, al redefinir el perdón como sanación mental, ya queda claro que lo único que se perdona –sana– es a la propia mente, al experimentador, a uno mismo. Pero es cierto que el perdón hace un uso intensivo del entendimiento de la proyección para estimular la responsabilidad mental. Por tanto, muchas veces se habla de perdonar a alguien con quien se mantiene una relación, como un padre, un hermano, un amigo o un enemigo. No obstante, el punto de vista del perdón es que estas personas son solo representaciones de conflictos subconscientes del experimentador.

Entonces, ¿tenemos que perdonarnos a nosotros mismos?

A menudo hablamos de perdonar al propio personaje, pues la mayor parte de las veces el proceso del perdón implica deshacer la culpa que inconscientemente se proyecta contra la persona que uno cree ser.

En otras ocasiones hablamos de perdonar una situación, o perdonar un conflicto, o incluso, de perdonar el momento presente. Por eso he dicho que el uso popular de "perdonar a alguien", en el verdadero camino del perdón, es solo una cuestión instrumental. En general, perdonamos conflictos subconscientes que afloran a la conciencia en forma de sufrimiento.

También podríamos decir que el perdón es un proceso de cambio de percepción, que te permite "ver" –refiriéndome a "darme cuenta" o "sentir"– unido lo que antes uno "veía" separado. De tal modo, el experimentador descubre que toda enfermedad es la separación que la mente percibe. Finalmente, ese es el gran perdón que constituye nuestro gran viaje: estamos perdonando la separación percibida.

Muchas veces se habla de perdonar a alguien con quien se mantiene una relación, como un padre, un hermano, un amigo o un enemigo. No obstante, el punto de vista del perdón es que estas personas son solo representaciones de conflictos subconscientes del experimentador.

¿Se puede decir que somos los responsables de las vivencias compartidas y la realidad en que nos encontramos?

Nuestro subconsciente crea un montaje que hace parecer que todo eso es una realidad que se nos impone y que tiene poder sobre nosotros, que somos los autores de todo eso; es nuestro trabajo descubrir ese montaje. Todo lo que vivimos es compartido, de modo que toda vivencia es compartida. Es precisamente la idea de separación, o concepto ego, el que nos hace creer que las vivencias son personales o separadas, en lugar de compartidas. El perdón te ayuda a vivenciar, a conocer, que lo que crees que es un "yo" y un "tú" es, en realidad, una relación que está en tu mente. Desde tal perspectiva, comienzas a entender la mente, qué es y qué está haciendo para hacerte parecer una persona. Más adelante comprendes cómo está programado el ego, y puedes ver el mismo programa en todas las convenciones y estructuras sociales: competitividad, carencia, heroísmo, lucha, mérito, victimismo, salvación...

El proceso del perdón te lleva a perdonar al mundo y todas sus luchas, sus miserias, al entender el juego de la mente subyacente, basado en la aparente separación. El sueño de la mente.

Toda experiencia es el producto de una creencia profunda e inconsciente, que es proyectada a un "afuera", y luego percibida desde un "adentro".

¿Cómo influyen nuestras creencias en nuestras circunstancias personales?

Nuestras circunstancias personales son creencias. No hay circunstancias personales sino como el resultado, producto o efecto de nuestras creencias subconscientes.

El proceso de observación profunda, una vez que entendemos el *programa ego*, nos lleva a reconocer creencias subconscientes que no podíamos ver desde el prisma "personal". Al entenderte como mente, el proceso de observación se hace más profundo y abstracto. Comienza de modo similar al proceso psicológico de autoobservación, pero luego se sale del molde personal para una observación del programa mental, que unifica fuera y dentro.

Entonces, puede llegar a ver sin ninguna dificultad que toda experiencia es el producto de una creencia profunda e inconsciente, que es proyectada a un "afuera", y luego percibida desde un "adentro". Mediante tal proceso, la mente consigue que nos veamos separados.

¿Por qué nos cuesta perdonar?

El perdón es el trabajo directo con la resistencia de la mente a ser. Y este no es un tipo de resistencia, sino toda la resistencia que existe, y por tanto, todo el sufrimiento que se percibe. Cuando decimos que nos cuesta perdonar, estamos afrontando la resistencia en sí, es decir,

nos estamos sensibilizando, entendiendo desde el corazón qué es la resistencia.

La resistencia a ser es la resistencia a amar o la resistencia a la unidad. En otras palabras, nos cuesta perdonar porque hay un poderoso y oculto deseo de mantener, sostener, defender y luchar por mi falsa identidad personal, por una identidad separada, por una identificación con unas memorias y unas experiencias históricas, con un personaje de la obra de teatro.

Este es el único motivo por el que nos resistimos a amar, es decir, este es el motivo por el que sufrimos. Tenemos miedo a la unidad –libertad, amor, inteligencia, ser–.

¿Cuál es la función de los "facilitadores de perdón"?

Toda persona que practica con honestidad o de corazón el perdón, ya es un facilitador del perdón, pues está ayudando a la mente al ampliar su conciencia de la unidad cada día. No obstante, cuando esta labor toma además un carácter social, es decir, la persona ofrece sus servicios a otras personas, entonces se convierte en un facilitador del perdón. Es una especie de consultor o terapeuta, pero que no tiene nada que ver con las ciencias del mundo, tales como la psicología o el *coaching*, sino que se parece más a un profesor espiritual o un guía en el trabajo interno. Ayuda a su cliente a comprender, a practicar y a soltar las resistencias al proceso de sanación mental que está ya disponible en su interior. A la vez, el facilitador es consciente de que la sanación sucede a través de las relaciones, y por tanto, sana junto a su cliente. Por eso, el lema de la escuela es "Vamos juntos". En realidad, no hay una diferencia esencial entre el facilitador y el cliente, solamente que temporalmente y en la forma, uno dispone de la experiencia y la información que el otro desea. El proceso de facilitación es una ayuda al profundo cambio de conciencia que conlleva la no dualidad.

En nuestra Escuela del Perdón (escueladelperdon.org) hemos desarrollado un lenguaje, unas prácticas, una estructura y una técnica de apoyo didáctico para hacer este proceso lo más sencillo posible, tanto a nivel presencial como desde cualquier lugar del mundo,

Soy feliz; de hecho, este es mi único aspecto curricular que merece mostrarse. La experiencia del perdón me ha traído a un dulce estado de feliz aceptación. Eso no significa que esté iluminado, sino que mi camino es firme.

en la modalidad *on-line*. A muchas personas les puede sorprender al principio que para nosotros todo es distinto: no entendemos lo mismo por didáctica que todo el mundo, ni por consulta personal. Todo es, desde la no dualidad, muy distinto a como se ven las cosas en el mundo. Sin embargo, el agradecimiento que recibimos de los alumnos cuando comienzan a experimentar el proceso resulta inolvidable.

Preguntarnos quiénes somos, ¿es un camino que nos puede llevar hacia la verdad?

La pregunta en sí solo muestra la evidencia de que hemos perdido la conciencia de nuestro ser. La pregunta, en sí misma, nada más es un primer paso, un reconocimiento humilde de que no sé quién soy. Tiene valor, pues implica reconocer que quien creo ser es un espejismo lleno de contrariedad, algo que no es nada por sí mismo. Es la respuesta vivencial a esta pregunta, la respuesta hecha experiencia, la respuesta de corazón en cada momento cotidiano de la vida, lo que nos puede llevar hacia la verdad. Es decir, es la disposición a saber, la apertura a la verdad más allá de mis propias creencias, lo que me lleva primero a la humildad y luego a la verdad.

Usted transmite mucho entusiasmo en sus ponencias; díganos, ¿a qué se debe ese entusiasmo?

A que soy feliz; de hecho, este es mi único aspecto curricular que merece mostrarse. La experiencia del perdón me ha traído a un dulce estado de feliz aceptación. Eso no significa que esté iluminado, sino que mi camino es firme.

¿En qué proyectos está trabajando actualmente o cuáles tiene para el futuro próximo?

Ahora mismo estoy a punto de iniciar una serie de mini-giras por México, Colombia y Argentina, en donde me esperan muchísimos practicantes de la mentalidad del perdón desde la no dualidad. A mi regreso, continuaré con las labores habituales de la escuela, los laboratorios de no dualidad que se ofrecen cada mes, terminaré el libro en el que estoy trabajando y seguiré viajando por España para reunirme con practicantes de este camino y ayudarnos a recordar juntos. Básicamente, mi proyecto consiste en recorrer el camino que la vida me pone delante. Esto me hace muy feliz, pues es un camino de unidad en donde descubro el amor en todas partes. Vivo en la gratitud.

http://www.asociacionconciencia.org/
http://www.youtube.com/watch?v=Q4cMII7DOXI:Jorge Lomar: *Vivir el Perdón*

Una nueva forma de investigar a las personas se ha abierto paso en este mundo interconectado globalmente por numerosos dispositivos de uso personal. ¿Quién no utiliza un ordenador o un teléfono móvil? Este uso inocente y cotidiano de nuestros aparatos captura mucha información que nos incumbe.

Francisco Capacete

La poderosa Agencia Nacional de Seguridad (NSA) de Estados Unidos tiene una base de datos ultrasecreta con las informaciones que la agencia recoge sobre jefes de Estado y de Gobierno, que incluye los nombres de los líderes de dos tercios de los países del planeta. La fuente que se utiliza para alimentar la base de datos es el programa Marina, una herramienta informática que recoge metadatos que permiten registrar quién llama a quién, cuándo, desde dónde y por cuánto tiempo. En un cable de diciembre de 2009 se supo qué les interesaba saber de la presidenta de Argentina: "¿Cómo controla Cristina Fernández de Kirchner sus nervios y su ansiedad?¿Cómo le afectan las emociones en su proceso de toma de decisiones y cómo baja la tensión cuando está angustiada?".

Según los cables dados a conocer por Julian Assange, los diplomáticos estadounidenses tienen una misión específica en la sede de Naciones Unidas en Nueva York: conseguir material genético (ADN) de los altos funcionarios de la organización. El escándalo de las filtraciones de WikiLeaks nos ha permitido conocer los entresijos del espionaje internacional y concienciar que lo que vemos en las películas de ficción se corresponde en gran parte con la realidad.

Esta información revela una práctica muy extendida de sacar provecho al enorme flujo de fotografías que circulan en correos electrónicos, mensajes de texto, redes sociales o videoconferencias.

Podríamos pensar que todo esto no nos afecta a los ciudadanos porque no somos personalidades relevantes. Sin embargo, las filtraciones también han dado a conocer cómo nos espían y cuánto pueden llegar a saber de nosotros.

La NSA intercepta millones de imágenes de rostros de personas que circulan por Internet y que utiliza para programas de reconocimiento facial con fines de inteligencia, según publicó el diario *The New York Times,* a partir de documentos de 2011 sustraídos por el ex analista de la agencia Edward Snowden. Reveló cómo el Gobierno de Estados Unidos accede a miles de llamadas telefónicas en el país y a la información de los usuarios de las grandes empresas de Internet, como Google, Apple, Microsoft y Facebook por medio del programa de vigilancia secreto PRISM.

Hace unos meses, el diario *The Guardian* ya publicó que la NSA y su equivalente británica habían interceptado imágenes de usuarios de Yahoo! tomadas desde las cámaras frontales de ordenadores. Esta información revela una práctica muy extendida de sacar provecho al enorme flujo de fotografías que circulan en correos electrónicos, mensajes de texto, redes sociales o videoconferencias. La agencia utiliza un programa denominado *Optic Nerve* (Nervio Óptico) que almacena, al azar, una imagen cada cinco minutos. Solo en seis meses (2008) se pincharon las cuentas de más de 1,8 millones de usuarios. Un dato relevante es que estas personas no eran sospechosas de ningún delito. Se trataba de interceptaciones indiscriminadas a usuarios particulares.

Los ávidos *trackers* que husmean nuestro recorrido por la Red, recaban información no solo relativa a nuestra persona, sino también la de nuestra lista de contactos. Este inquietante dato se desprende de un estudio llevado a cabo por Balachander Krishnamurthy y Craig Wills, en el que queda patente que tanto Facebook como LinkedIn facilitan a las empresas los datos personales de los usuarios, sus contactos e intereses. Con esta información, las firmas de marketing que explotan esta valiosa información, pueden crear perfiles personalizados de cada uno de nosotros, con nombre, apellidos, aficiones, amistades y páginas web que visitamos habitualmente. La Electronic Frontier Foundation (EFF) llegó a contar hasta diez fuentes diferentes de *cookies*, *javascript* y demás elementos extraños que recaban información sobre nuestro paso por Internet. Y nos aconseja configurar los navegadores para que borren las *cookies* cada vez que se abandona una sesión.

Estos pocos datos que han salido a la opinión pública nos revelan que vivimos en una sociedad controlada por los servicios secretos. Cuanto más usamos los medios electrónicos, más controlan nuestras vidas.

Estos pocos datos que han salido a la opinión pública nos revelan que vivimos en una sociedad controlada por los servicios secretos. Cuanto más usamos los medios electrónicos, más controlan nuestras vidas. Claro, si no hacemos nada que ponga en riesgo la seguridad nacional, nunca tendremos problemas y es muy posible que sigamos comprando y consumiendo creyendo que somos nosotros mismos quienes elegimos lo que compramos. Pero ¿y si alzamos la voz para denunciar que el sistema tiene un fallo? ¿Nos dejarán en paz? Es curioso y perverso a la vez que en cuanto aparece una persona o un grupo de personas que cuestionan lo establecido, al instante aparecen en los medios artículos, noticias y datos que les denigran. Lo último, el caso del partido político Podemos. Ya les han echado encima a los perros de presa. Otro ejemplo, nuestro querido Joan Carrero. A él también le espiaron los servicios de inteligencia y trataron de ensuciar su imagen para que sus denuncias sobre el genocidio cometido en la zona de los Grandes Lagos de África no tuvieran suficiente fuerza.

Nos espían. ¿Qué hacer? Espiemos también. Busquemos información sobre aquellos que nos espían. Estemos informados para poder defender nuestras opiniones y, sobre todo, para que no nos manipulen.

Nos espían. ¿Qué hacer? Como filósofo no puedo dejar de aconsejar el desarrollo de la vida interior, porque el interior de nuestra personalidad es inalcanzable para los satélites, los robots informáticos y las cámaras de vídeo que llenan nuestras ciudades. Pensemos, reflexionemos, amemos, investiguemos, riamos y lloremos para vivir y no para publicar. Es verdad que la vida interior es más plena cuando la compartimos con los seres queridos. Pero también es verdad que se banaliza cuando se comparte indiscriminadamente. Construyamos una reserva natural para nosotros mismos, donde entren solamente aquellas personas que decidamos libremente dejar pasar. ¿Qué nos aconsejaría Sócrates? Que tu vida real sea un 90% y tu vida virtual un 10%.

A SOLAS

¿Te levantaste temprano,
por lo menos una vez,
para –a solas– caminar
sin apuro, por el campo?

El aroma de las flores,
los colores que se asoman
al dintel de tu ventana
–esos ojos soñadores
que de siempre te acompañan–
armonizan con la luz
que de allá se nos regala.

Y de fondo los sonidos
del azul que se despierta…
Queda apenas una estrella
para saludar al Sol.

Si vivieras la experiencia…
¡guárdala en tu corazón!

Teresa Cubas Lara
teresacubaslara@gmail.com

Vida Extraterrestre

Por Sara Ortiz Rous

¿Somos los seres humanos la única civilización avanzada en el universo?

En 1950, en medio de una conversación informal del físico Enrico Fermi con otros físicos del laboratorio, surgió la llamada *paradoja de Fermi*, que es la contradicción entre las estimaciones que afirman que hay una alta probabilidad de existencia de civilizaciones inteligentes en el universo y la ausencia de evidencia de dichas civilizaciones, por ejemplo, la llegada a la Tierra de sondas, naves espaciales o transmisiones.

La vida inteligente en el espacio la buscamos a través de numerosos proyectos SETI (acrónimo de *Search for ExtraTerrestrial Intelligence*, o Búsqueda de Inteligencia Extraterrestre), ya sea por medio del análisis de señales electromagnéticas capturadas en distintos radiotelescopios, o bien enviando mensajes de distintas naturalezas al espacio con la esperanza de que alguno de ellos sea contestado. Hasta la fecha no se ha detectado ninguna señal de claro origen extraterrestre.

La formulación de la paradoja surgió en una época en la que Fermi estaba trabajando en el Proyecto Manhattan, cuyo fin era el desarrollo de la bomba atómica estadounidense. Conclusión de Fermi en esas conversaciones fue que toda civilización avanzada desarrolla con su tecnología el potencial de exterminarse, y esta es la respuesta que suele usarse en amplios círculos científicos a la paradoja de Fermi: civilizaciones inteligentes ha habido y habrá muchas en la galaxia, y todas se han exterminado y se exterminarán. Una visión algo pesimista del sentido de la vida en el universo y aun de la potencialidad humana para tener suficiente inteligencia y valores éticos para no llegar al autoexterminio.

Pero sería honesto y humilde trazar los límites de nuestro conocimiento. Antes de enfrentar esta paradoja y previo a la búsqueda de vida inteligente está la búsqueda de vida. ¿Hay vida extraterrestre?

Exámenes del meteorito ALH84001, cuyo supuesto origen es el planeta Marte, sugieren la posibilidad de la existencia de microfósiles extraterrestres, aunque la interpretación de estas supuestas evidencias es aún controvertida.

También se están estudiando aquellos sitios del sistema solar en donde se piensa que hay más probabilidades de encontrar agua líquida en forma estable. Este podría ser el caso del subsuelo de Marte, de Europa –el satélite helado de Júpiter–, bajo cuya superficie helada podría existir un océano de agua líquida, de una de las lunas de Saturno, Titán –el único satélite del sistema solar con una atmósfera considerable–, y el de Encélado, otra luna de Saturno que muestra evidencias de tener agua líquida a pocos metros de la superficie.

Pero ¿será vida inteligente? ¿Será vida inteligente y humilde? La ignorancia y soberbia de algunos seres humanos terrestres con "vida inteligente" no les permite ver que aún hoy la *vida* no se deja encasillar en las manifestaciones de organismos pluricelulares o unicelulares que conocemos en nuestro planeta Tierra. La vida sigue siendo un misterio. Sigue estando más allá de nuestras definiciones y estudios…

…Vida,
eres como una viña:
atesoras la luz y la repartes
transformada en racimo.

El que de ti reniega
que espere
un minuto, una noche,
un año corto o largo,
que salga
de su soledad mentirosa,
que indague y luche, junte
sus manos a otras manos,
que no adopte ni halague
a la desdicha,
que la rechace dándole
forma de muro,
como a la piedra los picapedreros,
que corte la desdicha
y se haga con ella
pantalones.
La vida nos espera
a todos
los que amamos
el salvaje
olor a mar y menta
que tiene entre los senos.

Pablo Neruda

El escritor portugués Fernando Pessoa, maestro en el arte de utilizar metáforas llenas de fuerza y belleza, nos ha dejado numerosos ejemplos de su inspiración, permitiendo al lector entrar en dimensiones difíciles de describir con palabras.

José Carlos Fernández

Como si fuesen puertas que nos llevan a caminos místericos, las metáforas del escritor portugués Fernando Pessoa (1888-1935) nos abren a bellas y maravillosas realidades, por ejemplo, cuando dice que sus "sueños sean esferas", o cuando habla de la Noche, Gran Madre, como una "reina nacida destronada", o dice que su vestido está ribeteado de infinito, o al referirse, casi al final de su vida a su Maestro, esperado, sentido y perdido, como una "flor por encima del diluvio de la inteligencia subjetiva".

El orador romano Quintiliano enseñaba a sus discípulos que las metáforas son los ojos del discurso, y todos sabemos que los ojos son las ventanas del alma. A través, por tanto, de las metáforas verdaderas y espontáneas del poeta, entramos en otra dimensión, en su reino de intuiciones. Y del mismo modo que la metonimia es un proceso de simbolización, la metáfora también lo es, por transferencia de valores subjetivos, por analogía, siendo esta –la analogía– quien gobierna la magia de la naturaleza y los vínculos en el todo, desde lo infinitamente grande a lo infinitamente pequeño.

Las metáforas surgen, asimismo, de un conocimiento de la realidad, de una visión del mundo más allá de lo prosaico, donde impera la fría lógica de las apariencias o de la sucesión de hechos en el tiempo, y no fuera de él, sin él. Las metáforas de Fernando Pessoa brotan libres, naturales y espontáneas de su estro poético, de su inspiración, de ese flujo magnético que el Filósofo de la Academia, en su obra *Ion*, explica que imanta al poeta, al recitador y a los oyentes arrancándolos de lo cotidiano, y haciéndoles entrar en el reino del alma. Pero estas metáforas, dado el profundo conocimiento esotérico que Fernando Pessoa demostró a lo largo de su vida en todas sus obras, nacían de una cosmovisión, de una vida interna ejercitada y disciplinada que no se deja morir en la superficie de las cosas ni en sus juegos de luces y sombras y de tamaños relativos.

Su alma es tan extremadamente sensible a las verdades, y su verbo tan ígneo y dúctil que es capaz de dar forma en sus metáforas a intuiciones y enseñanzas con las que es casi imposible establecer ningún tipo de puente o vínculo con la imaginación.

Recordemos que la educación que recibió Pessoa de su madre, y luego siguiendo sus naturales inclinaciones, fue una educación esmeradísima, y que con poco más de veinte años sabía de memoria todos los clásicos de la literatura, especialmente inglesa, siendo Shakespeare y Walt Whitman sus autores adorados; y que cuando entró en contacto con las obras teosóficas, se sumergió en el estudio de la *Doctrina Secreta*, *Isis sin velo*, de H.P.Blavatsky, y de todo tipo de tratado esotérico, pasando miles de noches en vela intentando penetrar sus misterios. El rosacrucismo, la cábala y angelología, la matemática sagrada y la numerología, la astrología y la magia ceremonial, la metafísica oriental y occidental, la simbología arcaica en sus mil aspectos, etc., fueron configurando, o mejor quizás, despertando una visión del mundo que nunca le fue ajena, y que adquiría, al estudiar perseverantemente, rasgos definidos.

El misterio del poeta

Su alma es tan extremadamente sensible a las verdades, y su verbo tan ígneo y dúctil, tan bendecido por el Alma del Mundo, que es capaz de dar forma en sus metáforas a intuiciones y enseñanzas con las que es casi imposible establecer ningún tipo de puente o vínculo con la imaginación. Ese es el misterio del poeta. Según Platón, los hijos de las musas están dotados para llevarnos, en el pegaso de su inspiración, adonde ni siquiera el sabio es por veces capaz; aunque el poeta, dice el discípulo de Sócrates, no lo hace de modo totalmente consciente ni voluntario, sino como llevado de misteriosos poderes que no controla y a los que sirve.

En *Oda marítima* dice que "*el puerto de embarque es nostalgia convertida en piedra*", pues es siempre el lugar de las esperanzas, los encuentros y las despedidas.

Vamos a ver algunas de estas metáforas y desarrollar lo que sugieren, o en qué se fundamentan, comparándolas, cuando sea adecuado, con la sabiduría platónica o las doctrinas herméticas que vitalizaron los escritos de Fernando Pessoa.

Qué profunda la metáfora de la Gran Madre como noche, como "domadora hipnótica de las cosas que se agitan mucho", pues es el alma de la vida quien reduce las aristas en suaves curvas, y es el alma-barco de cada uno quien intenta una y otra vez quebrar el espejo de sus aguas para llegar al destino soñado.

Qué definitivo cuando en *Oda marítima* dice que "el puerto de embarque es nostalgia convertida en piedra", (*Ah, todo o cais é uma saudade de pedra!*), pues es siempre el lugar de las esperanzas, los encuentros y las despedidas *("El misterio de cada ida y llegada,/ La dolorosa inestabilidad e incomprensibilidad/ De este imposible universo/ Cada hora marítima más en la propia piel sentido"*). En este poema, *Oda marítima*, le pide a todas las cosas y asuntos navales que le den imágenes, metáforas, "para componer fuera de mí mi propia vida interior". La comparación que hace después entre su alma y sensaciones con las partes de un barco nos recuerda a los textos del *Libro de la oculta morada*, donde el Aspirante debe llamar a estas partes del barco, que simbolizan las facultades del alma, con sus verdaderos nombres. ¿Cuál es el nombre de mi proa –pregunta el genio guardián–, cuál el de mis velas y el de mis remos? Las metáforas del arte de navegar viven muy dentro del alma, están demasiado enraizadas como para no aparecer en el mundo de los sueños, aunque jamás hayamos visto el mar con nuestros ojos carnales de esta vida material:

"¡Sed vosotros el tesoro de mi avaricia febril,
sed los frutos del árbol de mi imaginación,
tema de mis cantos, sangre en las velas de mi inteligencia,
vuestro sea el lazo que me une al exterior por la estética.
Dadme metáforas, imágenes, literatura,
porque en real verdad, en serio, literalmente,
mis sensaciones son un barco con la quilla hacia el aire;
mi imaginación, un áncora hundida a medias;
mi ansia, un remo partido;
y la tesitura de mis nervios, una red secándose en la playa!".

Una luz que ciega

Sublime la enseñanza que presenta de la Verdad Total como un fuego que quema y una luz que ciega, insoportable. En el poema *Demorgon*, del heterónimo Álvaro de Campos, su alma gime y grita, enfrentada al Misterio que empieza a susurrarle su canción y a hacerle beber de un Grial, que, como para Anfortas, se había convertido en puro veneno de su existencia pecaminosa.

"¡No, no, eso no!
¡Todo menos saber qué es el Misterio!
Superficie del universo, oh, Párpados Cerrados,
no os levantéis nunca!
La mirada de la Verdad Final debe de ser insoportable!".

Y compara el terrible misterio de la razón de la existencia con el de los espacios siderales que separan en el infinito a las almas y las estrellas. ¡Qué metáfora!:

"Dejadme vivir sin saber nada, y morir sin ir a saber nada!
¡La razón de que haya ser, de que haya seres, de que haya todo,
debe de traer una locura mayor que los espacios entre las almas y entre las estrellas!".

Sublime es la enseñanza que presenta de la Verdad Total como un fuego que quema y una luz que ciega, insoportable.

Esta tristeza y angustia de donde surgen metáforas tan desgarradoras nacen de un camino truncado, de que, por no haber superado Dios sabe qué pruebas de su vida interior, los huesos de su alma estén quebrantados. Y aun así, caído, desangrándose su alma, brotan de ella flores de belleza, amarga, pero belleza al fin. Es formidable ver la evolución de su poesía, y comprobar cómo, con poco menos de treinta años, algo se quebró en su interior, y la verdad buscada se convirtió en verdad rehuida, la verdad amada en verdad temida, y la perfecta cerámica de su existencia anímica, que él iba pincelando con esmero de artista, en pedazos rotos y abandonados, esperando una nueva oportunidad.

Un secreto escondido

En uno de sus últimos poemas escribe esta metáfora de su alma en pedazos como una vasija quebrada y sin esperanza de unir nunca más estos pedazos. El dolor y amargura que destilan sus versos es ilimitado y misterioso, como el rugido de un mar invisible en una noche lejana. El carácter portugués, tan abierto a los dolores ajenos, y tan compasivo, pues los siente como propios, ha hecho de este poema una canción popular:

"Mi alma se partió como un tiesto vacío,
cayó por la escalera excesivamente hacia abajo.

Cayó de las manos de la criada descuidada.
Se hizo más pedazos que la loza que había en el tiesto.

¿Estupidez? ¿Imposible? ¡Vete a saber!
Tengo más sensaciones que las que tenía cuando me sentía yo.
Soy una dispersión de cascos sobre una estera por sacudir.

Hice barullo en la caída como un tiesto que se partía.
Los dioses que hay miran, inclinados, desde el parapeto de la escalera
y miran fijamente los cascos que su criada hizo de mí.

No se enojen con ella.
Sean tolerantes con ella.
¿No era yo más que tiesto vacío?

Miran los cascos absurdamente conscientes,
pero conscientemente de sí mismos, no conscientes de ellos.

Miran y sonríen.
Sonríen tolerantes a la criada involuntaria.

Se extiende la gran escalinata doselada de estrellas.
Un casco brilla, en dirección al exterior luminoso, entre los astros.
¿Mi obra? ¿Mi alma principal? ¿Mi vida?
Un pedazo de tiesto.
Y los dioses lo miran especialmente, pues no saben por qué quedó allí".

En uno de sus últimos poemas escribe una metáfora de su alma en pedazos como una vasija quebrada. El dolor y amargura que destilan sus versos es ilimitado y misterioso: "*Soy una dispersión de cascos sobre una estera por sacudir*".

Y, sin embargo, en lo desgarrado y profundo de ese sufrimiento, aparentemente sin motivo ni medicina que lo haga cesar, se esconde un secreto. Un secreto que no hay alma ni metáfora que lo desvele sin desaparecer en lo infinito, y que anuncia una nueva vida esperanzada, un nuevo día tras la noche, pues como se decía en las Escuelas de Misterios, es en lo más profundo de la noche donde comienza a amanecer. En el fondo del cofre de Pandora, abierto en una tierra aterrada de males que aúllan los sufrimientos que anuncian, sonríe, tímida, en el regazo amparado por todos los dioses (este es el significado de *Pandora*, "regalo de todos los dioses"), la ESPERANZA.

El esperado Año Nuevo

Una vez más, es un buen momento para tomar conciencia del rumbo que nos proponemos en nuestra vida y de la actitud necesaria para emprender un nuevo reto anual. Como en cada cambio de año, la mayoría de nosotros volvemos a hacer balance de cómo hemos vivido el año que termina y de lo que deseamos para el año que comienza.

Delia Steinberg Guzmán

El inicio de un nuevo año nos lleva casi obligadamente a echar una mirada sobre nuestras vidas, la individual y la del conjunto de la Humanidad, mirada que se vuelve retrospectiva por una parte y de proyección hacia el futuro por la otra.

Lo más hermoso que tenemos es imaginar este futuro, pintarlo con los colores de nuestros sueños y esperanzas, confiar en que el tiempo, con su andar, traerá acontecimientos mejores en todos los sentidos. Pero por mucho que lancemos esos deseos hacia adelante, el futuro está teñido de aquello que ya hemos vivido, de las experiencias recogidas, de escasos y luminosos momentos de felicidad, y muchos de miedo y angustia.

¿Cómo soñar con un año mejor, más positivo, si diariamente debemos soportar docenas de noticias que nos sumergen en la tristeza, la desesperación o, peor aún, en la indiferencia para no sufrir?

Las novedades caen sobre nosotros como avalanchas hábilmente disfrazadas por personas inteligentes o interesadas en disimular la verdad; y en ciertos casos ya no se emplea máscara alguna, sino que se plantan las realidades en toda su crudeza. En todos los sitios del mundo hay alguna herida abierta, problemas que soliviantan las voluntades; sociedades enteras que decaen en medio de la miseria o de la opulencia, y seres individuales que se sienten impotentes para contener esta marcha de las cosas, y, mucho más, para ponerles remedio.

El hombre sigue siendo el dueño de su voluntad, de sus pensamientos, de sus sentimientos, de sus actos. Basta con abrir los ojos, asumir lo que tenemos delante y volver a usar nuestras capacidades naturales.

El signo de nuestros tiempos –estemos en el año que estemos– parece ser la dificultad. Todo se entorpece, se lentifica, se vuelve más duro y más inabordable. Y eso vale para la persona, para los pequeños grupos humanos y para los grandes.

Es hora de recibir las dificultades como algo inherente a la existencia. Es hora de volverse sólidos, dignos y felices, aun en medio de los problemas, porque es la mejor manera de salir de ellos.

¿Qué hacer, pues?

Nos habían acostumbrado a ver un futuro en permanente avance, sin problemas o, por lo menos, cada vez con menor cantidad de ellos, ya que supuestamente todo nos habría de venir hecho desde afuera, porque las soluciones estaban dadas. Tal vez esa visión de nuestro propio devenir nos ha esterilizado, nos ha quitado energía y creatividad, ya que supuestamente todo nos habría de venir hecho. Tal vez ante tantas facilidades también se ha mermado la fuerza moral que caracteriza –o debería caracterizar– al ser humano... Hay tantos *tal vez*… Lo cierto es que las brillantes predicciones no se han cumplido y, en general, todos nos sentimos perplejos ante las dificultades que se nos plantean y la poca capacidad de resolverlas con que nos han dejado.

Sin embargo, el hombre sigue siendo el dueño de su voluntad, de sus pensamientos, de sus sentimientos, de sus actos. Basta con abrir los

ojos, asumir lo que tenemos delante y volver a usar nuestras capacidades naturales. No creo que se trate de recuperar un falso optimismo, sino más bien, de recobrar la fuerza interior como para hacer frente a las dificultades, para volver a razonar con sensatez, para volver a sentir con bondad, para actuar con honestidad, para ejercitar la voluntad día a día, robusteciendo estos factores olvidados y no obstante tan necesarios para vivir, para saber qué es lo que hemos vivido y para seguir proyectando nuestras vidas hacia el mañana.

Es hora de recibir las dificultades como algo inherente a la existencia. Es hora de volverse sólidos, dignos y felices, aun en medio de los problemas, porque es la mejor manera de salir de ellos. Saber y ver con claridad nos ayudará a no esperar del Nuevo Año dádivas regaladas, y nos permitirá obtener auténticos dones, convirtiéndonos en magos prodigiosos del destino de todos y de cada uno.Oculto en el arte

Huellas de Sabiduría

"La alegría que nace del bien es cosa buena; la que nace del mal suena siempre a burla".
Descartes

"Un niño introduce su mano en un frasco de dulces de apertura estrecha, y de tal modo que tantas coge que luego le es imposible sacarla, viéndose precisado, entre lágrimas, a soltar la mayor parte para conseguirlo. Tú eres ese niño: deseas mucho, y no puedes obtenerlo; desea menos, modera tu ambición, y verás colmados tus deseos".
Epicteto

"Los ríos profundos corren en silencio; solo los arroyos fluyen con rumor".
Proverbio hindú

"El arte de la felicidad, de una vida bella, es vivir de acuerdo con las leyes de la naturaleza, en armonía con aquel sutil orden universal hacia el cual todas las cosas deben elevarse inevitablemente. Cuando un hombre está en estado de armonía, en paz consigo mismo y con los demás, se convierte en un canal para aquellas fuerzas que crearán la paz y la felicidad para todos".
Sri Ram

"La felicidad del ambicioso depende de la acción ajena; la del voluptuoso, de sus pasiones; la del prudente, de sus propios actos".
Marco Aurelio

Recopilación de Rubén Vázquez y Lucia Prade

En este magnífico cuadro de Joseph Wright, pintado en 1770, el tema del Maestro, completando la Obra, se nos ofrece lleno de grandeza. El acto principal se desarrolla en una zona separada del resto, un ángulo, iluminado por la luz que emite el vaso hermético, y que irradia al casi en trance maestro, en un juego de tenebrismo que nos recuerda a Ribera, a Caravaggio y a Latour. Es la manera pictórica perfecta para llevar de inmediato nuestros ojos a lo más importante de la escena. El maestro, arrodillado ante el prodigio, ante la coronación de la gran obra, contempla, no el recipiente, sino el vapor que sale de él: el espíritu, lo inaprehensible. Sobre él, en desorden, los textos consultados, los depositarios de la antigua sabiduría.

En el centro, un pilar sustenta las aristas de las bóvedas. Y en él, un reloj. Un reloj que, casi, marca el centro del cuadro: el tiempo domina el espacio, lo gobierna, nos indica que el momento del trabajo avanza, que no se detiene, que las parcas nos lo tienen medido. Que la conciencia del adepto no se puede detener.

Y en la zona oscura, que recibe solo un residuo de luz, dos personajes de distintas edades. Uno, el de más edad, mira al menor y le señala al maestro. Es el discípulo ya en su camino, seguro de él, que ha recibido parte de la iluminación e indica al niño dónde ha de encontrar la suya.

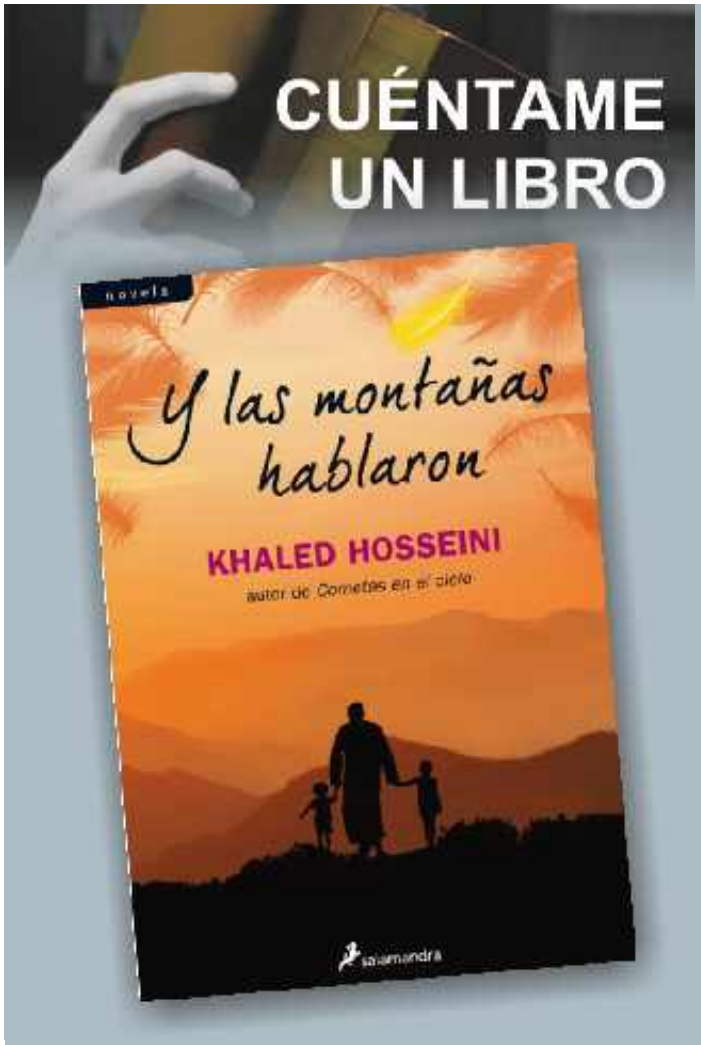
Y el pequeño, el que inicia su enseñanza, con el rostro lleno de la luz de la ilusión, los ojos fijos en el maestro, atento, con la pluma en la mano dispuesto a anotar todo lo que aprenda. Conocimientos que le serán dados por la vía mayéutica, porque el maestro educirá de él saberes que vienen de muy lejos, dormidos en el fondo de un alma inquieta que anhela despertar.

Aunque lo parece, no es un espacio aislado, cerrado, incomunicado: a la derecha, rompiendo la oscuridad, vemos un pequeño ventanillo redondo, un óculo: también el mundo exterior puede entrar en el recinto de la sabiduría. Pero es pequeño, y está en alto. No es fácil para el de fuera ver lo que ocurre dentro, y mucho menos entrar. Pero ese óculo es el remate de un ventanal. El ventanal sí es grande. Si podemos ver el lugar de la sabiduría, intuirlo, desearlo, el ventanal se abrirá. Entonces seremos el niño. Entonces nos sentaremos tras el maestro y aprenderemos.

¿Qué nos impulsará a ese ventanal? Nuestros propios contenidos cognoscitivos inconscientes. Según la divisa alquímica “solve et coagula”, se disolverán los vínculos psíquicos y se refundirán en la perfección espiritual.

Porque todos somos el niño, Todos buscamos un Maestro.

M.ª Ángeles Fernández Ferrero



Con Khaled Hosseini mantengo hasta la fecha una relación de amor permanente. Con sus novelas. Me enamoré de *Cometas en el cielo* (y desde entonces he soñado algunas veces con conocer Afganistán); tras descubrirle, seguí embelesada el rastro de Hosseini y disfruté después de *Mil soles espléndidos* y *Y las montañas hablaron* me vuelve a confirmar que cuenta historias maravillosas.

No es justo, pero con él es imposible evitar las comparaciones, no con otros autores, sino entre sus propios escritos. Hosseini te marca. Si te impacta desde el principio, es imposible que no busques en su siguiente novela la misma emoción.

Reconozco que la impresión que me causó *Cometas en el cielo* no podrá volver a repetirse, pero *Y las montañas hablaron* me conquistó desde el principio, con el hermoso cuentoque arranca y pone en la voz de Sabur, padre de Abdulá y Pari. Abdulá cuida de su hermana como una madre y su padre ha decidido venderla –una cruel decisión condicionada por circunstancias que, en nuestro mundo, no podemos llegar a entender – a una pareja que podrá darle, supuestamente, lo que necesita, lejos de la casa y la triste aldea afgana, Shadgahb, en la que nacieron los hermanos, donde las carencias campan a sus anchas.

A partir de ahí, Khaled Hosseini nos lleva de viaje a sitios tan dispares como la isla griega de Tinos, París o San Francisco. Nos permite conocer el recorrido que seguirá Abdulá en los Estados Unidos; a Nabi, el tío de Pari, que convivirá con los padres adoptivos de la niña; la madre, una poetisa que se sale de los cánones que marca Afganistán para una mujer sobre los años sesenta en ese país; el padre, un hombre que no la hace feliz. Conoceremos a dos primos que emigran también a los Estados Unidos para sorprenderse en el regreso a un país que ya les es ajeno, donde viven otras personas, como Amra, enfermera, y la niña que tiene a su cargo, hospitalizada después de ser atacada con un hacha que acabó con la vida de toda su familia; como Markos, que lo deja todo para ayudar a los afganos que sufren en su país; como la madre de Markos, como una amiga de su madre…; y así todo, en forma de un puzle que parece interminable.

Muchos lugares, muchas historias y muchas voces que narran. Es, probablemente, la pega más clara que encuentro en la novela. Hay tanto, tanto de todo, tanto protagonista y salto en el tiempo que te pierdes por momentos a lo largo de los capítulos, como si al autor le hubieran invadido los personajes, como una plaga involuntaria, en la que después tiene que buscar sitio a todos esos inquilinos inesperados.

Algunas historias se entremezclan por parentescos. No todas. En otras, surgen protagonistas que no son de primer orden y que pierden fuerza en contraposición con los que se aúpan por subir en el ranking, dentro del inmenso mosaico de personajes.

Pero en todos prima la emoción. Es la base de la novela. Hosseini nos hace sufrir el desgarro de la separación, del sentimiento de abandono, de la fuerza y la importancia de las raíces y la pertenencia a un árbol familiar, gritando a los cuatro vientos que el pasado pesa tanto que será un lastre de por vida si ese pasado tiene un trauma que recordar.

No solo emociona. A veces, conmociona. Y no quiero hablar del final de algunas historias –especialmente la primera y con la que dice adiós– porque tengo recientes las sensaciones que me ha dejado. El escritor destroza a quienes hemos seguido los desenlaces. Auténticos dramones por los que le he odiado (de manera figurada, claro) y por los que he vuelto a admirarle ante su inmensa capacidad para emocionar como escritor.

Contar todas las tramas sería alargarme demasiado y tampoco creo que sea adecuado (como he comprobado que hacen en algunas reseñas los "*lectores-destrozadores-de-libros*"), prefiero invitarles a descubrirlas, para que lo pasen mal sufriendo con algunas de ellas y para que lo pasen bien con la escritura de Hosseini. Si hay algo que justifica el amor a los libros es lo que te roba de tu vida en el instante en el que lo lees, en el que lo sientes, en el que te imaginas y creas las caras de los personajes, cuando te desplazas en los viajes que te proponen a lugares y vidas ajenas. *Y las montañas hablaron* es uno de esos maravillosos ejemplos para ilustrar todas esas situaciones.

Cortesía de "El club de lectura El Libro Durmiente" *www.ellibrodurmiente.org*

La experiencia de vivir la II Pretemporada filosófico-deportiva

Ana Gálvez, responsable de la Escuela del Deporte en Almería

Es difícil resumir en este breve artículo las experiencias vividas con todos los atletas y voluntarios que nos dimos cita en este evento, que no solo fue deportivo, sino que su hilo conductor estuvo marcado por la filosofía. Creo que no hay nada mejor para acabar las vacaciones de verano que prepararnos para encarar la vuelta al trabajo viviendo el espíritu olímpico. Se comienza septiembre con unas ganas y fuerzas renovadas, nuestras caras en la foto lo dicen todo.

Pudimos disfrutar de clases teóricas para fortalecer la mente, los principios básicos para que el deporte genere salud, nutrición, rehabilitación en el suelo pélvico, que la impartió M.ª Ángeles, importancia de la concentración y visualización que dio José Luis.

Y clases prácticas como la que nos dio Javier sobre la técnica de la carrera, o Ana con la gimnasia abdominal hipopresiva, y Cristina con los estiramientos finales tras el entrenamiento.

Con Regina pudimos comprobar que, estando en nuestro centro, podemos hacer cualquier ejercicio de Pilates en el balón. Además, José Manuel nos dio una clase que nos llegó al alma sobre el espíritu olímpico, y Tomeu nos enseñó algunas formaciones esenciales para jugar al voley.

También hemos aprendido con Arturo la técnica para lanzar la jabalina, y Paco Iglesias, el responsable nacional de la Escuela del Deporte nos enseñó distintas posiciones de TRX: trabajo de bíceps y abdominales en suspensión, la de Supermán…

Además aprendimos un deporte de equipo en donde nadie destaca, sino que todos son importantes, y pudimos vivir la idea del equipo gracias a la práctica del voleibol. Al final, el último día, hicimos una competición que quedó muy igualada.

No puedo ni debo olvidarme de nuestro querido equipo de apoyo, porque todo lo que hemos podido hacer en esta II Pretemporada filosófico-deportiva no habría sido posible sin ellos, que nos han cocinado dando lo mejor. Han renovado nuestras fuerzas y les agradecemos su entusiasmo, que nos ha llenado no solo el estómago, sino también el corazón.

Termino agradeciendo a todos los atletas, monitores y, sobre todo, a Paco Iglesias, organizador de esta magnífica II Pretemporada filosófico-deportiva,por dar lo mejor de vosotros mismos y hacer de esta semana una experiencia que se ha quedado marcada en nuestros corazones.

¡¡Más rápidos, más altos, más fuertes!!

¡¡Estamos UNIDOS!!

Lucia Prade

Estamos viviendo una época donde muchos paradigmas se empiezan a desplazar. Algunas ideas nos pueden parecer un disparate, pero otras pueden hacer que nos replanteemos nuestros viejos esquemas.

El Dr. Ángel Gracia es un doctor veterinario, que además, suma una larga lista de certificaciones, especializaciones, premios y menciones en diferentes partes del mundo. Este hombre viaja por el mundo para propagar su idea de que el agua de mar es potable, y que además posee una cantidad enorme de beneficios para el ser humano, como la prevención de enfermedades y el sostenimiento de un buen nivel de calidad de vida. En Internet podemos encontrar muchos vídeos donde expone sus opinión y conocimiento de forma contundente, y "sin pelos en la lengua".

El Dr. Gracia es también autor de la *dieta del delfín*, en la que afirma que todos los seres vertebrados están compuestos de agua de mar y "cuando la ingerimos, recibimos la información con la que se hizo la primera célula de la vida". Además, apunta que el agua de mar es diurética y limpia el colon. En la dieta recomienda beber agua directamente del mar exenta de ningún tratamiento, y predica su idea con el ejemplo, bebiendo más de medio litro de agua de mar al día.

Para Ángel, "El mayor de los pecados es ignorar que todos los vertebrados, incluidos los humanos, somos en un 70%, agua de mar isotónica. El bioterrorismo académico y científico nos confunde, amedrenta y consume". Además, afirma que las grandes corporaciones hacen de ello un negocio, embotellando agua de mar y vendiéndolo a precios exorbitantes.

Recientemente, el Dr. Ángel Gracia ha hablado respecto al ébola, afirmando que es un "virus fantasma", que ha sido creado para generar terror y pánico en las personas, ya que una población con miedo es más fácil de manipular, para luego vender sus vacunas y fármacos, por ejemplo.

La información que aporta el Dr. Gracia puede ser quizás muy polémica, porque choca contra el paradigma que nos venden por los medios de comunicación y la información que desde hace mucho tiempo estamos reproduciendo en centros universitarios y científicos. Sin embargo, mucha gente empieza a abogar por formas de vida alternativas a la que se considera normal hoy en día.

Mientras, los especialistas tachan su práctica de imprudente y aseguran que el agua marina debe ser debidamente tratada para poder ingerirla. Este señor, de más de 80 años de edad, nos enseña no solo que hay en el mundo recursos suficientes para mantenernos más sanos y tener una vida más longeva y de calidad, sino que su ejemplo también nos plantea el cuestionamiento sobre los parámetros "científicamente comprobados" que utilizamos para definir qué es la salud. También podríamos empezar a preguntarnos de dónde vienen y cuáles son las intenciones que están por detrás de esa información que aparentemente es la verdad de los hechos mientras todo lo que va en contra de esa idea predominante es tachado de locura, temeridad y actos de riesgo. Seguramente será arriesgado practicar según qué cosas; sin embargo, lo más arriesgado será vivir sin conocer los porqués de la vida y las prácticas humanas y sociales.

https://elaguademar.wordpress.com/category/angel-gracia/
http://www.ladietadeldelfin.com

Por el reino encantado de Maya

La primera mata de arroz

Cuentan del dios Shiva que, tras proponerse crear un ser distinto a los demás en perfecciones, dio forma y espíritu a una hermosísima doncella, a la que puso por nombre RetuaDumila, o lo que es lo mismo, «Joya esplendorosa». Contemplando Shiva su magnífica obra, se sintió tan complacido que decidió hacerla su esposa, a fin de no tener que desprenderse de ella.

La doncella se resistió en principio a llevar a cabo aquel proyecto, y ante tan embarazosa situación, fue solicitada la opinión de los dioses, quienes se reunieron en consejo y aprobaron aquel matrimonio. RetuaDumila puso entonces a Shiva una condición: que le proporcionase un alimento de tal clase que nunca pudiera llegar a cansarse de él.

Shiva, el dios supremo, se dispuso a complacer su deseo, y mandó emisarios por todas partes para que buscaran diligentemente tan preciado manjar. Pasó el tiempo y ninguno de ellos regresó; todos los intentos resultaron infructuosos.

Shiva acabó convenciéndose de la imposibilidad de complacer a Retua-Dumila, y esta empezó a entristecerse más cada día, hasta que por fin murió en los brazos impotentes de Shiva, que no pudo hacer nada por evitarlo.

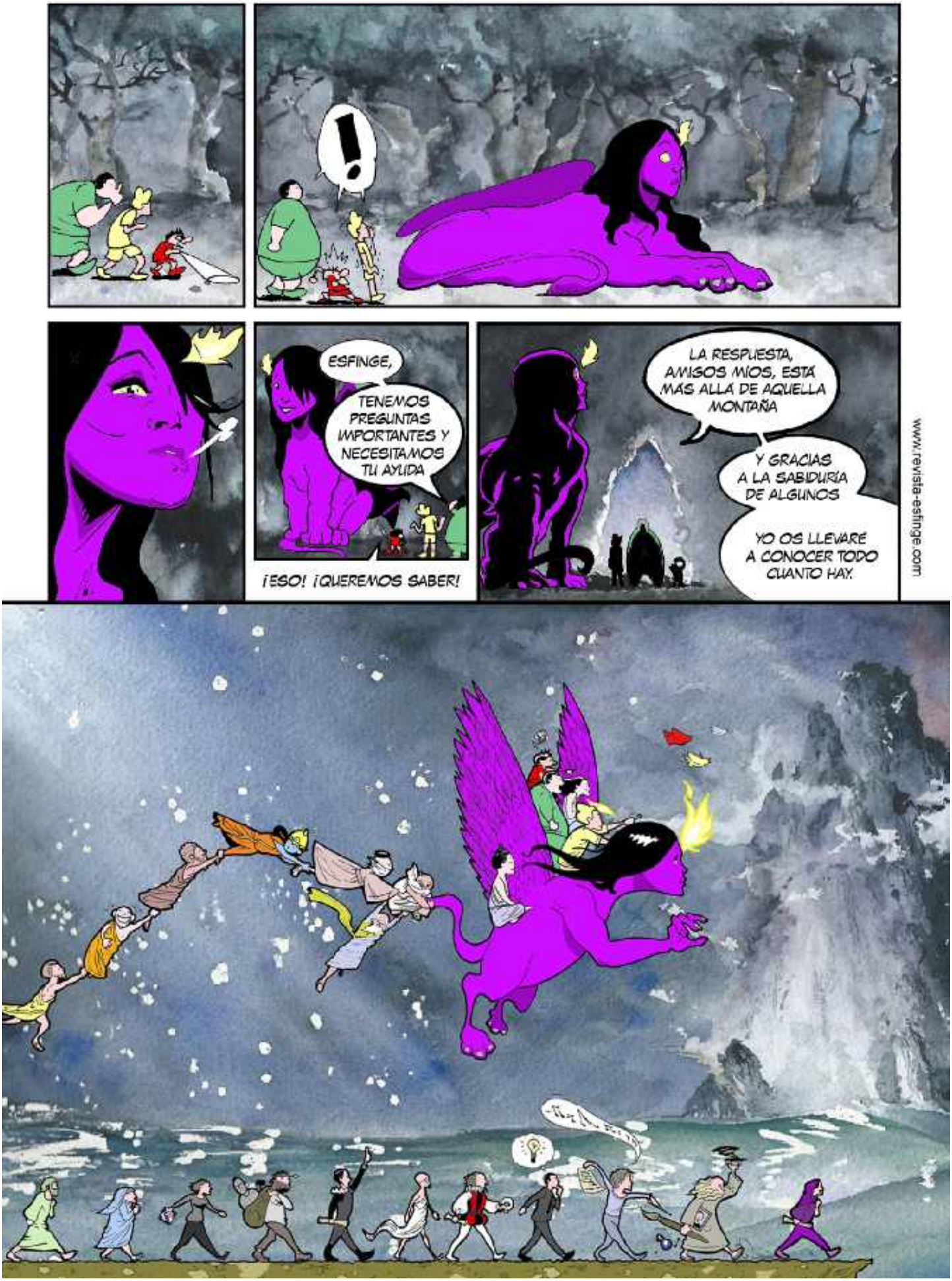
El cuerpo inerte de la hermosa doncella fue honrado por el gran dios con un espléndido entierro, y cuando llevaba cuarenta días sepultada, cuenta la leyenda que brotó sobre su tumba una hermosa y extraña planta, desconocida por todos. Shiva, entonces, comprendió que aquel sería el exquisito manjar que habría necesitado Retua-Dumila para vivir, y que su espíritu bondadoso había elaborado para felicidad de los mortales. El gran dios recogió la diminuta y blanca semilla de la planta y decidió llamarla *pari* (arroz). Generosamente, la entregó a los hombres para que la repartieran entre ellos y fueran felices.

Dicen que Diaka-Posing y KiawaTuwa tuvieron la suerte de ser los primeros en paladear el delicioso manjar, y desde entonces fueron llamados «padres de los arrozales».

Leyenda de Java - Oceanía

Recopilado por Elena Sabidó

ONE LOVE/ ONE VISION de Carlos Bribián Capitulo 6 En busca de la esfinge



Que tu reloj solo marque
horas felices
www.revista-esfinge.com