



ESFINGE

apuntes para un pensamiento diferente



Entrevista a José M.ª Doria,
ciencia y conciencia



Estoicismo, de la crisis
moral a la civilización

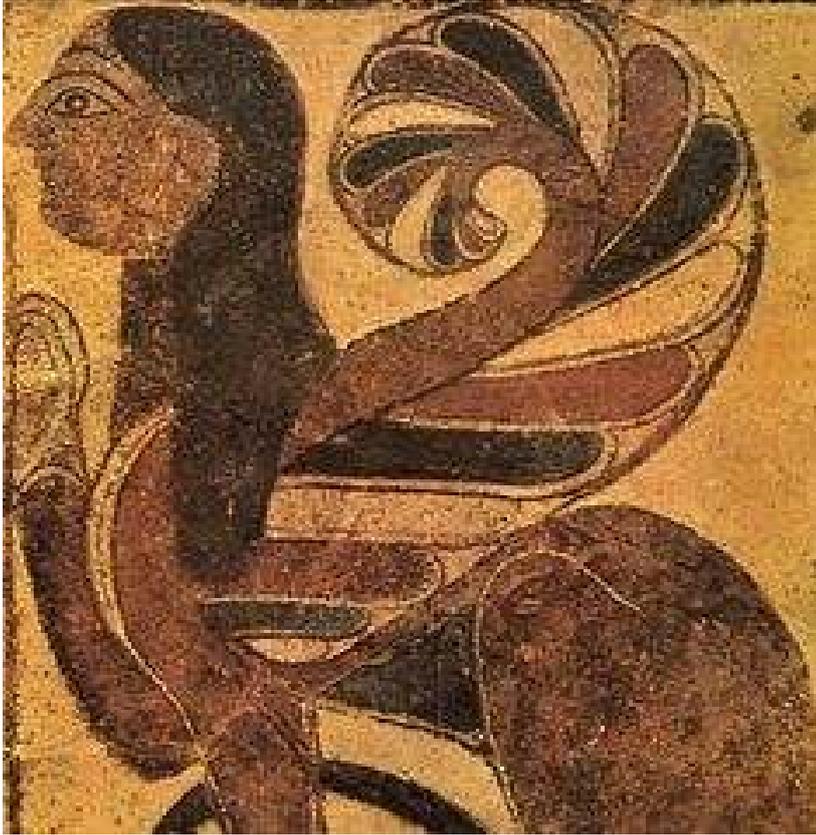


Filosofía taoísta,
una forma de entender la vida



Héroes de celuloide
para amantes del sofá





Editorial

Mirar hacia dentro

Recibimos con interés las nuevas propuestas que nos llegan de los nuevos paradigmas de la psicología, por fin interesada en el alma, tal como el mismo nombre de la disciplina viene a indicar. Con interés y con esperanza, porque con frecuencia sentimos que las explicaciones que venía ofreciendo la ciencia a las vivencias de nuestro interior, se perdían entre contradicciones y prejuicios de todo orden y tendían a limitar, cuando no a ignorar, las interpretaciones de nuestras vivencias más profundas.

Como una saludable reacción, vamos descubriendo que los nuevos enfoques se centran en el núcleo central de la conciencia, y en torno a él se elaboran las rutas que pueden llevarnos no solo al interior de nosotros mismos, a través de nuestros laberintos profundos, sino también a poder transitar los caminos de la vida con mayor firmeza y felicidad.

No cabe duda de que ha tenido mucho que ver en este renacimiento haber integrado el profundo conocimiento que a lo largo del tiempo han ido atesorando las escuelas orientales, mucho más precisas a la hora de definir los procesos y las experiencias del alma humana, en toda su rica complejidad. Tal habilidad ha ido diseñando ejercicios prácticos, de probada eficacia a lo largo de muchos siglos, para lograr el ansiado equilibrio y la necesaria serenidad.

Muy sugerentes estas propuestas en estos tiempos en los que tendemos a olvidar lo esencial.

El Equipo de Esfinge



Revista Esfinge
nº 31 - Abril 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
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

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

*Organización Internacional
Nueva Acrópolis*

*Asociación UNESCO para el
diálogo interreligioso*

Asociación Divulgaciencia

GEA

Instituto de Artes Tristán

Red Ética Universal

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

www.revista-esfinge.com

Entrevista a José M.^a Doria



La psicología transpersonal: integrando ciencia y conciencia

Se ha dicho que un profesor es el que enseña y un maestro es aquel que proporciona un estado de conciencia elevado. Sin duda, José M.^a Doria, fundador de la Escuela Española de Desarrollo Transpersonal y presidente de la Fundación para la Educación Transpersonal, es un maestro. Psicoterapeuta, profesor, conferenciante e investigador de la conciencia, ha publicado varios libros como Inteligencia del alma, Hablo de ti o Cuentos para aprender a aprender. Imparte conferencias en Europa y Latinoamérica, y capacita a formadores en el acompañamiento terapéutico y el Mindfulness.

Héctor Gil

¿Qué es la psicología transpersonal?



Es la psicología más avanzada que la vanguardia de terapeutas integradores entre Oriente y Occidente está comenzando a aplicar en el mundo desarrollado. Desde esta

perspectiva, podemos hablar de la cuarta ola de la psicología, tras la primera, o psicología conductista, seguida de la psicología psicoanalítica y, en tercer lugar, la psicología humanista. La psicología transpersonal no solo integra a las anteriores, sino también la dimensión espiritual o contemplativa del ser humano. En este sentido, propone un proceso enfocado al autodescubrimiento y comprensión, al reconocimiento del sentido de la vida y al despliegue de potencialidades psicoespirituales que subyacen en el corazón humano.

¿Cómo nació?

Nació a finales del siglo XX en un afortunado intento no solo de integrar las dimensiones contemplativas de un Oriente profundo, sino las estrecheces de una psicología cognitiva occidental que demandaba expansión y

trascendencia de los límites de la conciencia egoica. Sus promotores fueron William James, Carl Rogers, Stanislav Grof y Ken Wilber entre otros.

Y a ti, José María, ¿qué te impulsó a investigar en esta corriente?

En realidad, tras hacer un camino de búsqueda a través de convivencias étnicas e investigación vivencial de corrientes espirituales entre Oriente y Occidente, encontré la psicología transpersonal como el marco apropiado para expresar de forma metodológica y seria las sucesivas comprensiones que había realizado en mi ser profundo.

¿Qué aporta esta nueva psicología al enfoque psicológico tradicional?

La dimensión espiritual, entendida como diferente de la religiosa. En este sentido, la psicología transpersonal aporta la posibilidad de ampliar la propia identidad hacia dimensiones expandidas, así como de vivir en coherencia con valores que están más allá de las creencias, ideologías y credos. De hecho, el terapeuta transpersonal siente un profundo respeto hacia cualquier tipo de creencia que sus pacientes puedan profesar, ya que lo que señala en sus consultas no entra en contradicción con la esfera del pensamiento, sino que, trascendiéndola, propone vivencias de mayor calado y trascendencia.

¿Qué posibilidades de aplicación práctica tiene esta disciplina?

En realidad, cuanto más abierto y desarrollado está el paciente, más requiere de terapeutas que hayan vivenciado las crisis que él mismo enfrenta. Desde esta perspectiva, la psicología transpersonal es la propuesta más amplia y profunda que puede ofrecerse hoy en día al ciudadano del siglo XXI, un ciudadano que además de enfrentar íntimas crisis en las sucesivas ampliaciones de autoconsciencia a lo largo de su proceso de maduración como ser humano, debe responder a los retos de un mundo tan complejo como el actual.

¿Con qué herramientas cuenta?

La psicología transpersonal cuenta con todas las herramientas de las olas psicológicas precedentes, al tiempo que añade entrenamientos de descubrimiento y autoconsciencia mediante prácticas psicocorporales de atención, meditación y *Mindfulness*. En realidad, el salto que el paciente experimenta gira en torno a su capacidad de devenir consciente, con todo lo que esto implica en el reconocimiento e integración de su propia sombra psicológica y la ampliación de su identidad al nivel esencial de su ser.

¿Qué aportaciones puede realizar la psicología transpersonal a otros campos, como el de la medicina y la educación?

La psicología transpersonal es algo más que una filosofía o una corriente ideológica; en realidad, es un camino o vía que ofrece sentido y propósito a la existencia y, como tal, puede apoyar cualquier rama de la sociedad, como pueda ser la economía, la familia, la educación, el deporte, la salud... De hecho, el 60% de los colegios del mundo desarrollado están impartiendo entrenamientos

atencionales o de *Mindfulness* para niños. Estos programas facilitan en los niños el descubrimiento de sus dimensiones internas, así como la ampliación de un «darse cuenta» de sus propios procesos psicoemocionales. Y todo ello favorece una calidad de vida que trasciende con creces el dinero y el llamado «éxito».

¿A qué necesidades de la actual sociedad responde este enfoque integrador?

La nueva mente del ser humano se está expandiendo a formidables velocidades y, si bien nuestra olla psicoemocional, ante «lo agrio» o «lo dulce» se enfrentaba de manera excluyente, teniendo que elegir entre uno de los dos, ahora no pasa lo mismo... La mente humana expandida necesita integrar en fórmulas «agridulces» los planteamientos dualistas, estrechos y excluyentes que han llevado a dicotomías tales como «el espíritu o los sentidos», «lo masculino o lo femenino», «la razón o la emoción»... En realidad, el espíritu integrador es la llave y requisito fundamental de aquel que quiera saltar al nuevo paradigma.

Como experto en psicoterapia transpersonal, ¿cómo ves a los seres humanos del siglo XXI?

Me siento enamorado de la humanidad. El ser humano consciente es la obra de arte más bella que pueda haber imaginado algún Dios que pueda habitar el cosmos. El amor, la bondad y la belleza, que se abren paso desde el alma en menos momentos de los que deseamos, y los valores de colaboración, compasión y coherencia que los nuevos seres humanos sienten latir en su pecho, son sin duda un emblema de la humanidad emergente. Una humanidad que, tras las miserias nacidas de la ignorancia y la inconsciencia de sus





antepasados, ha aprendido con dolor que la salida de la actual agonía del modelo socioeconómico predominante se va a dar tan solo llegando a ser conscientes y abriendo el corazón.

¿En qué consiste la formación que imparte la escuela que diriges? ¿Cómo y dónde puede el interesado obtener más información?

La escuela se dirige a personas que, como tú y como yo, sean o no psicólogos u otros profesionales de la salud o el desarrollo, sienten un anhelo de crecimiento integral como personas y, a la vez, el deseo de acompañar a otras a través de varias formaciones reconocidas profesionalmente. Las formaciones son tanto de carácter presencial en nuestras sedes de El Escorial, en Madrid, como a distancia en todo el mundo. Esta modalidad a distancia conlleva tutorías personalizadas todas las semanas, en donde alumno y profesor descubren y comprenden juntos no solo la capacitación del ejercicio profesional futuro del alumno, sino también la manera de integrar en la vida cotidiana todas las comprensiones y vivencias del programa.

Los interesados pueden conocer la Escuela Española de Desarrollo Transpersonal en:
www.escuelatranspersonal.com
<http://blog.jmdoria.com>



CUATRO SOLES

*Cuatro soles, cuatro fuentes.
 Cuatro ríos en mi vida.
 Cuatro corceles alados
 que en el corazón palpitan:*

***La Bondad** es un gran manto
 que nos cubre y nos protege.*

***La Belleza** es una novia
 cuyo encanto nos sorprende.*

***La Verdad...** esos colores
 que se ven cuando amanece.*

***La Justicia**, el equilibrio
 que da tal como mereces.*

*Cuatro soles, cuatro fuentes.
 Cuatro faros, cuatro puentes.
 Cuatro corceles alados
 que en mi corazón florecen.*

*Teresa Cubas Lara
teresacubaslara@gmail.com*





Estoicismo: de la crisis moral a la construcción de una civilización

El estoicismo es uno de los movimientos filosóficos más prácticos que han existido. Fue la última gran escuela de filosofía del mundo griego, y adquirió gran difusión por todo el ámbito grecorromano. Su aceptación por las minorías selectas y rectoras de Roma permitió construir y mantener en pie la civilización clásica.

*Héctor Gil
Esmeralda Merino*

Zenón de Citio, el fundador de este movimiento, escogió la *stoa poikilé*, es decir, el pórtico del ágora de Atenas, para dar sus lecciones, y de ahí, el nombre de «estoicismo». Lamentablemente, sus obras escritas no se han conservado. Sí, en cambio, permanece vital y siempre vigente su filosofía, que dio sus mejores y más necesarios frutos en un momento en que hacían falta conductas capaces de levantar una civilización.

En la Roma de los siglos II y I a. C., se idealizaba y añoraba la sencillez y sobriedad de los tiempos antiguos, y la sociedad aristocrática desconfiaba de los lujos y costumbres más sofisticadas que se habían instalado durante la República.

Catón el Viejo y Escipión el Africano fueron dos de los más destacados representantes de este nuevo impulso y pronto, el estoicismo fue la escuela filosófica más admirada por los romanos.

Precisamente, los filósofos de la etapa estoica que coincide con el advenimiento del Imperio romano tras la resolución de las guerras civiles han llegado a ser mucho más conocidos que los estoicos antiguos, lo cual ha sido favorecido por el hecho de que se conservan en mayor número sus obras.

Lo más importante de la visión estoica romana es que las consideraciones teóricas pasan

a un segundo plano, y lo esencial es la práctica, la vertiente ética de esta filosofía.

Por su peso específico y por su gran influencia posterior, podemos señalar tres nombres que brillan con luz propia: Séneca, el escritor cordobés que nos legó profundos y sencillos consejos para entender la vida y no temer la muerte; Epicteto, el esclavo que demostró que se debe vivir dignamente más allá de las circunstancias externas; y Marco Aurelio, emperador de Roma, con la posición social más importante de su tiempo y la tremenda sencillez del ser humano que se pregunta sobre la vida.

El pensamiento estoico dejó profundas huellas en numerosas corrientes filosóficas posteriores. Descartes y Kant, así como muchos humanistas del Renacimiento, no son ajenos a su influjo. Hoy utilizamos el término «estoicismo» para referirnos a la actitud de enfrentar las adversidades de la vida con fortaleza y aceptación.

Estoicismo y ética

Para los estoicos el universo es una unidad armónica que puede ser explicada y comprendida porque es una estructura organizada de la que el hombre forma parte. Hay una ley universal, immanente y necesaria, que todo lo gobierna, y el destino no es más que una cadena de causas y efectos ligados entre sí, donde el azar no tiene cabida, pues simplemente es desconocimiento del porqué de los acontecimientos.

Si fuéramos capaces de entender la conexión entre todas las causas, podríamos comprender el pasado, conocer el presente y prevenir el futuro, lo que nos permitiría dejar de temer al destino. El estoicismo declara que este

Lo más importante de la visión estoica romana es que las consideraciones teóricas pasan a un segundo plano, y lo esencial es la práctica, la vertiente ética de esta filosofía.

mundo es el mejor de todos los posibles, y que nuestra existencia es parte de este proyecto universal, pues cada uno de nosotros es un elemento de la gran familia global, lo cual tiene implicaciones a la hora de eliminar barreras sociales, regionales o raciales.

De aquí se deriva una forma correcta de actuar, es decir, una ética, si aplicamos las leyes naturales a la conducta humana. La libertad y la serenidad se pueden alcanzar independientemente de las comodidades materiales y la fortuna externa.

La concepción estoica considera que el sabio ideal es un ciudadano del mundo. La visión cosmopolita le lleva a defender la igualdad en dignidad de todos los seres humanos y la solidaridad entre ellos.

Marco Aurelio nos avisa de que es la ignorancia lo que hace que estemos tan ocupados con lo pasajero, y Séneca compadece al insensato que prepara intrigas, viajes y relaciones comerciales olvidando el fin primordial de la vida. Es común denominador de los estoicos la preocupación por las cuestiones éticas y, conscientes de las necesidades de su momento histórico, sostienen que hay que buscar el conocimiento para ver claro cuál es la mejor manera de encarar la vida, que para ellos consiste en llegar a la virtud. Hemos de reeducarnos para interpretar correctamente lo que percibimos.

La moral sería, pues, un ejercicio continuo y permanente de revisión de nosotros mismos. El hombre maduro es capaz de comprender la verdad de los conceptos y elaborar juicios verdaderos. Viviendo conforme a la razón, surgirá la comprensión de que todo lo que ocurre es parte de un proyecto cósmico y, por tanto, si queremos ser libres, tendremos que aceptar nuestro propio destino y vivir de acuerdo con la naturaleza, evitando ser arrastrados por las pasiones para no sufrir innecesariamente.

La concepción estoica considera que el sabio ideal es un ciudadano del mundo. La visión cosmopolita le lleva a defender la igualdad en dignidad de todos los seres humanos y la



solidaridad entre ellos. Pero es fundamental la aplicación de estas ideas trascendentales en el quehacer diario, aceptando que tendremos que «entrenar» constantemente para lograr resultados positivos. La comprensión no sirve de nada si no lleva a la aplicación práctica.

El ideal del sabio: Sócrates

Al decaer las escuelas presocráticas en el s. VI a.C., quedó un vacío en el campo de la enseñanza que fue ocupado por los sofistas. Ellos, técnicos de la filosofía, sacaban partido económico y prestigio por sus conocimientos. Fueron los primeros filósofos de la historia que enseñaron por dinero. Utilizaban el método del buen decir, sin que importara si lo que decían era verdad o no. Aplicándolo a la política, causaron no pocos estragos en la civilización.

Los sofistas nunca fueron bien considerados por los estoicos. En cambio, estos sí tuvieron como luz y faro a su viejo oponente: Sócrates. Encontraron en el ateniense a un amigo que les iluminaba desde su ejemplo de ataraxia y buen juicio. Modelo de todas las virtudes que ellos predicaban, ciudadano digno y soldado valiente, su obstinación en amar la justicia y en despreciar el miedo a la muerte le otorgaron el brillo necesario para ser el prototipo de vida a imitar.

El método que utilizó Sócrates para desarrollar el amor a la sabiduría fue dar más importancia a despertar conciencias que a aportar conocimientos. Refutaba los argumentos erróneos de sus antagonistas para hacerles conscientes de su ignorancia, como paso previo a la construcción positiva, comenzando por una formación moral. Un método que los estoicos retomaron.

Los estoicos pretenden convertir a los demás con el peso de sus razonamientos, pero, sobre todo, con la fuerza de su ejemplo.

Pero los tiempos habían cambiado; la civilización estaba decayendo, y el ejercicio de filosofar de verdad había que hacerlo individualmente. Los sofistas habían provocado un olvido de las ideas fundamentales y habían otorgado protagonismo al engaño. No era fácil encontrar en las ajetreadas ciudades romanas a interlocutores tan pacientes como los curiosos atenienses, y ya no cabía la fina ironía de Sócrates. Sin embargo, el procedimiento era el mismo: primero, reconoce que no sabes, que te dejas llevar por las impresiones de gusto o disgusto, y después, aplica la sabiduría.

El estoicismo, constructor de civilización

Los estoicos pretenden convertir a los demás con el peso de sus razonamientos, pero, sobre todo, con la fuerza de su ejemplo. La

Las virtudes del romano son la honradez y frugalidad, la previsión y la paciencia, el esfuerzo, la tenacidad y el valor, la independencia, la sencillez y la humildad. Idénticas a las del filósofo estoico.

doctrina estoica aspira a forjar el carácter del hombre civilizado; es apta para la vida en la ciudad y no excluye el contacto con lo espiritual, que es lo que da origen al hombre virtuoso.

Para ver hasta qué punto el estoicismo es en sí una filosofía constructora de civilización, solo hemos de conocer qué clase de hombres eran los romanos antiguos y comparar sus virtudes con las que el estoicismo proclama.

Barrow, en su breve y gran obra *Los romanos*, afirma que para ellos existía una fuerza ajena al hombre, tanto en lo individual como en lo colectivo, a la que había de subordinarse para evitar el desastre. Por ello, el romano es cooperativo, alguien con voluntad, pues se siente instrumento de algo superior para conseguir sus logros.

Su mentalidad es la del trabajo inaplazable: las estaciones, las plagas y las contingencias del tiempo pueden malograr sus esperanzas. Eso le lleva a una disciplina y también a un «conformarse», entendiendo que hay cosas que no dependen de él. Sus virtudes son la honradez y frugalidad, la previsión y la paciencia, el esfuerzo, la tenacidad y el valor, la independencia, la sencillez y la humildad. Idénticas a las del filósofo estoico.

Su sentido práctico le hace ser albañil, zapador y abridor de caminos. El soldado romano, lo mismo traza un campamento que levanta una fortificación o tiende un sistema de drenaje. Sabe de los imprevistos, y tiene conciencia de que hay fuerzas invisibles. El estoico, de forma análoga, debe tender puentes entre ideas, construir muros de virtud ante las pasiones y abrir caminos con su ejemplo.

Roma fue consciente de su misión de encabezar la marcha del mundo. Una herramienta poderosa para ello fue su singular capacidad de convertir a los enemigos en amigos. Con Roma surge el concepto de «romanitas», la forma de ver la vida de los romanos, sinónimo de «civilización», o en otras palabras, «pax romana» (la paz romana), la pacificación de los enfrentamientos ante un destino común.

Cicerón, en su sincretismo estoico-platónico afirma: el hombre tiene un derrotero histórico (al igual que la civilización) y lo cumple o deja de ser. El «genius» que guía a Roma, su fuerza, es como una «Providencia» que la protege, siempre que lleve a cabo la misión que le corresponde.

El estoicismo vino a recuperar aquellas añoradas virtudes seculares, esas «viejas

costumbres» que fueron tiempo atrás realidades atestiguadas por datos históricos, y que cuadran a la perfección con las cualidades estoicas.

Entre esas cualidades, está la *Pietas*. Se es *pius* respecto a los dioses, respecto a los padres, los hijos y los amigos, respecto a la patria y a los bienhechores. Constituye un código no escrito de sentimiento y conducta que va más allá de la ley, suficiente como para modificar en la práctica las disposiciones del derecho privado.

Otras virtudes son la *Gravitas*, que es un sentido de la importancia de los asuntos entre manos, mezcla de responsabilidad y empeño, lo contrario a la ligereza o frivolidad en las cuestiones que requieren seriedad; la *Constantia* o tenacidad; la *Disciplina*, que es la formación que da la firmeza de carácter; la *Industria*, o el trabajo arduo; la *Clementia*, o disposición a ceder en los derechos propios; la *Frugalitas*, o gustos sencillos, etc.

El estoicismo fue una corriente espiritual que moldeó seres humanos capaces de conformar una civilización hacia la que generaciones posteriores pudieron mirar para no perderse en el caos de religiones y contravalores que arrastró la Edad Media.

Estos eran los valores morales y filosóficos admirados por los romanos. La tradición, al menos como ideal, perduró hasta los últimos días del Imperio, apoyada por la filosofía estoica. Quizá hoy en día puedan parecer cualidades insípidas o poco interesantes, pero son las que hicieron que Roma se convirtiera en imperio. Y es que «imperii» significa prevalencia del espíritu sobre la materia...

El estoicismo fue una corriente espiritual que aglutinó esas virtudes y moldeó seres humanos capaces de conformar una civilización hacia la que generaciones posteriores pudieron mirar para no perderse en el caos de religiones y contravalores que arrastró la Edad Media.

La filosofía estoica promovió una estabilidad de carácter que fue la base de la civilización occidental. Y creemos que no debe pasar inadvertido el papel del estoicismo en nuestro más hermoso pasado así como en nuestro futuro inmediato. Futuro que necesita de nuevo «invertir» en virtudes o valores estoicos para construir una civilización que alce de nuevo el espíritu de los seres humanos hacia el progreso ético y espiritual.

Bibliografía

Los romanos. R. Barrow. Fondo de Cultura Económica de España, S.L., 1950.

Los estoicos. Editorial NA. Madrid, 1997.



Filosofía taoísta: una forma de concebir la vida

La antigua China ofrece al estudioso recursos de sabiduría intemporal que parecen inagotables. Cuanto más se investiga, más elementos nos ofrece para conocer las respuestas que busca el ser humano sobre la vida. La visión taoísta constituye uno de los importantes cimientos del legado de este enorme y antiquísimo país.

Jorge Alvarado

Elementos de filosofía taoísta

El taoísmo filosófico pasó por tres fases fundamentales, cada una de las cuales era evolución de la anterior. En la primera fase, tenemos al filósofo Yang Chu, que vivió en el s.V a.C. Su filosofía se parece a la de Epicuro y Diógenes, y podemos caracterizarla como cínica o hedonista, en el sentido, sin embargo, de la *eudaimonia* (felicidad) como placer espiritual superior. La segunda fase está representada por Lao Tse, contemporáneo casi del anterior, el cual llevó el taoísmo a su máxima expresión. En la tercera fase tenemos a Chuang Tzu, que se cree que vivió entre el 369 y el 286 a. C., y al que podemos considerar como el gran pensador de la historia china, con excepción de Lao Tse, que era más sabio que filósofo.

La personalidad de este gran filósofo fue muy oscura y aún hoy día las ideas de los investigadores sobre él no están claras. El nombre, Lao Tse, significa «el anciano sabio», y se trata más bien de un personaje mítico, a pesar de las referencias posteriores, que lo consideran un personaje histórico. La investigación actual ha llegado a la conclusión de que el escritor del Tao Te King era un filósofo de nombre Li Er, que, queriendo ocultar su nombre, utilizó el de un mítico sabio, el de Lao Tan, conocido posteriormente como Lao Tse (Tse significa «sabio»). Y a él se

refirieron el histórico Su Ma Chien, del s. II a. C., y el filósofo taoísta Chuang Tzu, como escritor del Tao Te King, información que ha llegado así hasta nuestros días. El hecho de que Mencio no haga ninguna referencia ni a la filosofía de Lao Tse ni al Tao Te King, que tanto chocaba con las ideas confucionistas básicas, demuestra que no estaba entonces lo bastante extendida ni era bastante conocida, o bien que era posterior a él.

El caso es que en torno a la imagen de Lao Tse se creó una auténtica mitología por parte de los taoístas posteriores, de tal manera que es difícil hoy día distinguir al personaje mítico del histórico. Por ejemplo, se dice que permaneció en el útero de su madre durante ochenta años y que, cuando finalmente nació, tenía larga barba, como característica de un hombre muy sabio.

Más allá de la historicidad de Lao Tse o de si es o no es autor del Tao Te King, lo que tiene importancia es el contenido altamente metafísico y esotérico de este libro que, a pesar de su pequeño tamaño, influyó profundamente en el pensamiento filosófico posterior, incluso en el mundo occidental, donde sus ediciones superan con mucho las de cualquier otra obra filosófica china.

La estructura de esta obra tiene dos partes: la primera, llamada Tao, tiene 37 capítulos, mientras que la segunda, titulada Te, tiene 44. La comprensión de estos términos, *Tao* y *Te*, es imprescindible para poder captar la redondez interna de la filosofía del Tao Te King. La idea del Tao no es original del taoísmo. Dentro del alma de los filósofos chinos, desde las épocas más remotas, estaba extendida la idea de cierta realidad superior que trascendía lo mundano. Ya se relacionara con la ley universal del universo, ya

El Tao Te King influyó profundamente en el pensamiento filosófico posterior, incluso en el mundo occidental, donde sus ediciones superan con mucho las de cualquier otra obra filosófica china.



con la ley ética en la vida individual, familiar y social de los seres humanos, ya fuera con la misma esencia metafísica del universo (en el taoísmo), la verdad es que se refería al mismo concepto, a la idea del Tao.

Lao Tse invita al ser humano a superar el mundo exterior empírico y vivir el mundo de la esencia pura, del Tao, del cual emanan todas las cosas y donde se encuentra la fuente real de lo absoluto. En muchos elementos, la filosofía de Lao Tse en relación con el Tao se parece mucho a la del Advaita Vedanta, la filosofía de Sankaracharya. La vivencia del Tao dentro de nosotros equivale a la vivencia vedántica del Atma, que permite la unión con el Brahman absoluto. Para Lao Tse, el Tao dentro del ser humano, así como dentro de cada ser, es uno y el mismo que el Tao, presente en todas partes dentro del Todo, uno y universal. Universal y supra-universal a la vez.

Podríamos decir, de manera claramente intuitiva y como un primer acercamiento, que el Tao es la esencia absoluta, el no-ser que no entró aún en el espacio-tiempo, que no obtuvo aún definición. Su manifestación constituye el Te. La palabra *Te* tiene en el Tao Te King distinto significado del que tenía en la filosofía pretaoísta y en la confucionista, donde significa virtud y camino. Sin embargo, para Lao Tse, *Te* es la energía del Tao, la posibilidad latente de que pueda hacerse visible, manifestarse en el mundo. Sin *Te* el Tao no puede manifestarse, no puede existir. El Tao guía el universo, y por medio de *Te* existe. La movilización de la energía de *Te* dentro del hombre es lo que lo hará ético y virtuoso, es decir, de acuerdo al Tao.

La voluntad del ser humano debe llegar a ser una fuerza viva de la naturaleza y no la suma de sus disposiciones egoístas.

Sería imposible, para el objetivo y la extensión de este artículo, hacer un análisis exhaustivo de todas las ideas metafísicas y filosóficas que se exponen con gran profundidad en el Tao Te King. Nos bastará con la observación de que para Lao Tse, como así se expresa en el

primer capítulo del Tao Te King, tanto el ser como el no-ser tienen la misma fuente: el Tao. Es, pero como carece de toda definición, es denominado misterio o el misterio de los misterios, concepto de igual significado que el de Parabrahmán entre los iniciados vedantas.

Lao Tse caracteriza también al Tao como madre del universo cuando dice: «Existe algo indiferenciado (no-ser) pero pleno, que existió antes que el cielo y la tierra (que el espíritu y la materia). Insonoro y sin forma. No depende de nada y nada lo cambia. Puede considerarse la madre del universo (sin existencia de padre). No sé su nombre. Lo denomino Tao».

Chuang Tzu es de los pensadores vanguardistas chinos que apoyaron abiertamente la idea de la evolución física de las especies y la existencia de átomos infinitesimales en las estructuras materiales.

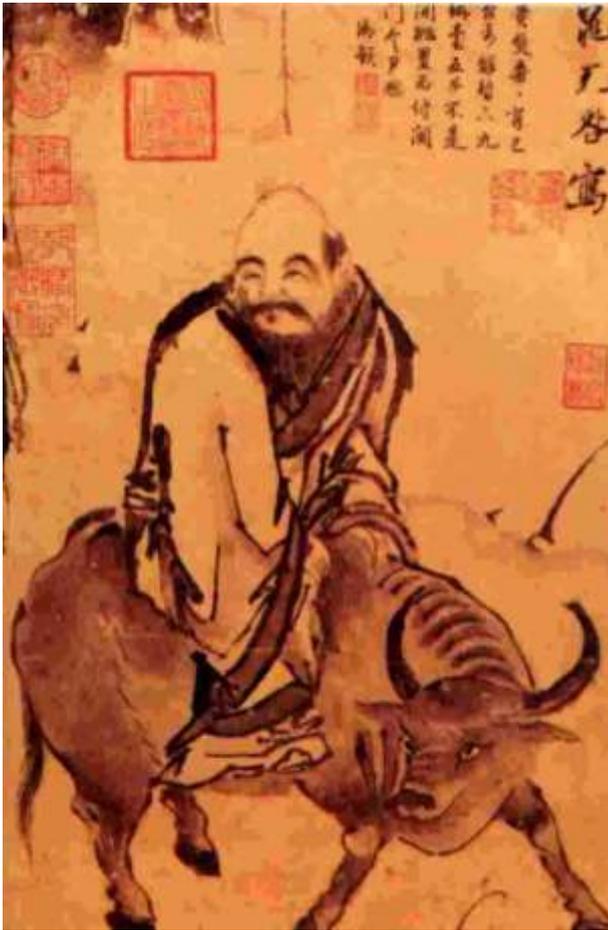
En relación con la aplicación del Tao en el ser humano, Lao Tse refiere la *wu wei*, que es la acción por medio de la energía espontánea de la naturaleza y no por medio de las limitadas fuerzas de la voluntad, que están conducidas por la semipenumbra del conocimiento empírico. La voluntad del ser humano debe llegar a ser una fuerza viva de la naturaleza y no la suma de sus disposiciones egoístas, porque si no, su acción no estará de acuerdo con el Tao, no movilizará, no activará el Te y obrará erróneamente.

La filosofía de Chuang Tzu. La textura viva del Tao

Contemporáneo de Mencio, Chuang Tzu fue para Lao Tse como el primero para Confucio. Aunque su filosofía tiene una textura metafísica muy elevada, palpita llena de viveza y sentimiento.

Su talento dialéctico y literario así como su enorme cultura eran tales que los mejores pensadores de su época no consiguieron rebatir sus objeciones contra el confucianismo y otras escuelas. Seguidor ardiente de Lao Tse, se dedicó intensamente a las maneras de vivenciar el Tao,





así como a la posición del hombre dentro de la sociedad, donde actúa y vive. Estos son fundamentalmente los dos puntos centrales de su filosofía, tal como la expone en su obra llamada Chuang Tzu.

Digno de mención es el primer capítulo, de los más esotéricos, el cual determina el sentido de toda la obra. Allí demuestra la relatividad de la importancia de los logros y del éxito, así como el hecho de que todo ser humano tiene la posibilidad de vivir el Tao, lo absoluto; basta con que siga lo adecuado para este camino correcto.

En su filosofía son importantes sus ideas sobre cosmogonía, antropología, ética, gnoseología, arte de gobernar, etc., y es de los pensadores vanguardistas chinos que apoyaron abiertamente la idea de la evolución física de las especies y la existencia de átomos infinitesimales en las estructuras materiales. También hizo alusiones a la existencia de la reencarnación del alma, asemejando la vida humana con las estaciones del año que se suceden cíclicamente una a la otra. Así, la vida sigue a la muerte como la primavera al invierno.

Con esto completamos esta presentación, muy sucinta y resumida, de los elementos que caracterizan a esta corriente filosófica de la antigua China. No obstante, son inagotables las fuentes de conocimientos y enseñanzas que existen aún en la historia del pensamiento de este enorme y antiquísimo país.



Por el reino encantado de Maya *El puchero roto*

Vivía en cierto lugar un brahmán cuyo nombre era Savarakipana, que significa «nacido para ser pobre». Aquel día recibió una gran cantidad de arroz y, cuando hubo terminado de cenar, aún le quedó para el día siguiente. Para que no se estropease, lo guardó en un puchero que colgó de un clavo en la pared, encima de su cama.

Al acostarse, el brahmán no podía apartar el pensamiento del puchero de arroz.

–Si ahora reinase el hambre en el país –se dijo–, de ese puchero de arroz sacaría por lo menos cien rupias, con las cuales podría comprar una pareja de cabras, macho y hembra. Cada seis meses tendría cabritillas y, en unos años, tendría un gran rebaño. Vendiendo las cabritillas, sacaría bastante dinero para comprar un buey y una vaca. Con el importe de los terneros que tuviesen, me compraría unos cebús. Con las crías de los cebús compraría una pareja de caballos, y con lo que me diesen por los potros sería pronto rico. En cuanto fuese rico, me compraría una casa bien grande a la que iría el gobernador de visita, quien, encantado de lo hermosa que sería, me concedería la mano de su hija, dotándola regiamente. Al poco tiempo de casados tendríamos un hijo que se llamaría Somasarman. Cuando fuese lo bastante grande para poderle columpiar sobre mis rodillas lo tomaría...

En aquel momento, el brahmán levantó una pierna y tiró el puchero, cuyo contenido cayó sobre él, quedando cubierto de arroz de pies a cabeza.

Así, a orillas del sagrado Ganges, los sacerdotes dicen a sus fieles oyentes:

–Quien hace locos planes para el futuro, quedará cubierto de arroz como Savarakipana.

Cuento de la India
Recopilado por Elena Sabidó





Héroes de celuloide para amantes del sofá

Vemos por televisión o en el cine a héroes que se atreven a dudar de las verdades establecidas, que afrontan búsquedas interiores o efectúan cambios importantes en su vida, y los aplaudimos. Sin embargo, a la hora de plasmar esas mismas actitudes que admiramos en nuestra propia vida, ¿nos atrevemos?

Fabián Spina

–Padre, lo he decidido... estoy cansado de la universidad, la abogacía me aburre y lo peor es que no me veo en mi vida trabajando en tribunales y mucho menos en tu estudio. Me voy de viaje, creo que un tiempo sin horarios rígidos y conociendo lugares nuevos y gente diferente me hará bien.

–Pero ¡¿cómo, hijo?! Te queda poco de carrera: te aseguras un título profesional, te aseguras «ser alguien», y luego, tal vez, si tienes ganas, te puedes tomar unas buenas vacaciones.

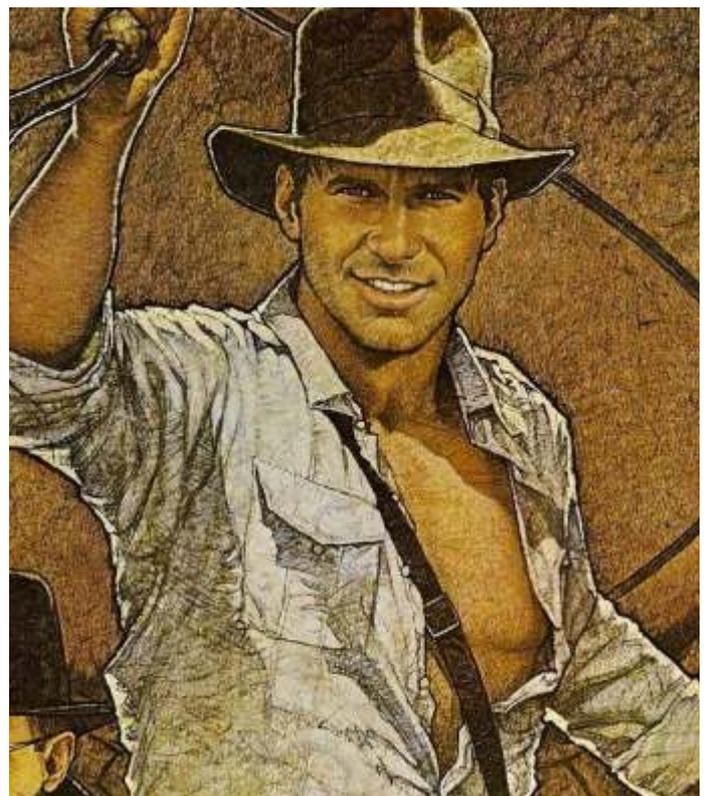
–No, no se trata de vacaciones papá, y en todo caso eso sería lo menos relevante. Se trata de...

La charla siguió con infinitas preguntas, respuestas y confrontación entre un padre sorprendido –que creía que su hijo, que ya tenía cerca de treinta años, actuaba como un adolescente indeciso frente a una vida que estaba muy clara y ya casi resuelta– y un hijo que estaba bastante más maduro de lo que el padre creía, que había alcanzado cierta mirada aguda de las cosas y sabía que no sabía lo que realmente quería, y por eso necesitaba iniciar una búsqueda. Una búsqueda que más allá del movimiento geográfico y corporal que un viaje propone, tal vez sería una

búsqueda hacia adentro, pero con parámetros y estructuras que no necesariamente eran las que la escuela, la universidad, la familia o un buen empleo pueden entregar.

Los conciertos y las galerías de arte están llenos de admiradores de músicos y de artistas plásticos, algunos de ellos eruditos en las materias. Pero en su mayoría esos admiradores son solo observadores de esa música y de esos colores que los conmueven. Así, como televidentes miramos a los surfistas deslizarse

Los conciertos y las galerías de arte están llenos de admiradores de músicos y de artistas plásticos, algunos de ellos eruditos en las materias. Pero en su mayoría esos admiradores son solo observadores de esa música y de esos colores que los conmueven.



entre olas de aguas transparentes o a esquiadores dejando huellas en nieves vírgenes. Miran y miramos, y miramos y miran. Y a veces pensamos en las bondades de cierta dosis de vértigo, en el cosquilleo de los cambios. Pero poner el cuerpo y dar el salto para superar ciertas paredes que nos rodean requiere de energía en las decisiones, que van mucho más allá de las fuerzas que puedan tener las piernas dispuestas a eludir obstáculos. Porque los obstáculos son nuestros propios paradigmas.

Vemos a héroes por televisión o en el cine que se atreven a los cambios, a dudar de las verdades establecidas, a las búsquedas interiores, y los aplaudimos, y hasta muchas veces nos sentimos identificados con aquel que dejó su aburrido trabajo de oficina y se fue a escalar montañas, o a nadar con delfines, o simplemente se animó a cruzar la calle para cambiar de universidad, o se entregó a su amor por un instrumento, y en lugar de pasarse ocho horas frente a una hoja de Excel, se pasa largas horas frente a una partitura tratando de hacer sonar seis cuerdas.

Pero cuando se trata de evaluar qué debemos dejar en busca de lo que queremos ganar, la tendencia es a conservar, y el apego a nuestros logros nos enturbia la claridad. Por más que lo que podamos ganar sea una plenitud realmente valiosa y de solo pensarlo el estómago se llene de cosquillas, el camino ya recorrido nos hipnotiza, y el temor a perder gana la jugada. Por más que sea evidente que la estructura experimentada es la que te hace sentir a medias



contigo, la que le pone grises a tu cotidianeidad, tememos perder esos pequeños pasos que ya hemos dado, sin ver que todos los pasos que dimos en una dirección, si sabemos leerlos, nunca serán en vano, aunque hayamos caminado en la dirección contraria a la que hoy queremos tomar. De cada paso que hemos dado se puede sacar una enseñanza que nos dé sustento en los pasos futuros.

Como dice el músico argentino Charly García, «Cuando el mundo tira para abajo es mejor no estar atado a nada...». Sabiendo con firmeza que nos tenemos a nosotros, el resto es accesorio. Y esa solidez hará que podamos despojarnos de lo que no es esencial.

Los héroes son aplaudidos, pero poco encarnados. Asumir ser lo que soñamos ser o lo que intuimos como valioso, pero que no se adapta a ciertas estructuras típicas, genera una sensación de lejanía que inmoviliza. Y la pereza es la que termina haciéndose carne, descansando en el confort de lo conocido.

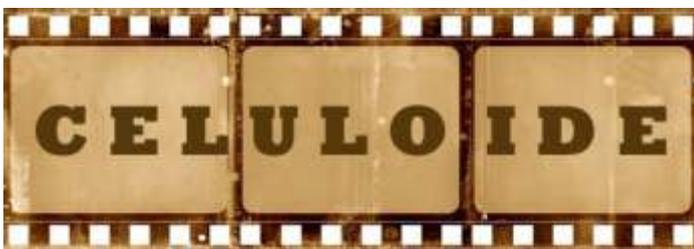


El sofá es solo para descansar las piernas luego de un largo día de caminar, pero dejemos de mirar la vida desde allí, y conjugemos en el plano real el verbo *vivir*.

Amamos a los héroes, a los que se animan, a los que deciden, pero pocas veces nos animamos, y pocas veces nos decidimos. Y no solo la negación es en primera persona, sino que el apego por los seres queridos hace que también confrontemos ciertas decisiones de ellos movidos por la implícita acción de los miedos propios.

El sofá es solo para descansar las piernas luego de un largo día de caminar, pero dejemos de mirar la vida desde allí, y conjugemos en el plano real el verbo *vivir*.

No nos dejemos engañar por el sofá. Su pasividad es parte de su naturaleza, pero, para el humano, la vida es movimiento y cambios. Dejemos la pasividad para cuando nos convirtamos en sofá... Yo, por ahora, elijo ser humano.



Huellas de Sabiduría

Buscando el bien de nuestros semejantes,
encontramos el nuestro.

Platón

Teméis todas las cosas como mortales y
todas las deseáis como inmortales.

Séneca

La cosa más difícil es conocernos a
nosotros mismos; la más fácil
es hablar mal de los demás.

Tales de Mileto

La ausencia de prueba
no es prueba de ausencia.

Carl Sagan

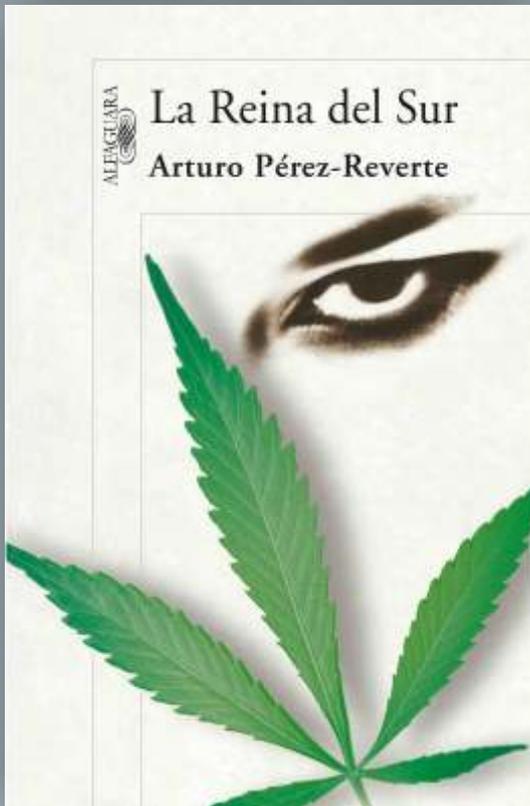
No impongas a nadie
lo que tú mismo
no puedas soportar.

Publio Siro

Recopilado por Elena Sabidó



CUÉNTAME UN LIBRO



¿Qué no se habrá dicho o escrito ya de *La reina del sur*? Pero las lecturas, en mi caso, no siempre llegan en el momento inmediatamente posterior a la publicación de las obras. Y este, al parecer, ha sido el momento para que la novela llegue a mi mesilla.

Teresa Mendoza, mexicana de Sinaloa, es de esas mujeres que «pertenecen» a un hombre, pero el suyo ha muerto en la primera línea de la novela, envuelto en el sórdido mundo del narcotráfico, donde los fallos no se perdonan. Y desde ese primer instante, Teresa tiene que salir pitando.

Su carrera «por patas» la lleva a España, junto al estrecho de Gibraltar donde, unida a otro hombre, Santiago, acabará siendo—tras varias etapas—la reina de esos catorce kilómetros a bordo de lanchas cargadas de droga. La Teresa aterrorizada se siente segura con él y no quiere creer que esté enamorada de él. Lo pensará después, cuando sea tarde, aunque esta mujer es como el ave fénix. Tras su estancia en la cárcel y conocer a Pati, resurgirá de sus cenizas para crecer como la espuma. Redescubre sus capacidades, esconde sus temores y se convierte

en la capitana del Estrecho, creando todo un imperio con fieles e infieles a los que irá descubriendo a fuerza de experiencia y golpes.

Pérez Reverte es un gran escritor, gusten o no sus temáticas. No es el descubrimiento de la pólvora pero hay que decirlo, a pesar de que, en ocasiones, debato conmigo misma como lectora —reconozco que es una pena—, al dejarme influir por facetas de los escritores que no tienen por qué tener relación con sus obras. Y eso me ocurre con Arturo Pérez Reverte por motivos que no vienen al caso.

En esta obra demuestra que no puede dejar de ser periodista. Es el «buscador» de Teresa Mendoza, de la historia real de esta narco, que persigue y acosa con preguntas a las personas con las que estuvo relacionada Teresa, para saber la verdad. O la verdad que no sabemos si realmente es la verdadera.

En todo caso, el éxito de la novela, además de su acertada pluma, es el extenso trabajo que lleva a sus espaldas esta obra (sin duda, la envidia de quien no puede dedicarse de lleno a este hermoso oficio de escribir). *La reina del sur* mantuvo muy ocupado al autor, para documentarse en primera persona sobre los temas que relata. Lo ideal es vivir para saber, hablar y después, escribir con propiedad.

El duro escenario del Estrecho con las arriesgadas cuitas de los narcos a sus dos lados, las infraestructuras que manejan y organizan, sus tejemanejes fiscales, la corruptela que se extiende a su alrededor... deben describirse con seriedad y conocimiento. Si no, todo acaba siendo una película barata sobre malos, no tan malos y los escasos buenos que pululan por estos mundos.

Es tan abultado el trabajo de ambientación, que hasta el lenguaje y las expresiones mexicanas, así como de todos los puntos de los que proceden los componentes de las mafias, se convierte en un argot particular digno de resaltar.

El libro es denso, sí, tiene momentos puntuales donde para, en los que la protagonista reflexiona, medita, observa lo que tiene delante y también lo que no se ve fácilmente, cual capo de categoría, pero esos momentos están muy bien intercalados con la dinámica y ritmo que predomina en *La reina del sur* y que me ha hecho devorar la historia. Devórenla también si no lo han hecho; la van a disfrutar, *híjole*, que diría Teresa Mendoza.

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



En general, todo lo que es sano mejora nuestro aspecto, nuestra imagen exterior. No es casualidad.

En el mundo del deporte y la educación física existe la idea de que la mayor parte de la gente que practica algún deporte lo hace, entre otras motivaciones, porque quieren «verse mejor». Con el paso de las semanas, llevando una vida sana, la motivación estética pasa a un segundo plano, y aunque es evidente que ha mejorado, lo que más se valora es el bienestar y la salud.

La estética es importante... pero mucho más lo es la salud. Lo que hagamos, sintamos y pensemos ahora se verá reflejado más adelante en nuestro organismo. Solo tenemos un cuerpo físico, y es para toda la vida. Hay que hacerse a la idea de que vamos a estar juntos toda la vida... Si le cuidamos un poco, nuestro cuerpo nos devolverá el favor «llenando de vida los años».

Desde la Escuela del Deporte os animamos a tener objetivos definidos e ideas claras en todos los aspectos de vuestra vida, y en especial en el terreno de la salud y el deporte. Ambas cosas, objetivos definidos e ideas claras,

son necesarias para alcanzar los fines propuestos, y más en este campo de la salud, donde los falsos mitos proliferan como las setas en otoño. Esto último obedece a razones de mercado que no vamos a analizar en este artículo, pero que están bastante alejadas de un verdadero espíritu olímpico.

Nadie adelgaza delante de la consola o la televisión, ni con una crema reductora. Esto se consigue mejorando un poquito nuestros hábitos.

Lo sano es estético. Lo insano es antiestético.

Por ejemplo: el alcohol en exceso te va a hacer engordar mucho, aunque comas de manera frugal...

El sedentarismo te va a ocasionar múltiples atrofias...

Podríamos resumir todo el artículo diciendo: lo bueno es sano y lo sano es estético.

Escuela de deporte (escueladeldeporte7@gmail.com)



Josep Pàmies y su dulce revolución

Gente que hace el bien

Lucia Prade

La Dulce Revolución es una asociación sin ánimo de lucro que agrupa a todas las personas que quieran compartir sus experiencias positivas fruto del uso de las plantas medicinales y las terapias naturales no agresivas. La *Stevia Rebaudiana* da nombre a la Dulce Revolución, por su sano dulzor y por sus propiedades medicinales, todavía hoy negadas por una administración sanitaria vendida a los intereses de la gran industria farmacéutica.

El Sr. Pàmies es un payés luchador en múltiples ámbitos agrícolas, y forma parte del movimiento *slow food*, que defiende una alimentación meditada, ecológica, sustanciosa y sana. Sabe que las plantas de stevia han chocado en otros países –en especial, en EE.UU.– con la industria productora de edulcorantes sintéticos, entre ellos el aspartamo, que ha perdido algunas batallas frente a la planta dulce en la producción de yogures edulcorados, galletas y refrescos. «Hay mucho dinero en juego», sostiene Pàmies. Su interés en la difusión de los poderes de la stevia no es económico, asegura. Su plantación del arbusto es limitada, advierte. «Me gusta buscar las propiedades de las plantas, porque creo que es mejor lo natural que la química –explica–. Le he regalado manojos de stevia al cocinero Ferran Adrià, que las está probando en su fundación Alicia, dedicada a cocinar de forma cardiosaludable».

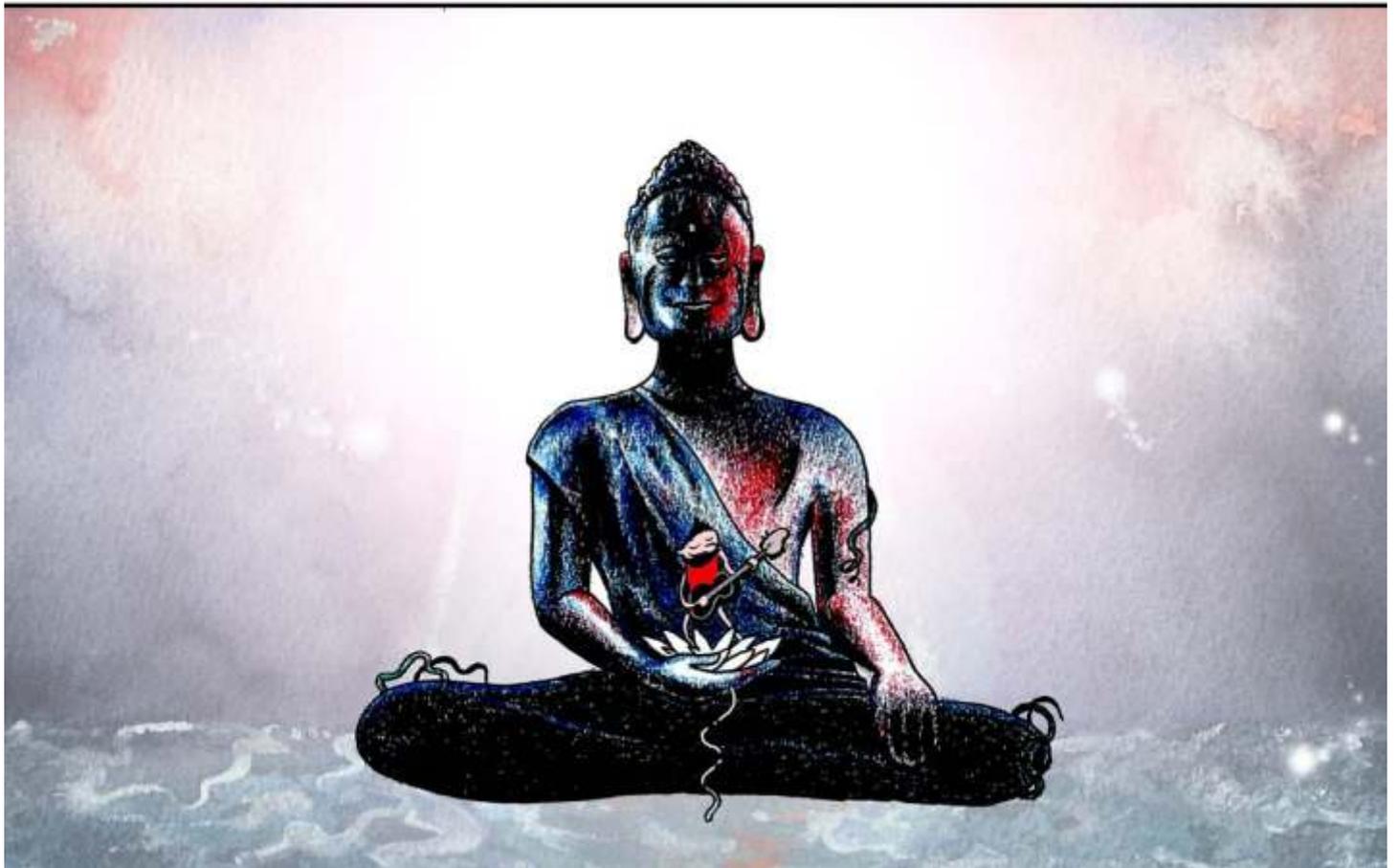
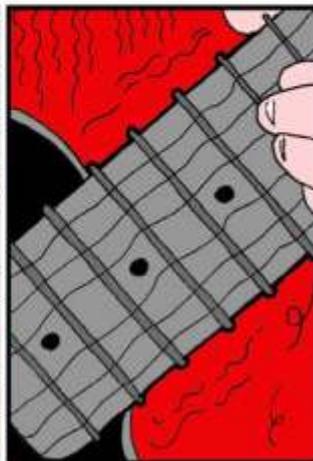
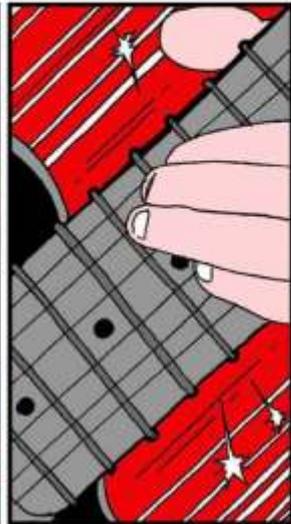
En estos últimos años también está trabajando para introducir la *Stevia Rebaudiana* en España, un auténtico tesoro para personas con diabetes, hipertensión, colesterol, triglicéridos, ansiedad, obesidad, etc. Sin embargo, se queja de las muchas dificultades que se encuentra por parte de la Administración (a la que acusa de no importarle ni el sufrimiento de las personas ni el expolio del presupuesto sanitario por parte de la industria farmacéutica).

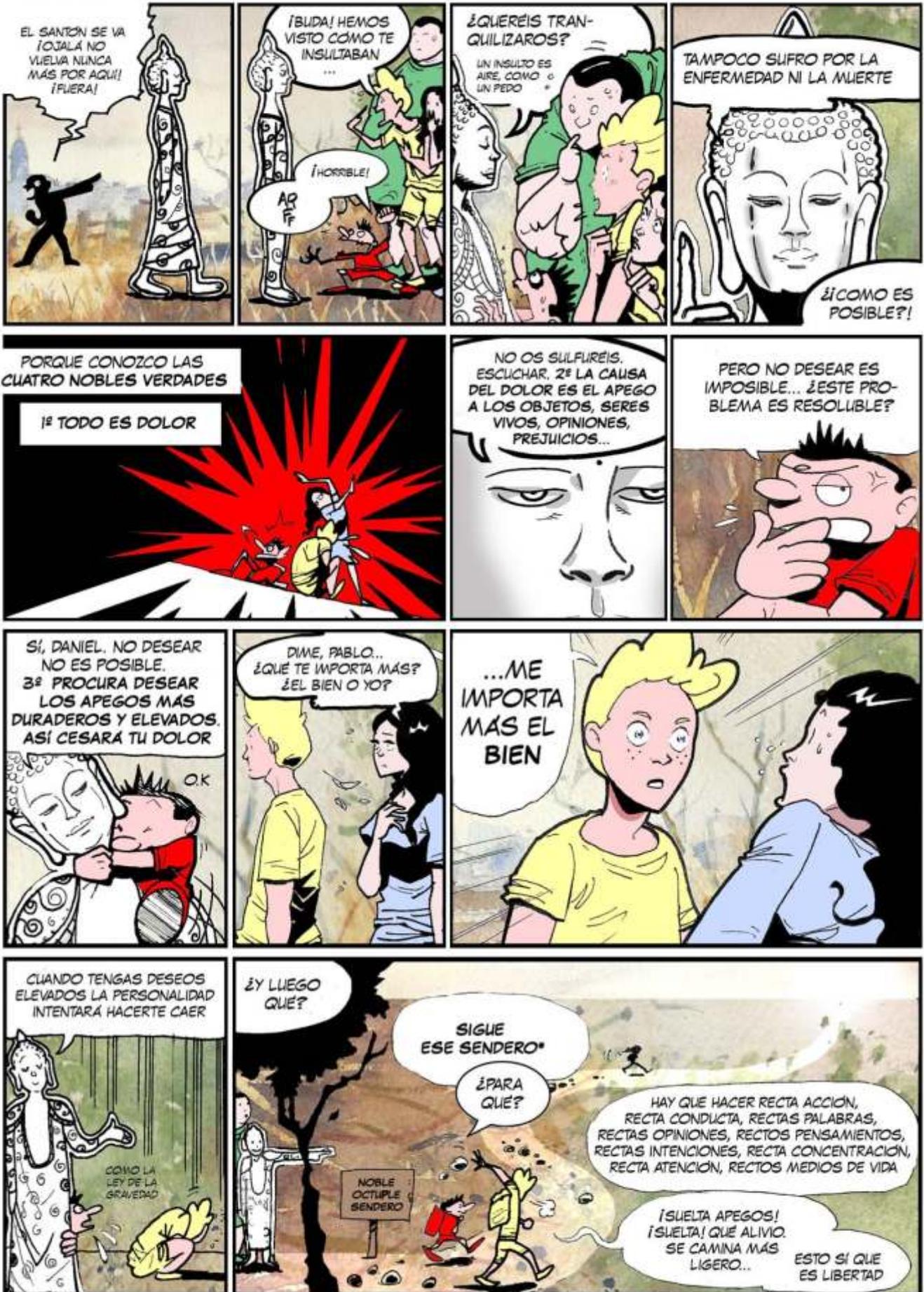
La stevia y la Dulce Revolución es, pues, la punta de lanza que permitirá abrir el camino para la recuperación de los conocimientos populares en lo referente al uso de las plantas medicinales en general y a otras terapias naturales de bajo coste. El objetivo de la asociación es concienciar a la sociedad para que adopte una alimentación sana, equilibrada y ecológica, como primera medida de prevención de enfermedades, y también para que se interese por las terapias naturales de poco coste que se encuentran en la sabiduría popular y ancestral. También pretenden recopilar testigos de personas que hayan podido curar su enfermedad a través del uso de plantas medicinales, para así, fomentar la propagación de cultivos y usos de tales vegetales.

Además, en su blog personal, Josep Pàmies trata temas bastante polémicos y publica las cartas que ha escrito a organismos públicos (como por ejemplo la OMS) explicando los resultados obtenidos con sus experimentos con plantas medicinales. Desde luego, es un gran ejemplo de cómo vivir en pro de una causa que puede ser útil a los demás. Por eso consideramos que el Sr. Pàmies es *gente que hace el bien*, y desde aquí queremos felicitar la iniciativa y agradecerle por su dulce revolución.

<http://www.dolcarevolucio.cat/es/>
<https://joseppamies.wordpress.com/>









*La amabilidad en las palabras crea confianza.
La amabilidad en el pensamiento crea profundidad.
La amabilidad en el dar crea amor.
Lao Tse*

www.revista-esfinge.com