



ESFINGE

apuntes para un pensamiento diferente



Entrevista a José Luis San Miguel de Pablos



Top 5 galaxias



Antonio Gaudí, la arquitectura de la naturaleza



Caminando con tacones





Editorial

LA REVOLUCIÓN DE LA CONSCIENCIA

Mucho hemos repetido en los últimos años que la crisis que venimos padeciendo, más que económica, es moral y afecta sustancialmente a los valores que compartimos los seres humanos. Y si tal es el problema, las soluciones deberán producirse en ese mismo plano de los valores, es decir, de lo que atañe al alma, a la vida interior de las personas y su manera de encarar la vida. Incluso en el caso hipotético de que se pudiera dar por superada la crisis en términos estadísticos, si no abordamos una reforma en el campo de la ética y la moral, no estaremos actuando de manera permanente y eficaz sobre las causas que nos condujeron a ella ni podremos dar por eliminados sus terribles efectos.

Los que hacemos nuestra revista sentimos ese compromiso y venimos ofreciendo informaciones y testimonios, recogidos entre quienes se afanan en que este mundo sea mejor, ofreciendo ejemplos concretos de que tal mejora es posible en el aquí y el ahora. Conocer a los que hacen el bien y nos dan el buen ejemplo de su grandeza moral resulta siempre estimulante y aleccionador.

En este número hemos puesto el foco sobre la necesidad de vivir de manera consciente, aceptar la disciplina de conocer las consecuencias de nuestras acciones y de profundizar en nosotros mismos. Es curiosa la actualidad perenne de la milenaria máxima de Delfos «Conócete a ti mismo» y la escasa práctica de tal invitación a saber quiénes somos, qué sentido tiene nuestra vida, hasta dónde queremos llegar en el camino de la evolución. Y sin embargo, cada vez más y más gente se está dando cuenta de que es indispensable un cambio profundo hacia la consciencia, pues sus efectos se dejan notar en quienes lo han experimentado: son mejores y más felices.

El Equipo de Esfinge



Revista Esfinge
nº 32 - Mayo 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 Luis San Miguel de Pablos

Ampliar la consciencia: una visión menos materialista de la vida

¿Qué es la consciencia? ¿Qué relación tiene con el cerebro, el intelecto y la «re-evolución» que algunos reclaman para el mundo actual? José Luis San Miguel de Pablos, filósofo y geólogo, ha publicado recientemente un fascinante y conciso libro, La rebelión de la consciencia, que pone de manifiesto la encrucijada en que se encuentra hoy la humanidad, una encrucijada cuyas causas van más allá de lo económico y de lo político.

Héctor Gil



Nos encontramos ante una disyuntiva cognitiva tremenda y decisiva: hemos de elegir entre un materialismo pseudocientífico y obsoleto, que se nos ha querido hacer pasar por racional, y la única salida que puede permitirnos superar esta gran crisis contemporánea. Una alternativa sistémica que

interpela tanto al individuo como a la sociedad, y que posee una ineludible dimensión espiritual.

Tal como usted mismo se cuestiona, también le preguntamos: «¿Qué demonios es la consciencia?».

Es, por ejemplo, vivenciar usted, que me está haciendo esta pregunta, y vivenciar yo —ahora, en este momento—, que se me está preguntando, *¿qué demonios es la consciencia?* Pero claro, esto no es ninguna definición, esto no es más que *mostrar*, porque es imposible definir satisfactoriamente la consciencia. La consciencia no se define, se muestra, y no mirando al exterior sino a uno mismo, dándose directa, inmediatamente, cuenta de la luz de SER, de esta luz que soy, de esta luz (presente detrás de ver, oír, pensar, sentir, soñar, etc.) que es «ser».

¿Por qué la consciencia es un tema de rabiosa actualidad?

De rabiosa actualidad y a la vez intemporal. Pero uno se pregunta más bien cómo es posible que haya podido dejar de ser alguna vez —y, de

hecho, durante mucho tiempo— un tema de interés público la consciencia... ¡Si es, nada menos, lo que hace que un ser sea, que nosotros mismos seamos! Mi personal respuesta es que porque al sistema socioeconómico vigente no le interesa que los seres humanos nos demos cuenta de lo importante que es *que seamos*. ¡Focos cósmicos mediante los cuales el universo se entera (o toma consciencia) de que existe! Porque si nos damos cuenta de esto, de inmediato adquirimos lo que denomino el legítimo *orgullo de ser*, y nos volvemos mucho más críticos y exigentes frente a los que nos ningunean, tanto teóricamente (los materialistas metafísicos, los ideólogos del mercado...) como prácticamente (los gestores y beneficiarios del sistema explotador).

¿Qué tiene la consciencia de rebelde o revolucionaria?

La civilización occidental moderna se ha centrado totalmente en los objetos y su posesión y control, no sobre el sujeto, su plena realización y su felicidad. Darnos cuenta entonces de *lo que es esencial*, obviamente *que somos seres con interioridad*, es decir, con consciencia, sin la cual seríamos máquinas que nada vivirían, es profundamente revolucionario en relación con un sistema que quiere, que necesita para funcionar, precisamente, como una máquina bien engrasada, que no pensemos en eso, que nos olvidemos, diciéndonos que es una tontería y que lo único que nos debe importar es producir (como meros apéndices de las máquinas, siendo expulsados del proceso laboral-productivo cuando dejemos de ser necesarios) y consumir, para que «la economía funcione».



¿Es necesaria la «experiencia mística» para el filósofo? ¿Y para el resto de las personas?

No deseo imponer mis ideas a nadie, pero creo que la introspección es imprescindible en el filosofar: no creo que nadie pueda considerarse filósofo si no se aplica la máxima de «Conócete a ti mismo». Ahora bien, conocerse a uno mismo implica encontrarse con aquello que más asombro admirativo puede producir, con la luz de la propia consciencia, con el testigo silencioso que contempla cualquier pensamiento, cualquier sentimiento, cualquier dolor, cualquier vivencia placentera y, en una palabra, cualquier experiencia.

Esto es lo que yo llamo la experiencia mística básica, la misma que rozó Descartes cuando hizo su célebre descubrimiento del «Pienso luego existo», pero a la que no llegó del todo debido a su racionalismo limitativo, que le hizo identificar el ser con el pensar. Y es que, en efecto, los filósofos ultrarracionalistas se bloquean sistemáticamente en cuanto a tener ellos mismos esa experiencia tan sencilla como fundamental, y lo que es peor, bloquean a sus seguidores con sus descalificaciones y ridiculizaciones, que son puramente defensivas. El problema es que esos filósofos antimísticos (lo que es, para mí, tanto como decir antifilosóficos en profundidad), junto con los científicos materialistas, han ejercido durante mucho tiempo una hegemonía académica y cultural aplastante, que no dejaba de ser política en sentido amplio, y han estado impidiendo el acceso a la experiencia mística básica a la gente, que la necesita tanto como el pensador más excelso.

¿Por qué dedica su libro a José Luis Sampedro y Stéphane Hessel?

Lo tuve claro desde el principio. Ambos se conocieron en Madrid, en el Ateneo, a dos pasos de mi casa, y se hicieron amigos a los noventa y tantos años que compartían, y en los últimos meses de sus vidas respectivas.

Hessel y Sampedro eran hombres de agudísima sensibilidad y comprometidos hasta el final con el mundo que les había tocado vivir. En su treintena, Hessel fue uno de los redactores de la

Declaración Universal de Derechos Humanos, y dejados ya atrás los noventa años, publicó el opúsculo *¡Indignaos!*, considerado el texto que más influencia tuvo en el nacimiento del 15M, el movimiento de los *indignados* que Sampedro, genial escritor y economista alternativo, apoyó con entusiasmo. Pero es que, además, ninguno de ellos dos era materialista en absoluto: no lo eran ni en sentido filosófico ni en sentido práctico. Creo que son dos ejemplos extraordinarios de espiritualidad comprometida.

¿Cómo se aliaron el economicismo y el materialismo?

Yo no hablaría de alianza. Para mí, el economicismo deriva directamente del materialismo: el economicismo no es más que materialismo aplicado, desde el momento que supone reducirlo primero todo a objeto, y luego este (el que sea: los ecosistemas, la biosfera entera, nuestros órganos, la capacidad gestante de una mujer...) a un valor económico «perfectamente cuantificable». Digo en el libro, y lo destaco, que el materialismo es la filosofía natural del capitalismo, y que la izquierda política haría muy bien en reconsiderar seriamente mantenerlo como su filosofía «oficial», porque semejante cosa encierra a estas alturas una gravísima contradicción.

Creo que, al ser una concepción metafísica, el materialismo es un paradigma de rango superior al economicismo, que funda y justifica, y es por tanto el predominio sociológico del materialismo lo que explica el auge economicista. Hace cien o doscientos años el materialismo filosófico jugaba el papel de un arma dialéctica contra la religión dogmática, pues el dogmatismo eclesial más irracional y opresivo seguía siendo la concepción dominante. De modo que, apoyándose en la idea de una materia exenta de misterio que tenía la ciencia de la época, el materialismo parecía plenamente racional y cumplía una función.



Pero desde entonces han pasado muchas cosas. El Dios-ego abrahámico ha quedado arrinconado en el búnker del fundamentalismo, y el viejo materialismo ha acentuado cada vez más su lado reduccionista y hoy se centra en querer reducirlo todo, obsesivamente, a puro objeto, en esforzarse por desposeer de alma, considerada

una idea supersticiosa, absolutamente a todo: a la naturaleza, a los animales y al hombre. Pero ni la materia es una cosa tan pedestre y simplona como se creía hace ciento cincuenta años, ni el alma es un fluido etéreo (otra clase de materia, en suma) que entra y sale del cuerpo, y hasta tiene peso. ¡El alma es la consciencia!, justamente aquello que el materialismo no comprende.

Para combatir esas falacias, usted propone una espiritualidad experiencial y comprometida y, parafraseando a Malraux, dice que «la liberación será espiritual o no será». ¿Qué quiere decir?

La espiritualidad es una dimensión del ser humano y, tal como la entendemos cada vez más personas, tiene siempre que ver con una cierta clase de experiencia: la de la absolutidad –o si se quiere, la divinidad– del fondo del ser propio, que se redescubre en todos los demás seres. De ahí el impulso a liberarse uno mismo, y a ayudar a los demás a liberarse, de los impedimentos que dificultan el reconocimiento de esa naturaleza profunda.

Siempre se ha dicho que esos impedimentos, esos velos, son interiores, y es verdad, pero tal vez *no toda* la verdad... En el mundo exterior, en el mundo social, existen también severos condicionantes que dificultan la entrada de cada uno en contacto con su esencia. La bien conocida pirámide de Maslow está ahí y no se puede ignorar. Aurobindo y Gandhi, por ejemplo, se dieron perfecta cuenta de esto, como hace dos mil años Jesús de Nazaret, y en nuestros días, el Dalai Lama. La liberación de la humanidad o es integral –y, por tanto, a la vez espiritual y social– o no es, y en este caso, el experimento cósmico «humanidad terrestre» habrá sido un ensayo parcialmente fallido, y digo parcialmente porque aun así seguro que al universo le habrá merecido la pena.

¿Cuáles son los rasgos del paradigma emergente?

En *La rebelión de la consciencia* cito los que me parecen fundamentales, que admiten desgloses detallados:

- Consideración de que la consciencia –la dimensión subjetiva de los seres, no la materialidad de las cosas– es lo esencial.

- Comprensión de que nada es estático, de que todo se transforma sin destruirse, como la energía. Evolucionarios y re-evolucionarios.

- Sentido relacional y ecológico. Superación del individualismo egótico-aislacionista, de la separación de la naturaleza y de la incomunicación afectiva con los demás seres vivos.

- Paso del racionalismo analítico exclusivo a la razón compleja con múltiples aspectos.

- Superación de los exclusivismos simplificadores que tienden a verlo todo en blanco y negro, y a excluir lo que no entra en esquemas preestablecidos.

- Nueva economía y nueva política solidaria y ecológica, que cuentan con y parten de la evolución psicoespiritual –previa o paralela– de las personas.

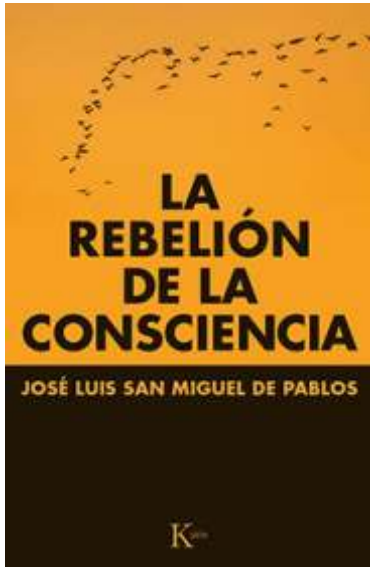
¿Qué podemos hacer los ciudadanos de a pie para cambiar el mundo?

Ante todo, estar dispuestos a cambiar nosotros mismos, a *seguir evolucionando*. A esto le llamo una actitud re-evolucionaria, que es evidentemente revolucionaria en profundidad («El auténtico revolucionario es el que lleva a cabo la revolución en primer lugar en su propio ego», que decía Aurobindo). Esto es indispensable, porque ha sido la escasa evolución espiritual de la base humana, junto a una concepción del mundo equivocada que excluía lo espiritual, lo que ha hecho fracasar no pocos intentos revolucionarios que contaban con un núcleo innegablemente positivo: la intuición de que la solidaridad entre los seres humanos –que implica un impulso espontáneo a ayudarse y compartir que es negado por la economía capitalista– es algo absolutamente básico. Pero la necesidad de diferenciarse, y la libertad de búsqueda y de ensayo-y-error, también lo es... Creo que ahora esto lo entiende ya bastante gente.

¿Qué papel cree que juega la filosofía hoy? ¿En qué puede ayudar a mejorar las cosas?

La filosofía es mucho más que una disciplina académica: es una actividad espontánea del ser humano, que responde a la necesidad de este de afrontar e intentar responder una serie de cuestiones fundamentales sin cuyo





abordaje (¡al menos!) se siente inseguro y angustiado. Sin cuyo abordaje es, además, mucho más fácilmente manipulable y utilizable. A filosofar (prefiero claramente el verbo, que presupone actividad, al sustantivo) hay que atreverse; aceptar el reto de filosofar implica no poca valentía, porque

enfrentarse (¡precisamente!) a la Esfinge no es cualquier cosa. Y entonces, si das ese paso de atverte a afrontar cuestiones que sientes fundamentales y que son difíciles; y libremente, por ti mismo, sin tragarte los dogmas de nadie, encuentras algunas respuestas verosímiles (¿dónde?, en tu interior naturalmente), está claro que ya no te van a poder manipular. Ojo, eso no quiere decir que no te crucifiquen o te obliguen a beber la cicuta, pero aunque eso suceda habrá merecido la pena. Y además, si son muchos los que siguen ese camino, si llegan a formar una «masa crítica», no se podrá acabar con tanta gente y se producirá el salto cualitativo que la humanidad necesita dar.

¿Está la humanidad atravesando un «rito iniciático colectivo»?

A mí esto me parece una obviedad. Todos los rasgos que lo definen están presentes: «tierra devastada», noche oscura del alma, problemas aparentemente irresolubles (cambio climático, hambrunas y pestes, superpoblación, fanatismos en ascenso...) a modo de angustiosos *koans*, búsqueda denodada de «la salida del laberinto»... ¿Qué más hace falta?

Científicos y ecologistas nos recuerdan hoy que la humanidad puede extinguirse a corto plazo, y no me parece mal que nos lo recuerden, porque en efecto, eso puede ocurrir. Pero no es inevitable. Lo que en lenguaje esotérico se llama «un rito iniciático colectivo», en el lenguaje de la nueva ciencia de los sistemas fundada por Ilya Prigogine puede entenderse como una desestabilización del *sistema humanidad*, que se ha alejado mucho del estado de equilibrio anterior, ante lo cual se abren dos posibilidades: la destrucción, es decir, la extinción, o una profunda reestructuración que desemboque en un sistema nuevo, de orden superior. La realización de esta segunda posibilidad sería idéntica a la superación por la humanidad de su gran prueba iniciática, pero esto –al contrario de lo que se cree en los círculos *new age*– no viene dado, la prueba hay que pasarla y aún no la hemos pasado.

LA LUZ DEL DÍA

*¿Te asomaste alguna vez
a lo profundo del cielo,
cuando aún no ha amanecido?*

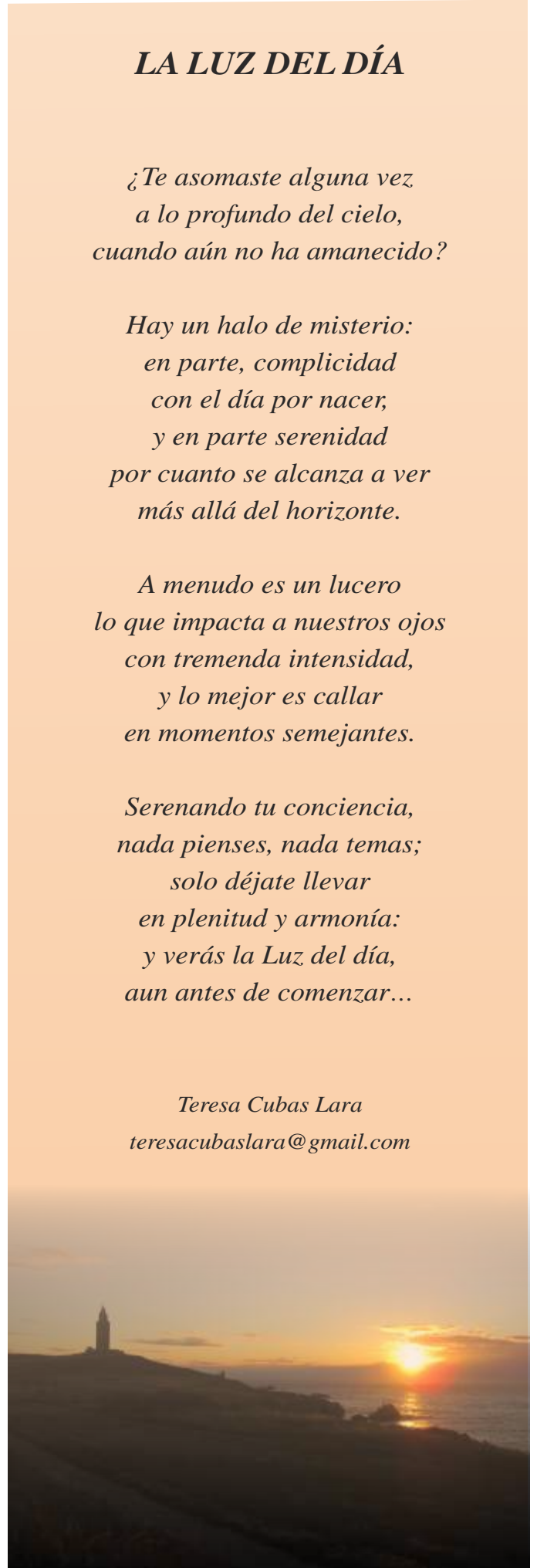
*Hay un halo de misterio:
en parte, complicidad
con el día por nacer,
y en parte serenidad
por cuanto se alcanza a ver
más allá del horizonte.*

*A menudo es un lucero
lo que impacta a nuestros ojos
con tremenda intensidad,
y lo mejor es callar
en momentos semejantes.*

*Serenando tu conciencia,
nada pienses, nada temas;
solo déjate llevar
en plenitud y armonía:
y verás la Luz del día,
aun antes de comenzar...*

Teresa Cubas Lara

teresacubaslara@gmail.com





**CIENCIA
PARA POETAS
POESÍA PARA CIENTÍFICOS**

TOP 5 GALAXIAS

Por Sara Ortiz Rous

Breves explicaciones para una hermosa poesía visual a cargo del telescopio espacial Hubble en esta última década:



Esta imagen de dos galaxias en forma de rosa de estrellas son un par de galaxias en interacción llamadas ARP273. Con ellas se celebró el 21 aniversario del lanzamiento de la NASA.

La forma distorsionada de la mayor de las dos galaxias muestra signos de interacciones de marea con la menor de las dos. Se cree que la galaxia más pequeña ha pasado realmente a través de la más grande.

La galaxia espiral barrada NGC 1672 muestra cúmulos de estrellas jóvenes calientes azules a lo largo de sus cuatro brazos espirales, y las nubes de gas de hidrógeno que brillan



intensamente en rojo. Cortinas delicadas de polvo oscurecen y enrojecen parcialmente la luz de las estrellas detrás de ellas. Se encuentra a más de 60 millones de años luz de distancia en la dirección de la constelación austral del Dorado.



Las galaxias –también conocidas como NGC 4038 y NGC 4039– están encerradas en un abrazo mortal. La pareja ha pasado los últimos cientos de millones de años de *sparring* entre sí. Este choque es tan violento que las estrellas han sido arrancadas de sus galaxias anfitrionas para formar un arco de transmisión entre las dos.

Nubes de gas se ven en color rosa brillante y rojo, que rodean a los destellos de las regiones de formación de estrellas azules, algunas de las cuales están parcialmente ocultas por manchas oscuras de polvo. La tasa de formación de estrellas es tan alta que las galaxias de las antenas se dice que están en un estado de estallido estelar, un período en el que todo el gas en las galaxias se utiliza para formar estrellas. Esto no puede durar para siempre y tampoco las galaxias separadas; finalmente, los núcleos se fusionarán, y las galaxias comenzarán su jubilación como una sola gran galaxia elíptica.



Los dos elegantes y sinuosos brazos de la majestuosa galaxia espiral M51 (NGC 5194) aparecen como una gran escalera de caracol a través del espacio. Son realmente carriles largos de las estrellas y de gas atados con polvo.

Esta imagen ilustra un diseño magnífico de una galaxia espiral, con sus brazos espirales donde residen las estrellas jóvenes, y su base central amarillenta: un hogar de estrellas más viejas. La galaxia se apoda Whirlpool debido a su estructura de remolino.

Muchas galaxias espirales poseen numerosos brazos que hacen su estructura espiral menos pronunciada. Estos brazos tienen un propósito importante en las galaxias espirales. Son fábricas de formación estelar, comprimiendo el gas de hidrógeno y creando grupos de nuevas estrellas.

Algunos astrónomos creen que los brazos de Whirlpool son así de prominentes debido a los efectos de un encuentro cercano con NGC 5195, la galaxia pequeña, amarillenta en la extremidad exterior de uno de los brazos de Whirlpool. A primera vista, la galaxia compacta parece tirar del brazo de la galaxia mayor. Una visión clara de Hubble, sin embargo, muestra que NGC 5195 está pasando detrás de Whirlpool. La pequeña galaxia se ha estado deslizando más allá de Whirlpool durante centenares de millones de años.

El Whirlpool está situado a unos 25 millones de años luz de distancia en la constelación de Canes Venatici (los Perros de Caza).



El telescopio espacial Hubble ha dirigido su ojo afinadísimo a una de las galaxias más majestuosas y fotogénicas del universo, la galaxia Sombrero, Messier 104. Sello de la galaxia es una base blanca brillante, con bulbo rodeado por los senderos de polvo grueso que comprenden la estructura espiral de la galaxia. Visto desde la Tierra, la galaxia se inclina casi de canto.

Es de una magnitud relativamente brillante de +8, y está un poco más allá del límite de visibilidad a simple vista, aunque se ve fácilmente a través de pequeños telescopios. El Sombrero se encuentra en el extremo sur del rico cúmulo de galaxias de Virgo y es uno de los objetos más masivos de ese grupo, equivalente a 800.000 millones de soles. La galaxia tiene unos 50.000 años luz de diámetro y está ubicada a 28 millones de años luz de la Tierra.

Fuente: <http://www.spacetelescope.org>



Por el reino encantado de Maya

El cielo del gorrión

Había una vez un gorrión minúsculo que, cuando retumbaba el trueno de la tormenta, se tumbaba en el suelo y levantaba sus patitas hacia el cielo.

–¿Por qué haces eso? –le preguntó un zorro.

–¡Para proteger a la tierra, que contiene muchos seres vivos! –contestó el gorrión–. Si por desgracia el cielo cayese de repente, ¿te das cuenta de lo que ocurriría? Por eso levanto mis patas para sostenerlo.

–¿Con tus enclenques patitas quieres sostener el inmenso cielo? –preguntó el zorro.

–Aquí abajo cada uno tiene su cielo –dijo el gorrión–. Vete... tú no lo puedes comprender...

*Cuento de Turquía
Recopilado por Elena Sabido*





Antonio Gaudí: la arquitectura de la naturaleza

Gaudí crea un lenguaje nuevo en la arquitectura. Nos introduce en el misterioso origen de las fuerzas interiores que generan fuerzas, tensiones, movimientos, ritmos, curvas alabeadas y arcos catenarios, y utiliza las leyes con las que la naturaleza crea seres y paisajes. Su vida es una muestra de crecimiento interior, de búsqueda interior y de espiritualidad.

Equipo de investigación de NA Alicante

El advenimiento de un genio



Siete edificios del genial arquitecto han sido incluidos en la Lista del Patrimonio Mundial de la UNESCO: Parque Güell, Palacio Güell, Casa Milá, Casa Vicens,

la obra de Gaudí en la fachada de la Natividad y la cripta de la Sagrada Familia, la Casa Batlló y la cripta de la Colonia Güell.

Hacia mitad del siglo XIX, en Europa, el campesino y el artesano de los oficios gremiales emigran del campo a la gran metrópoli en busca de una mejor calidad de vida. Barcelona cuadruplica su población en cuatro décadas, y necesitará un plan de urbanismo que gobierne la expansión de la ciudad. Regresan a Barcelona españoles que se enriquecieron en las colonias de Cuba y la República Dominicana, y la economía de la ciudad florece gracias a la industria del algodón y del hierro, provocando la aparición de «nuevos ricos». En 1875 se crea la Escuela Oficial de Arquitectura de Barcelona para formar a los futuros arquitectos que levantarán las casas que necesitan las cuadrículas del Plan del Ensanche diseñadas por el ingeniero Cerdá.

Gaudí se zambullía en la naturaleza que le rodeaba. Las arañas eran capataces de obra que fabricaban puentes sobre los ríos.

Antoni Gaudí nació en 1852 en Reus, importante núcleo industrial de Tarragona. Fue el quinto hijo de la familia. Dos de sus hermanos murieron todavía niños y en su infancia sufrió un artrismo articular que le impidió caminar durante una temporada. Así, en lugar de jugar y correr por el campo, Antoni se zambullía en la naturaleza que le rodeaba. Las arañas eran capataces de obra que fabricaban puentes sobre los ríos. Los caparzones de los caracoles estaban hechos de una espiral, la misma de los ásperos troncos de los olivos, que les dan una estabilidad envidiable. Los grandes e inclinados algarrobos eran las columnas del cielo azul mediterráneo.

El trabajo de su padre era hacer calderas y alambiques de cobre o hierro. La observación de las helicoidales formas de las serpentinas, y las alabeadas de las calderas, le sugieren el concepto espacial de la arquitectura. Su agudeza visual le permite imaginar formas tridimensionales con la misma facilidad con la que hoy día se obtienen en los ordenadores.

Antoni trabajó en una fábrica de hilados y tejidos de algodón. Un día, el dueño de la fábrica lo encontró leyendo un libro de aritmética, y decidió hablar con su padre, que, con gran esfuerzo, logró llevarle a él y a su hermano Francesc al colegio de Reus. Paseando por las ruinas del monasterio de Poblet, del siglo XII, Antoni realizó, ya con diecisiete años, planos de reconstrucción y mediciones que aún se conservan.

Empieza trabajando como delineante en un taller para pagar la pensión en la que vivía junto a su hermano mayor. Este muere de forma repentina tras licenciarse en Medicina, y su madre fallece al poco tiempo. Antoni necesitará trabajar

mucho para poder llevar dinero a casa de su padre y su hermana, única familia que le quedaba. A los veintiséis años consigue el título de arquitecto. Aprende también los oficios de carpintero, forjador, alfarero y vidriero. Siempre prefirió hacer modelos de barro o de yeso a planos o dibujos.



Barcelona, una ciudad para Gaudí

Eusebi Güell era un peso pesado de los negocios dentro y fuera de Barcelona; con él, Gaudí forma la pareja del modernismo: artista y mecenas. Le encarga varios trabajos que llevarán su nombre. El arquitecto aprovecha la tradición gótica y levanta el imponente Palacio Güell. Consigue en el interior una estancia de una altura superior a tres pisos coronada con una gran cúpula perforada de orificios circulares que la inundan de luz.

En 1908 Gaudí se dedica al proyecto que tenía que ser la iglesia de la Colonia Güell, pero solo se llegó a construir parte de la cripta. Es un conjunto que parece emerger del suelo y se funde con la naturaleza.

La cripta es el resultado de un esqueleto perfectamente estudiado. Los ladrillos se complementan con basalto y piedra sin desbastar mezclados con plomo en los puntos de ensamble. A medida que se avanza en dirección al altar, agachamos instintivamente la cabeza, ya que la inclinación de las columnas es tan fuerte que hace pensar en un derrumbamiento inminente. Cada columna ostenta una forma original, igual que los árboles. Probablemente es la más ingeniosa de todas las obras del arquitecto, pero quedó inacabada.



El Parque Güell, de un total de 15 hectáreas, tiene siete lados con siete puertas, a semejanza de la antigua Tebas. Del proyecto inicial, solo llegaron a construirse dos viviendas, una de las cuales sería comprada por el propio Gaudí como hogar familiar. La casa Muntaner, ya existente en la finca, pasó a ser la residencia de los Güell. En el parque encontramos varios elementos simbólicos. La columnata dórica es un imponente espacio de 86 gruesas columnas, entre las que se encuentran unos plafones de *trencadís* decorando el techo.

En 1883 Gaudí ocupó la dirección de las obras del templo de la Sagrada Familia, que ya estaban iniciadas, al surgir discrepancias con el arquitecto inicial. Allí vivió junto a sus obreros el espíritu fraternal de los constructores de las catedrales góticas medievales, de donde recibe la idea de la obra colectiva y anónima, como colaboración de varios artesanos. Gaudí decía: «*Esta no es la última de las catedrales, sino la primera de una nueva serie*».

Hacia 1887, el obispo de Astorga le encarga edificar el Palacio Episcopal, obra que tuvo que abandonar tras el fallecimiento del obispo, pero en la que dejó su marca de originalidad.

Consigue el título de arquitecto. Aprende también los oficios de carpintero, forjador, alfarero y vidriero. Siempre prefirió hacer modelos de barro o de yeso a planos o dibujos.

En el Paseo de Gracia de Barcelona, encontramos la Casa Batlló, de cuya reforma y modernización fue responsable. El aspecto del edificio es similar a una mansión de fantásticos elfos, en la que se produce un estallido de luz y color gracias a la ondulada cerámica de su fachada. Haciendo desaparecer los ángulos y las líneas rectas, todo parece fluir en la Casa Batlló, como si en la fachada se hubiera hecho uso de un extraño material por su flexibilidad. Se trata del ladrillo, que el artista dominaba a la perfección. Esta ondulación de la fachada junto a los miles de piedrecillas de mosaico multicolor que la recubren producen un efecto luminoso impresionante cuando es bañada por los rayos de sol. En el interior de la casa continúa la flexibilidad de las formas y el naturalismo. La luz penetra a través de las ventanas y vidrieras de colores.

Otro industrial, Pere Milá, le encargó la construcción de una gran casa de pisos. Gaudí podrá expresarse en la Casa Milá («la Pedrera») como si de una gran escultura se tratase, ya que parece estar esculpida en la roca. La porosa fachada ondulada nos recuerda la superficie arenosa de la playa modelada por las olas. Sobre el tejado se sitúa una reproducción del banco del Parque Güell y las caprichosas formas de su jardín

En la cripta de la Colonia Güell, a medida que se avanza en dirección al altar, agachamos instintivamente la cabeza, ya que la inclinación de las columnas es tan fuerte que hace pensar en un derrumbamiento.

de guerreros: las chimeneas. Todo es curvo, por lo que la luz penetra sin dificultades en el interior, así como el aire. Nada es uniforme en este edificio, las plantas de los diferentes pisos no se parecen. Una estructura espacial tan variada solo era posible gracias a la desaparición de los muros de apoyo.

La Casa Vicens, otra de sus obras, se levanta como un castillo de las mil y una noches a pesar de ser un pequeño edificio.

Desde 1912, el arquitecto ya no acepta más encargos y se sumerge en las obras de la Sagrada Familia. Los años de la Primera Guerra Mundial llevan pocas limosnas al templo, y es el arquitecto quien va de puerta en puerta a pedir las. Su modesto salario ya no lo quería para él, y lo donaba para la construcción del templo.

En 1922 tuvo lugar en Barcelona un Congreso de Arquitectos. Le preguntaron a Gaudí cuándo acabarían las obras del templo, a lo que respondió: «*Mi cliente no tiene prisa*».

Gaudí murió con setenta y cuatro años, después de ser atropellado por un tranvía. Encontró reposo en la cripta del templo inconcluso, en el lugar donde había trabajado cuarenta y tres años de su vida, los doce últimos en exclusiva.



La naturaleza impone sus leyes

«*¿Quieren saber dónde he encontrado mi ideal? Un árbol en pie sostiene sus ramas, estas sus tallos, y estos las hojas, y cada parte aislada crece en armonía sublime desde que el artista Dios lo concibió*» (A. Gaudí).

Gaudí concibe la arquitectura como un arte integral en el que se funden la luz, la policromía, el sonido, los mosaicos y las cerámicas multicolores. Su arte es atemporal, basado en principios naturalistas y expresado en las superficies alabeadas. Utiliza la cerámica y el forjado. Rechaza el uso del cemento, como demostró en sus columnas, que prefirió realizar de ladrillo.

Antes de construir, experimentaba. Para la iglesia de la Colonia Güell diseñó un modelo funicular a base de cordeles con saquitos de perdigones colgados a los extremos. Esta forma de trabajar, inventada por Gaudí, se sigue utilizando hoy día.

Siempre se le veía al pie de su obra: a partir de un esbozo inicial, el crecimiento de la obra podía ser variado sobre la marcha. Gaudí pensaba que la naturaleza se compone de fuerzas que actúan bajo la superficie, y lo que vemos es la expresión hacia el exterior de esa energía. Inclín las columnas de sus construcciones, lo que le permitió dotarlas de una perfecta estabilidad sin apoyos externos.

Usó en sus obras el *trencadís* de cerámica, un recubrimiento de superficies mediante teselas o pedazos de cerámica irregulares, con los que consiguió una gran belleza formal y cromática.



La Sagrada Familia (1883-1926)

Resulta imposible encontrar en toda la historia del arte un paralelismo con la construcción de esta catedral, todavía inacabada.

Comenzó la construcción del templo por tramos verticales. Levantó el ábside y lo decoró con serpientes, dragones, sapos, representando las sombras que bajan por las columnas; por allí descienden las bestias que no pueden entrar en la catedral. Luego construyó la fachada de la Natividad orientada al este, hacia la salida del sol, la única que pudo ver terminada en vida.

La fachada de la Natividad está formada por tres pórticos y cuatro torres-campanario. Dos

En la Casa Milá («la Pedrera») todo es curvo, por lo que la luz penetra sin dificultades en el interior, así como el aire. Nada es uniforme en este edificio, las plantas de los diferentes pisos no se parecen.

grandes columnas la soportan, coronadas de palmas y montadas en tortugas de piedra. Las torres se reducen en altura al ascender y se conciben como una torsión parabólica. Solo una de ellas pudo ser contemplada por su arquitecto. Las ventanas se ordenan en forma de espiral impulsando al espectador hacia las alturas.

En 1922 tuvo lugar en Barcelona un Congreso de Arquitectos. Le preguntaron a Gaudí cuándo acabarían las obras del templo, a lo que respondió: «Mi cliente no tiene prisa».

Dibujó cómo tenía que ser la fachada del oeste, la fachada de la Pasión, pero no pudo empezarla. La tercera fachada, la fachada de la Gloria, todavía por construir, será la mayor y más espectacular del templo, con sus cuatro torres todavía más altas que las del Nacimiento y la Pasión. Cinco entradas, más dos en los extremos, darán acceso al interior. Más altas que las torres se elevarán las cúpulas de los cuatro evangelistas, que surgirán de la cubierta del templo.

Cuando esté terminada, será la catedral más grande e impresionante del mundo. Las 18 torres-campanario se elevarán en la ciudad, tocando con sus agujas la inmensidad del cielo azul, esparciendo por sus oquedades las notas de las campanas tubulares.

Gaudí plasmó su obra con su aroma propio, descubierto a través de la meditación y la observación profunda del hermoso universo que le rodeaba. El hombre actual necesita aprender de Gaudí esa capacidad de reflexión. Debe maravillarse ante un amanecer, ante una bella poesía, ante una buena acción. Debe saber que el árbol que está en el parque, que el pájaro que se posa en la ventana, que el hombre que pasa a su lado, que la nube que atraviesa el gran cielo azul, todos tienen un mensaje para él.



Huellas de Sabiduría

Los hombres buenos y bellos se conquistan con gentilezas.
Sócrates

Todo lo difícil debe intentarse mientras es fácil.
Lao-tsé

El que no sabe por qué camino llegará al mar, debe buscar el río por compañero.
John Ray

Los hombres sabios nos han enseñado que no solo hay que elegir de entre los males el menor, sino también sacar de ellos todo el bien que puedan contener.
Cicerón

Lo que hacemos por nosotros mismos muere con nosotros, lo que hacemos por los demás y por el mundo permanece y es inmortal.
Albert Pike

Recopilado por Elena Sabidó





Caminando con tacones: ante todo, ser mujer

A veces, se exige de la mujer una determinada actitud ante lo que la sociedad considera que debe ser su papel, pero ¿dónde radica la verdadera identidad de la mujer? ¿Dónde se esconde la fuerza femenina? Tal vez convenga replantearnos que la mujer, por el hecho de serlo, tiene determinados puntos fuertes y débiles que son inherentes a su condición, y que conviene conocer para sacar de ellos el mejor provecho.

El Taller de la Dona

El miedo

Las mujeres somos vulnerables ante ese estado patológico que llamamos miedo. Podemos sentir miedo de casi todo y tenemos que combatir ese mecanismo corrosivo y contagioso. Hemos aprendido a vivir con nuestros miedos, pero si entendemos sus causas, seguramente podremos disminuir la tiranía de sus efectos.

José Antonio Marina define el miedo como un sentimiento que, ante ciertos estímulos, provoca alteraciones en los sistemas digestivo, respiratorio o cardiovascular, o sensación de falta de control y necesidad de huida, lucha, inmovilización o sumisión. Estas alteraciones también acompañan a estados como la ansiedad o el estrés, tan comunes en nuestras vidas.

La ansiedad se manifiesta cuando, sin la presencia de un estímulo que lo justifique, nos invade un sentimiento desagradable, con alteraciones respiratorias o digestivas, o cuando sentimos preocupaciones excesivas y recurrentes a las que no podemos oponer ningún mecanismo de respuesta.

Esta ansiedad se transforma en estrés cuando nos sentimos amenazadas o desbordadas por las demandas del ambiente o por las que nos creamos nosotras mismas (prisa, responsabilidades) que exceden a nuestros

recursos; entonces la capacidad de actuar se resiente y el organismo resulta castigado.

Hoy todas decimos, en un momento u otro, que padecemos estrés. El estrés está de moda, y hasta nos resultan simpáticas las «mujeres desesperadas» o «al borde de un ataque de nervios». Pero la realidad es otra. Estos temas de éxito son reflejo de una atadura más. Una mujer histérica, hipocondríaca u obsesiva no es el modo natural de ser de la mujer, sino un condicionante impulsado por la deficiente educación a que hemos estado sometidas.

También el miedo es una gran atadura. Y ocurre que quien puede suscitar temor siente que tiene poder, ya que se apropia parcial o totalmente de la voluntad de la víctima. Por eso, el miedo es utilizado en tantas relaciones violentas de pareja para conseguir que alguno de los dos se someta a la voluntad del otro. Las manifestaciones de ira, el talento para ridiculizar, humillar o avergonzar son formas de ejercer el terror que nos pueden hacer ver el mundo de una forma diferente. Sin embargo, tengamos en cuenta que los miedos, como los disparos de una pistola, salen de dentro, aunque el gatillo se apriete desde fuera.

Hay mujeres con una especial sensibilidad para padecer las situaciones tensas, las discusiones, las broncas, los gestos o expresiones de furia. Para ellas, son experiencias que las trastornan dejándoles un malestar que tarda en desaparecer. Lo normal es que esta aversión haya sido aprendida. Son nuestros miedos internos, que se conservan en la amígdala y no se borran con el tiempo, los que pueden tener un efecto desastroso sobre nosotras haciéndonos sus rehenes.

El estrés está de moda, y hasta nos resultan simpáticas las «mujeres desesperadas» o «al borde de un ataque de nervios». Pero la realidad es que una mujer histérica, hipocondríaca u obsesiva no es el modo natural de ser de la mujer.

Tengamos en cuenta que los miedos se aprenden, a veces por un suceso traumático, como puede ser un accidente o un fracaso amoroso, por situaciones repetidas de humillaciones o agresiones sin posibilidad de defensa, por asimilación de mensajes alarmantes (nos fabrican miedos según convenga manipular en una u otra dirección) o por la forma en que se habla en una familia de los conflictos. Está comprobado que, de la misma manera que se aprende la seguridad básica de una persona, se aprende la inseguridad, la desconfianza y el miedo.



Es paradójico que los humanos, cuyos miedos siempre están centrados en que no nos hagan daño los demás, sintamos un miedo desmesurado a la soledad. En la mujer, especialmente, carecer de apoyo le provoca miedo. Hay muchas relaciones que se mantienen no por la satisfacción que ofrecen, sino por la soledad que evitan. En este caso, podemos hablar de mujeres dependientes emocionalmente. Necesitan tanto no sentirse solas que estarían dispuestas a hacer unas concesiones, a veces, mucho más destructivas que la propia soledad.

Para paliar en lo posible los efectos del miedo, sepamos que la cultura es fuente de seguridad; también, la estabilidad de las costumbres y de las creencias. Todo ello tranquiliza, pero estamos en una época de cambios acelerados, y las mujeres tenemos que andar deprisa para no dejarnos arrastrar por el miedo a defender nuestras ideas y nuestros derechos, a no saber qué responder, a defraudar, a que la otra persona cambie la idea que se forjó de nosotras, es decir: hemos de desterrar el miedo a depender de la evaluación de los otros. Esta es la palabra maldita para la mujer y causa de muchos de sus males: dependencia.

El miedo, como la mentira, es una tentación hacia lo fácil: ¿por qué voy a esforzarme, siendo tan fácil claudicar?, ¿por qué voy a decir la verdad cuando es tan fácil mentir?

Tengamos además en cuenta que la búsqueda obsesiva de bienestar fomenta el miedo, y acudimos a la sumisión como solución

confortable. El miedo, como la mentira, es una tentación hacia lo fácil: ¿por qué voy a esforzarme, siendo tan fácil claudicar?, ¿por qué voy a decir la verdad cuando es tan fácil mentir?

Para combatir los miedos, las fobias y el pánico, nos hace falta valor. La valentía nos libera. Puede que resultemos zarandeadas y maltrechas, pero nos transforma, de gatitos amodorrados en un cojín a gatos de descampado con capacidad de pelea para defender su territorio de libertad.

Así como muchos miedos se heredan o transmiten, la valentía, por el contrario, es un hábito adquirido que conforma el carácter, y que por repetición de acciones se convierte en virtud. Es la que nos hace someter el miedo al juicio de la inteligencia, refuta la envidia, el odio, la pereza, la furia, la obsesión sexual, todas aquellas pasiones que limitan nuestra capacidad de tomar decisiones. Nuestros proyectos los elige el carácter, que a su vez se ha ido formando con los actos de la virtud.



La necesaria autoestima

Estamos de acuerdo en que no es nada fácil arrojar lejos de nosotras el impedimento del miedo, y que para acceder a la conquista del valor necesitamos un arma eficaz que consolide la confianza en nuestras propias fuerzas y la esperanza en los resultados. Necesitamos autoestima.

Sin embargo, tengamos claro que los halagos de los demás no crean nuestra autoestima. Tampoco lo logran las posesiones materiales, ni el matrimonio, ni la maternidad, ni las conquistas sexuales, ni la cirugía plástica. Estos aspectos pueden hacernos sentir bien por un cierto período de tiempo, o estar más cómodas en situaciones especiales. Pero la comodidad no es autoestima.

Nuestra necesidad de autoestima es el resultado de dos hechos básicos, ambos inherentes a nuestra especie. El primero es que nuestra supervivencia y nuestro dominio del medio ambiente dependen del uso apropiado de nuestra conciencia. El segundo es que el uso correcto de

nuestra conciencia no está «construido» por la naturaleza. Depende de nosotras que pongamos a trabajar la libertad y la responsabilidad de actuar sobre nosotras mismas. Precisamente, la autoestima está en estrecha dependencia con saber elevar el nivel de conciencia de nuestros actos. Unos actos cuyo objetivo primordial es el respeto hacia uno mismo.

Los halagos de los demás no crean nuestra autoestima. Tampoco lo logran las posesiones materiales, ni el matrimonio, ni la maternidad, ni las conquistas sexuales, ni la cirugía plástica.

El ferviente deseo de «sentirse amada» y las situaciones de dependencia son indicativos de baja autoestima. Tenemos que recordar que no se puede actuar directamente sobre la autoestima y conseguir logros inmediatos, porque esta es una consecuencia, un producto de prácticas generadas internamente a través del tiempo, cuando se ha vivido conscientemente, con responsabilidad e integridad.

Reconocemos a una mujer con sana autoestima porque nunca se siente superior a los demás, no tiene necesidad de «medirse» con nadie, se acepta con optimismo, valora sin falsa modestia sus cualidades y acepta honestamente sus deficiencias. Son personas que acogen de buen grado una colaboración, trabajan bien en equipo y piden de modo natural ayuda cuando la necesitan, saben compartir y comprender. Sobre todo viven conscientemente en un compromiso tomado sobre sí mismas. En ellas la sensación de ser aptas para la vida es tan natural como la vida misma.

Un paso más en la aceptación es tener la voluntad de querer ser eficaz, que es un modo de comprender. Tiene una buena autoestima quien se arrecia en la perseverancia ante las dificultades, cuando persiste en su voluntad de comprender ante lo que resulta dificultoso, cuando se es capaz de mantener un compromiso con las metas propuestas aunque se encuentre muchos obstáculos en el camino.

La autoestima no se da, se adquiere. No es un lujo personal sino un requisito para la supervivencia; es como el sistema inmunológico de la conciencia, que entronca directamente con la práctica de la virtud y proporciona resistencia y capacidad de regeneración para enfrentar los desafíos de la vida. De todo ello deducimos que una misma cosa podemos vivirla como una amenaza o como una oportunidad. Cada una de nosotras tiene la última palabra.

Caminando con tacones

¡Y aquí estamos! Nuestra sociedad, implícitamente, exige de nosotras que seamos

Una misma cosa podemos vivirla como una amenaza o como una oportunidad. Cada una de nosotras tiene la última palabra.

superwomans, las mejores en todo. Debemos estar siempre atractivas, espléndidas en ocasiones, dispuestas a rendir al máximo en casa, manteniéndola siempre «de escaparate», ocuparnos de nuestros hijos, de nuestros mayores, ser ultraperfectas en el trabajo... y así, hasta llenar una larguísima lista de ocupaciones.

Esta mujer del siglo XXI, que se ha lanzado a la conquista de nuevos retos, lo ha hecho con plena conciencia, pero también tiene que darse cuenta de que ya no necesita imitar el modelo masculino para procurarse un lugar destacado en la sociedad; tiene que darse cuenta de que siguiendo ese modelo olvida algo tan importante como es reconocer su propia identidad. Una identidad que le proporcionará las armas más sólidas para prescindir de muletas y comenzar a caminar con tacones.

Ha llegado la hora de reconocer ese lugar en donde se genera nuestra mayor fuente de energía: en nuestro propio interior, en nuestro maravilloso universo femenino. Ha llegado la hora de que caminemos con tacones. ¡Y bien altos! Que nos suene en los oídos el rítmico taconeo de nuestro avance por la calle de la Vida, mientras somos conscientes de que construimos el Destino. Una mujer camina con tacones:

- * cuando piensa qué hacer con su vida y toma decisiones;
- * cuando permitimos que afloren la mesura y la prudencia, la sensatez y el decoro;
- * cuando nos levantamos después de una caída;
- * cuando nos sentimos respetuosas con la vida y compasivas con todas sus criaturas;
- * cuando encontramos respuestas en nuestras convicciones internas;
- * cuando dejamos oír nuestra voz sin ira y sin temor;
- * cuando abrimos nuestras manos hacia el otro en gesto llano y sincero;
- * cuando aspiramos a la cordura;
- * cuando nos sentimos parte de la creación y depositarias de vida;
- * cuando utilizamos ese motor imparable que es la generosidad.

¡Qué enorme resistencia psicológica da a la mujer el caminar con tacones!

¡Cómo nos impide dormir ante la inconsistencia de la vanidad!

¡Cómo nos muestra la auténtica importancia de lo valioso!

¡Cómo agiganta lo genuinamente femenino haciéndonos Embajadoras de la Vida!





La basura está por todas partes. El autor de *Lo que encontré bajo el sofá*, Eloy Moreno, nos recuerda que si no limpiamos la propia, nadie lo hará por nosotros. Y los sofás pesan tanto... da tanta pereza moverlos y barrer tanta pelusa...

Esta novela nos cuenta historias que suceden en paralelo aunque estén separadas por kilómetros o centímetros. Me gusta que sea el propio autor el que renuncie a desvelarnos el contenido de su obra. «No tengas miedo a comenzar una novela sin resumen, sin saber qué puede ocurrir, desconociendo hasta qué punto te vas a encontrar en ella», dice Eloy Moreno.

A los curiosos nos gustan estas cosas y, en breve, me ventilé sus 314 páginas, donde aciertos y «errores» conviven sin que en ningún momento me provocaran desánimo.

Es una pena tener que ofrecer algunos datos para indicar por dónde transcurrirá el viaje, ya que el autor ha decidido no hacerlo.

Intentando respetar esa decisión, tan solo apuntaré que Alicia habla en primera persona. Una profesora que se instala en Toledo junto con su niña pequeña, para hacer una sustitución en un instituto. Marcos, un policía, le enseñará la ciudad como un guía aficionado y otras cosas más. Y aquí comienzan los secretos y las miserias personales, tan grandes como casas. Otro cúmulo de personajes se mezclarán en diferentes direcciones directa o indirectamente con este dúo improvisado.

Y hasta aquí «puedo leer».

Eso sí, si hay algo que me fascina de este libro, es su capacidad para que te enamores de Toledo. Sus piedras, minúsculos callejones y leyendas te atrapan aunque ya conozcas esta hermosa ciudad. No me extraña que Eloy Moreno, en

sus dedicatorias, dé las gracias a Toledo «por existir». Sin duda, la ambientación en otra ciudad no habría sido lo mismo.

Lo mismo que este contexto físico enamora, chirrían otros aspectos de esta novela, donde creo que el autor se empeña al máximo para hacer de cada frase una belleza única. Las florituras continuadas no funcionan cuando intenta construir, en algunos pasajes, una especie de poesía combinada con juegos de palabras, que a veces, entran con calzador.

El ritmo es ágil. Encabalgaba historias grandes, pequeñas y medianas, con protagonistas de peso y anónimos. Es muy meritorio por la dificultad que conlleva y es de reconocer su esfuerzo, aunque a veces las piezas no encajen con naturalidad.

Eloy Moreno

Eloy Moreno no solo mezcla personajes con vida; también temáticas: acoso escolar, amor frustrado, misterios escondidos en piedras y corrupción. Mucha corrupción y despropósito que no solo ejecuta el poderoso, sino piratillas de medio pelo, como cualquiera de nosotros. La crítica a nuestra sociedad, con basura por doquier, está por todas las esquinas, centro, laterales, márgenes y todo aquel hueco que haya en el libro, por muy pequeño que sea. El ejemplo de todo eso que huele tan mal, tiene el nombre de Marcos, el policía –que convive entre su indignación y la mano negra con la que practica aquello que tanto critica–, con el que Eloy Moreno, en mi opinión, no llega a ejecutar un buen cierre.

Criticar es sencillo, pero no por ello se anulan los méritos. *Lo que encontré bajo el sofá* los tiene, pese los excesos mencionados.

Y no puedo evitar en este caso, en el de este autor, romper en aplausos al recordar sus comienzos. Leí su primera novela: *El bolígrafo de gel verde*. Una historia que no me dijo mucho, pero que tiene el valor añadido de la valentía. Eloy Moreno luchó con uñas y dientes para meterse en el mundo literario a pesar de la desquiciante madeja que tejen las editoriales, que tanto saben de encumbrar como de defenestrar. Los lectores le dieron su reconocimiento.

Por eso, es digno de alabanza que Eloy Moreno renuncie a hablar de sí mismo para dar las gracias a esos lectores, asignando ese espacio para el currículum que los escritores –en muchas ocasiones– tanto embellecen en sus portadas, contraportadas y solapas. Eso dice mucho de él, sobre todo como persona. No tendría por qué estar relacionada la personalidad del autor con su obra. De hecho, ser escritor no tiene nada que ver con ser buena persona. Es obvio. Ni es necesario ni influye en cada una de las letras que une. Pero, hay casos en los que la perspectiva y el lado desde el que se miren las cosas juegan una baza extraliteraria que puede sumar puntos. Eloy Moreno es uno de esos casos.

Cortesía de "El club de lectura El Libro Durmiente"

www.ellibrodurmiendo.org

oculto en el arte



Alegoría de la prudencia

Tres generaciones y tres momentos del devenir humano: la juventud, la madurez y la vejez. Tiziano los representa en un retrato de familia: él es el pasado, su hijo el presente y su nieto el futuro. Son también la memoria, la inteligencia de la actuación en el presente y la prevención de lo que habrá que hacer en el tiempo que llega. Es un Jano bifronte, pasado y futuro, pero el centro, el presente, adquiere para Tiziano una mayor fuerza, es lo que está ocurriendo en el momento, el que más tiene que luchar, el que tiene que enfrentarse a la vida con más responsabilidades.

Tiziano, el viejo, está más desdibujado. Apenas la luz ya incide sobre él. Está agotando las luces de su vida. Está entrando en la penumbra.

El hijo, el presente de su familia, tiene en sombra la parte del rostro que linda con su padre. Ha empezado el proceso de oscurecimiento, ese ojo está más caído, está más triste, mira con un cierto aire perdido; la ceja tiene el final recto, poco expresivo. La boca está tranquila, sin rictus.

Pero observen el otro hemirrostro: la luz incide en él, porque es la luz que tiene que transmitir al hijo. Su ojo está mucho más vivo, un

poco entrecerrado para afinar la mirada, el arco de la ceja está más elevado. Y ese lado de la boca se frunce en actitud de lucha.

Qué gran maestro fuiste, Tiziano.

Y hacia el futuro, el nieto. Toda la luz en él. Todavía no tiene sombras. Todavía la vida no le ha dibujado arrugas. Todavía es un lienzo por acabar.

Debajo, tres animales. Para el viejo, un viejo perro, leal para el amo de toda la vida. Para el nieto, un perro joven, de mirada tranquila, y sin las orejas vigilantes del viejo, que acecha los pasos de la muerte. Y para el presente, un león. Porque la lucha fiera es para el momento en que se presentan las causas, los problemas. Y de frente.

Sobre los rostros, una inscripción latina que es la que da sentido al título del cuadro, y que intentamos traducir:

*«Desde el pasado
el presente actúa con prudencia;
en el futuro no hay torpes acciones»*

M.^a Ángeles Fernández Ferrero



El ideal olímpico: el espíritu olímpico

Nada hay más saludable que una idea buena y bella plasmada en la materia. En un mundo castigado por las guerras, aparece la *ekecheria*, un pacto sagrado que convierte Olimpia en un oasis de paz durante la disputa de los juegos.

Dejémonos llevar de la mano de Kronos y retrocedamos hasta el año 884 a.C., situándonos en aquella zona del mundo que hoy conocemos como Grecia. Nos encontramos ante un mundo convulso, donde las ciudades-estado luchaban casi constantemente unas contra otras. En ese contexto histórico, dos reyes, Ífito de Élide y Cleóstenes de Pisa, junto con un legislador, Licurgo de Esparta, deciden establecer un pacto sagrado, la *ekecheria*, según el cual, el territorio de Olimpia se declara inviolable, así como los peregrinos y atletas que hacia él se encaminaban para tomar parte en los Juegos. De esta manera, gracias al Espíritu Olímpico, se firmó el primer acuerdo internacional de paz: la tregua olímpica. El compromiso se reflejó mediante un lacónico mandato expresado en líneas concéntricas sobre un disco de hierro:

«Olimpia es un lugar sagrado, quien ose pisar este suelo con fuerzas armadas, será vituperado como hereje. Tan inicuo es también todo aquel que no venga un crimen estando en su mano poder hacerlo».

La tregua sagrada era pregonada por los tres *espondoforos* o mensajeros de la paz, que partían desde el santuario de Olimpia para anunciar a todos los pueblos griegos que la tregua

había comenzado. A partir de ese momento se paralizaban todas las guerras y conflictos, prohibiéndose taxativamente el uso de las armas, de manera que los ejércitos regresaban a sus ciudades-estado para celebrar las festividades de la Paz. Era tal el compromiso que los pueblos tenían con este acuerdo que en los 1168 años en que estuvieron vigentes las Olimpiadas clásicas griegas, tan solo en dos ocasiones se rompió esta tregua y fue por desconocimiento de los que infringieron la ley. En ambas ocasiones, a las ciudades-estado a las que pertenecían esos guerreros se les prohibió participar en las Olimpiadas. El principal logro que el pacto de la *ekecheria* aportó a la humanidad fue el milagro de generar un hábito político de paz estable.

Hoy en día, Olimpia, el valle sagrado, la ciudad eterna del deporte, duerme silenciosa y tranquila su sueño de historia, entre el murmullo de siglos de las aguas del Alfeo y el susurro que la brisa levanta en las copas de los pinos del monte Cronos. Allí, donde hoy el visitante solo encuentra un denso silencio que envuelve sus ruinas, en otro tiempo reinó el bullicio y la animación; sus calles y plazas se vieron repletas de una abigarrada multitud que venía de todas partes del mundo conocido, para presenciar el supremo acontecimiento por el cual se paralizaban las guerras y se establecía la Tregua Sagrada; dando el relevo a otro tipo de lucha, la lucha pacífica e incruenta del ser humano contra sí mismo para la consecución de un fin superior: la victoria sobre uno mismo.

Gente que hace el bien



Instituto HeartMath y la coherencia cardiaca



Lucía Prado

El Instituto HeartMath es una iniciativa que busca ayudar a establecer la armonía en la vida basada en el corazón y la coherencia global, al inspirar a la gente a conectarse con la inteligencia y la orientación de sus propios corazones.

El fundador del Instituto HeartMath, el Sr. Doc Childre, es una autoridad mundial en la reducción del estrés, en aumento de la resistencia y la optimización de la eficacia personal. Es el creador del Sistema de HeartMath®, que dispone de herramientas basadas en prácticas con el corazón aliado con la tecnología, donde personas de todas las edades y clases sociales pueden utilizarlo para mejorar la salud, el rendimiento y el bienestar.

El Instituto HeartMath (IHM) fue fundado en el año de 1991 en California, EE.UU. Es una organización educacional sin fines de lucro, que se dedica a la investigación organizacional, educativa y clínica de la fisiología emocional, con amplio reconocimiento científico debido a sus innumerables publicaciones y conferencias en medios académicos de EE.UU, y en el resto del mundo.

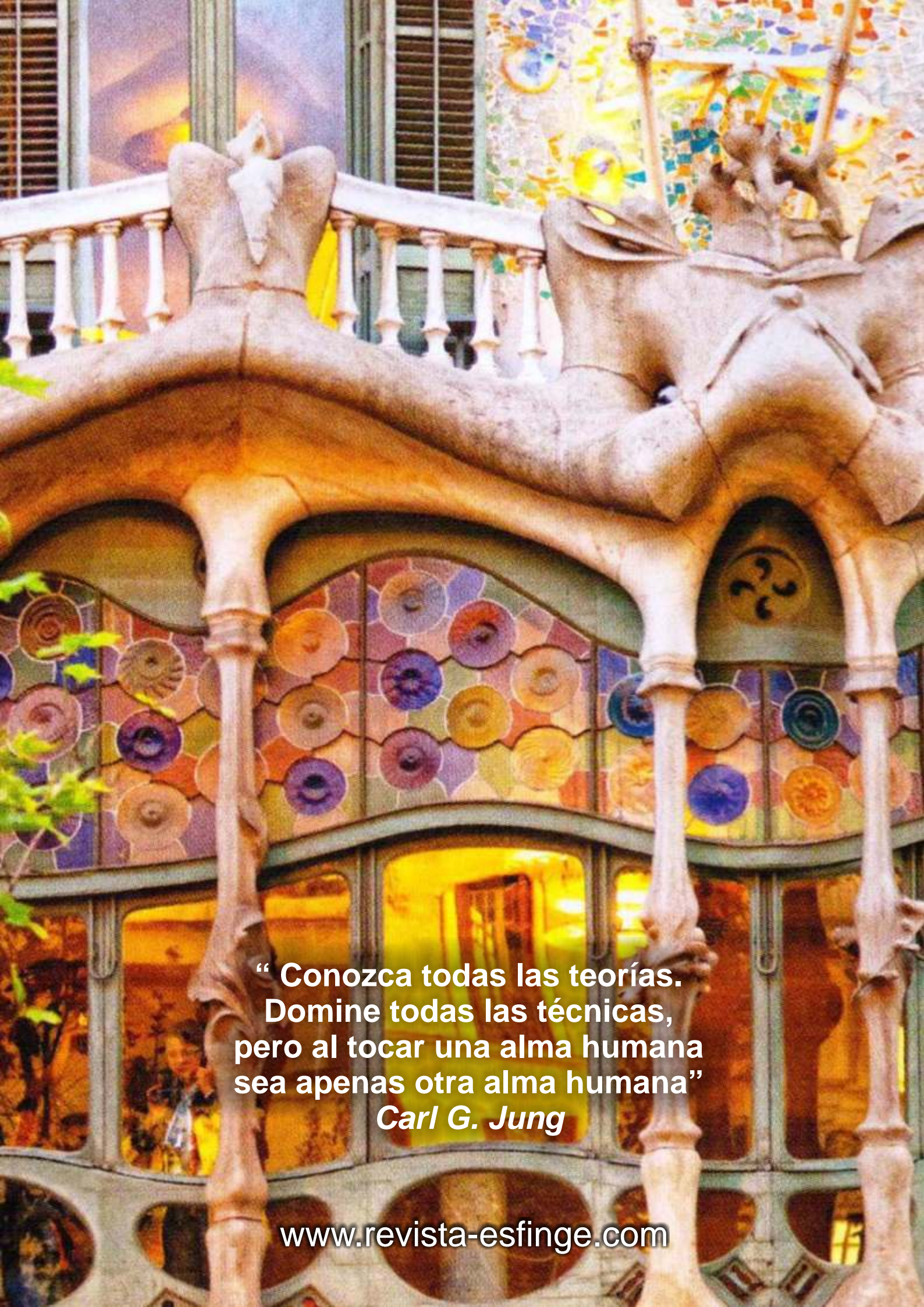
El Instituto tiene diferentes frentes de trabajo, todos ellos basados en la investigación y la educación, habiendo desarrollado programas específicos de medición de la coherencia cardiaca y control del estrés para diferentes perfiles en edad escolar y también para adultos. Su trabajo está dirigido a que las personas puedan buscar su coherencia cardiaca, es decir, que puedan alinear su forma de pensar con su forma de sentir y actuar, eliminando los efectos del estrés y generando mayor bienestar y satisfacción. Para eso han desarrollado incluso un software que demuestra, de manera sencilla, el estado de estrés fisiológico y real basado en los latidos del corazón. Al visualizar el nivel de estrés desde la pantalla del ordenador o del móvil (con su aplicación Inner

Balance), posibilita la reducción del estrés con entrenamientos diarios de su propio corazón. Los beneficios que se pueden alcanzar son el aumento de la claridad mental, mejor capacidad para tomar decisiones, menos conflictos interpersonales, menor tristeza, mejor calidad de sueño, actitudes positivas y serenidad.

La visión del fundador de HeartMath, el Sr. Doc Childre, ha venido demostrando a la gente que el aprovechamiento de la inteligencia del corazón puede conducir a la basura los ciclos destructivos del estrés y los conflictos. Nos maravillamos de ver cómo la espiritualidad y la ciencia se van encontrando en un punto donde coinciden ideas tan ancestrales como la del corazón egipcio, por ejemplo, y los resultados puramente matemáticos de un electrocardiograma. Nos encanta la iniciativa del Instituto HeartMath, que pone el corazón como protagonista de nuestras decisiones en la vida, lugar que es suyo por derecho. Depende ahora de cada uno de nosotros si queremos vivir la vida bajo el prisma del corazón o seguir poniéndonos filtros de otro color. Tú, ¿qué eliges?

<http://www.heartmath.org/>





**“ Conozca todas las teorías.
Domine todas las técnicas,
pero al tocar una alma humana
sea apenas otra alma humana”**

Carl G. Jung

www.revista-esfinge.com