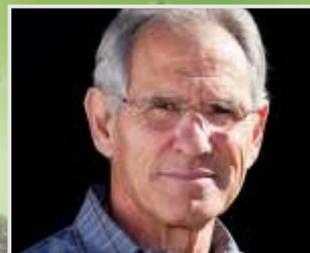




ESFINJE

apuntes para un pensamiento diferente



Entrevista a
Jon Kabat-Zinn



Los beneficios
del Tai Chi



Los buenos frutos
de educar bien



La naturaleza
es matemática





Editorial

La conciencia despierta

Ya es un hecho sabido que vivimos amenazados por el estrés, pues se encuentra entre las causas probables de muchas enfermedades. Hay personas que no actúan si no es bajo la presión de sentirse sometidas a una tensión especial, nada sana y se acostumbran a esa sensación un tanto angustiada, como si el trabajo, las responsabilidades, estuvieran directamente relacionadas con esa sensación que llamamos estrés. Y esto es así de tal manera que esta tensión malsana se asume como una característica de nuestras sociedades desarrolladas.

Además del estrés y quizá relacionado, otro de los males de estos tiempos es la falta de concentración, causada por la misma dinámica de las tecnologías de la comunicación, que dispersan nuestras mentes.

A veces se olvida que los maestros filósofos de todos los tiempos se han preocupado por señalar las causas de estos desarreglos que devienen en infelicidad y dolor y han ofrecido sus propuestas en la forma de encarar y orientar la propia vida.

Por eso nos ha interesado en Esfinge esta relación entre lo antiguo y lo nuevo que vemos en la «moda» del *mindfulness*, que nos explica uno de nuestros entrevistados en este número, con el respaldo de su alta cualificación y experiencia investigadora. La aplicación de la conciencia del presente para la medicina es una práctica muy extendida por el mundo y viene demostrando su eficacia en multitud de campos.

Vive el presente (*carpe diem*) decían los clásicos. Esa recomendación sigue siendo válida, y su ejercicio muy conveniente, incorporándola a nuestra intensa (que no estresada) vida diaria, vistas las positivas consecuencias que produce. Estaremos más atentos y más tranquilos.

El Equipo de Esfinge

Mesa de Redacción:

M^a Dolores F.-Fígares,
directora
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.

**Entrevista a
Jon Kabat-Zinn**

Crisis y estrés: cómo superarlo

Jon Kabat-Zinn es fundador y director de la Stress Reduction Clinic y del Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society de la Universidad de Massachusetts, y profesor emérito de Medicina en la misma Universidad. También fue miembro del Consejo del Mind and Life Institute durante quince años. Su obra ha contribuido a la creciente inclusión de la atención plena en la medicina, la psicología, las escuelas, las organizaciones, las prisiones y el deporte profesional. Dirige talleres de reducción del estrés y atención plena para profesionales de la salud, líderes del mundo empresarial y otros profesionales del mundo entero. Kairós ha publicado sus principales obras: Vivir con plenitud las crisis, La práctica de la atención plena, Llamando a tu propia puerta y El poder de la atención.

Bibiana Ripol

El estrés de las crisis

Con motivo de la publicación de la nueva edición completamente revisada de su libro *Vivir con plenitud las crisis*, Jon Kabat-Zinn ha estado en España impartiendo conferencias y talleres del 22 al 30 de abril, concretamente en Madrid, Zaragoza y Barcelona.

Este texto, fruto de décadas de práctica clínica con el *mindfulness* según el método concebido por el propio Jon Kabat-Zinn, está considerado el punto de inflexión del movimiento *mindfulness* en todo el mundo.

El estrés puede agotar nuestras reservas de energía, socavar nuestra salud y acortar incluso nuestra vida, tornándonos más vulnerables a la ansiedad, la desconexión, la depresión y la enfermedad. Este libro, que parte del conocido programa de reducción del estrés basado en el *mindfulness* (MBSR o REBAP) de Jon Kabat-Zinn y ha dado origen a un campo completamente nuevo de la medicina y de la psicología, nos enseña a emplear prácticas médicamente demostradas derivadas de la meditación y el yoga

El estrés puede agotar nuestras reservas de energía, socavar nuestra salud y acortar incluso nuestra vida, tornándonos más vulnerables a la ansiedad, la desconexión, la depresión y la enfermedad.

para contrarrestar los efectos del estrés, restablecer nuestro equilibrio corporal y mental y estimular el bienestar y la curación. El ejercicio regular de estas prácticas de *mindfulness* y su integración día tras día en nuestra vida cotidiana, puede enseñarnos a vivir mejor con el dolor crónico, alentar la curación óptima, reducir la ansiedad y los sentimientos de pánico y mejorar la calidad global de nuestra vida, así como nuestras relaciones sociales.

«Todos somos capaces de cultivar una mayor atención plena y un mayor amor pleno en nuestras vidas y beneficiarnos enormemente de ello» (Jon Kabat-Zinn).

¿Cuál es la crisis a la que se refiere en el título?

La propia condición humana incluyendo, más específicamente, el estrés, el dolor y la enfermedad.

¿El estrés es el cáncer del futuro? ¿O tal vez del presente?

Exactamente. Si no logramos mantenerlo bajo control, sencillamente nos puede costar la vida.

¿Podría explicar brevemente qué es el *mindfulness*? ¿Cómo puede afectar a nuestra vida cotidiana?

El *mindfulness* es la conciencia plena. Se ejercita prestando atención de manera activa, en el

momento presente y sin juzgar. Esto es fácil de decir, pero no tan fácil de llevar a cabo, y por ello el *mindfulness* requiere ejercicio. Es una práctica de meditación que tiene relevancia directa e inmediata en cada momento de nuestras vidas. Dado que la conciencia es una parte esencial del ser humano, lo que realmente estamos trabajando es un gran acceso a nuestra conciencia.

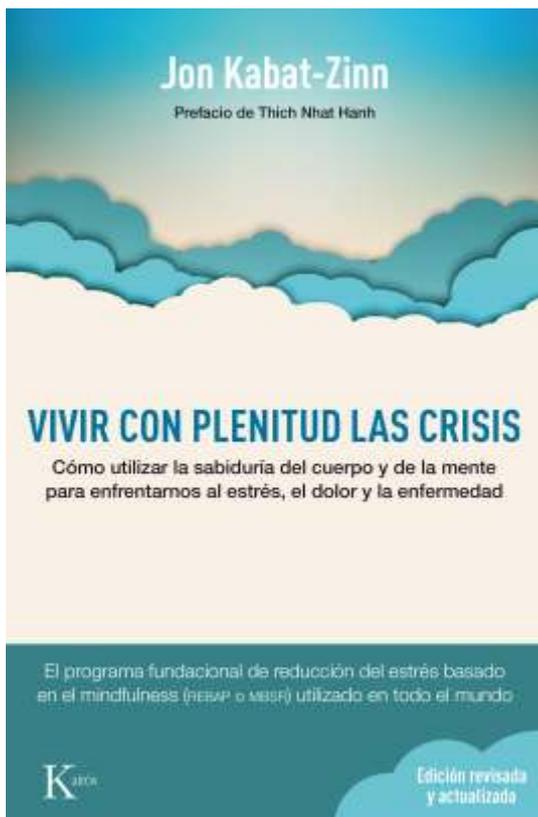
De hecho, no hay que adquirir nada realmente nuevo, simplemente hacer pleno uso de la riqueza de nuestro repertorio humano; en este caso, la conciencia misma. Dicho de otra manera: el *mindfulness*, al igual que el bienestar, es una habilidad que puede ser mejorada a través de la práctica, un músculo que puede ser reforzado con el ejercicio, utilizando lo que la mayoría no queremos y no nos gusta, como el «peso» que nos ayuda a desarrollar el músculo. O sea, puede transformar el cerebro, como la reciente investigación neurológica en el *mindfulness* está mostrando.

El *mindfulness* es la conciencia plena. Se ejercita prestando atención de manera activa, en el momento presente y sin juzgar.

Budismo y *mindfulness*

¿Qué relación hay entre el *mindfulness* y el budismo?

El *mindfulness*, al versar sobre la atención y la conciencia, es una capacidad humana universal, pero ha sido ignorado hasta hace poco por la sociedad en general. A veces se habla de él como «el corazón de la meditación budista», y el



mismo Buda lo describió como el «camino directo hacia la liberación». Se trata de un elemento importante del budismo y un elemento explícito del Noble Óctuple Sendero. También usamos la palabra como un término general que incluye toda la sabiduría y la compasión de las enseñanzas de Buda. Hay que tener en cuenta que el mismo Buda no era un budista y se le describe a menudo como «el médico del mundo». Sus Cuatro Nobles Verdades se encuentran expresadas en un formato de medicina clásica:

1. Un diagnóstico (sufrimiento).
2. Una etiología (la causa fundamental es la autoidentificación y el apego).
3. Un pronóstico (es posible liberarse del sufrimiento).
4. Un plan de tratamiento (el Noble Óctuple Sendero); aquí el *mindfulness* es un factor clave y está interrelacionado con los otros factores.

¿Podrían curarse algunas enfermedades aprendiendo a respirar correctamente?

No lo sé. Hemos demostrado que las personas con enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) pueden beneficiarse mucho si aplican el *mindfulness* a su respiración y, al hacerlo, pueden amplificar el componente abdominal de su respiración y reducir los episodios de falta de aliento (disnea). La conciencia de la respiración es una puerta a una mayor conciencia global, por lo que es probable que tenga efectos profundos en todo tipo de enfermedades, ya sea directa o indirectamente.

Ha entrenado desde políticos y jueces hasta deportistas y empresarios. ¿El

Hemos demostrado que las personas con enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) pueden beneficiarse mucho si aplican el *mindfulness* a su respiración.

mindfulness es útil para todos los campos?

Hay muy pocas actividades humanas que no se puedan beneficiar enormemente de una mayor presencia de la mente y de la apertura de corazón, que es en lo que consiste el *mindfulness*. En esas condiciones, surgen ideas que conducen a acciones más saludables y menos nocivas.

Entiendo que practicar el *mindfulness* es bueno, tanto para nosotros como para quienes nos rodean.

Sí, cuanto más consciente y agradable seas, más lo sentirán los que te rodean y más se beneficiarán de tu calma y claridad.

Beneficios medicinales

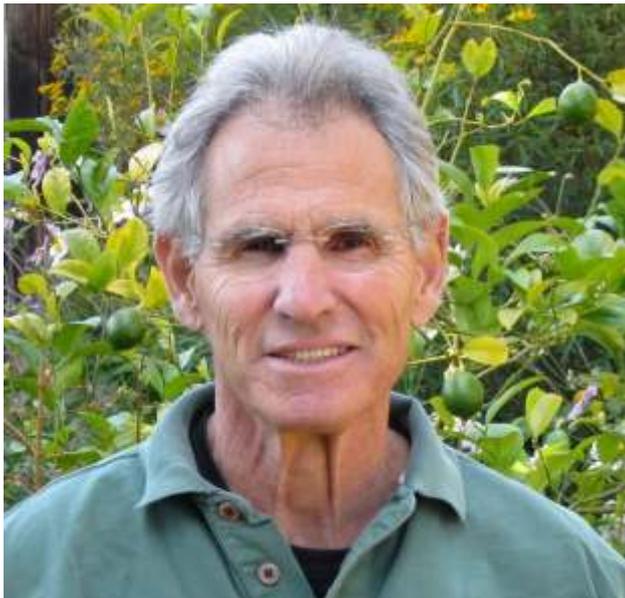
¿Estamos hablando de una medicina alternativa o de un complemento para la medicina tradicional?

Quizás hace diez o más años hubiese quien pensaba que se trataba de una medicina

alternativa, pero hemos sido parte de la medicina tradicional desde hace 37 años en el Centro Médico de la Universidad de Massachusetts y nuestros colegas se encuentran en las facultades de medicina y hospitales de todo el mundo. Por lo tanto, no es ni alternativa ni complementaria. El *mindfulness* es una parte íntima de la medicina moderna y es esencial para la práctica de la buena medicina, la buena cirugía y la buena salud, tal y como más y más rigurosos estudios científicos están demostrando.

¿Qué es el programa REBAP?

El plan de estudios REBAP se describe en



el libro. La gente puede practicar por su cuenta mediante la lectura del libro, pero en el hospital se trata de un curso de ocho semanas en el que vienes una vez por semana para una clase de unas tres horas junto con pacientes que tienen una amplia gama de diagnósticos y problemas de salud, incluyendo el dolor, el estrés y enfermedades de todo tipo. Se practica el *mindfulness* en grupo y, el resto de la semana, lo practicas por tu cuenta en casa. En la sexta semana dedicamos un día entero al «retiro de *mindfulness*», en el que practicamos juntos durante unas ocho horas.

¿Qué has cambiado en esta edición del libro? ¿Lo has adaptado a tiempos de crisis económica?

Me he dirigido sobre todo al enorme crecimiento de la evidencia científica del poder del *mindfulness*, especialmente en forma de REBAP. Y sí, también lo he adaptado a esta época en particular, no solo a la crisis económica mundial, sino también a la revolución digital que ha transformado casi todo lo referido a la forma en que vivimos y trabajamos, y cómo cada vez

Nunca ha habido un momento más necesario y urgente para practicar el *mindfulness*, por nuestro propio bien y por el del planeta.

estamos más distraídos.

Crisis económica, política, valores... ¿en España necesitamos especialmente su libro?

Al no ser español, realmente no lo podría decir. Por lo que sé, REBAP se está volviendo más y más popular en España y la gente se está beneficiando mucho de ello. Lo que puedo decir es que el estrés es el estrés, dondequiera que se encuentre y cualquiera que sea la forma que adopte. Dado que todos tenemos cuerpos y mentes, y ya que todos sufrimos como seres humanos al afrontar la enfermedad, la vejez y la muerte, así como las diversas crisis económicas y sociales que asolan Europa en particular, probablemente nunca se ha producido un mejor momento para optimizar la dimensionalidad completa de nuestra salud y bienestar en todos los niveles: individual, social y global. Nunca ha habido un momento más necesario y urgente para practicar el *mindfulness*, por nuestro propio bien y por el del planeta.

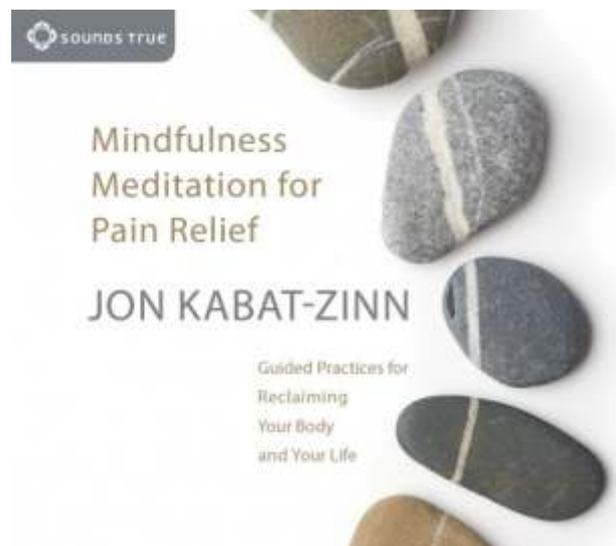
¿Puede este libro salvar vidas?

Muchas personas me han dicho que salvó su vida o, dicho de otra manera, que les devolvió su vida. Siempre resulta abrumador escuchar esto. Y demuestra que todos somos capaces de cultivar una mayor atención plena y un mayor amor pleno en nuestras vidas y beneficiarnos enormemente de ello, independientemente de los niveles de sufrimiento que podamos estar padeciendo.

Vivir con plenitud las crisis es un libro para jóvenes, mayores, sanos, enfermos y cualquier persona que, en suma, quiera vivir una vida más sana y plena en un mundo tan ajetreado como el nuestro.

Enlaces de interés:

<http://editorialkairos.com/catalogo/vivir-con-plenitud-las-crisis>





Los beneficios del Tai Chi

Son pocas las personas que no han oído hablar alguna vez de este ancestral arte oriental. Sin embargo, no son tantos los que conocen en qué consiste en realidad, ni tampoco sus grandes beneficios para la salud física y psicológica, los cuales le han permitido una tremenda expansión a nivel mundial.

*Escuela de Tai Chi Wu Hsin
taichicastellón.blogspot.com.es*

Aunque es difícil en un artículo escrito hacer entender de una manera vivencial lo que el Tai Chi Chuan nos puede aportar a todos los niveles, vamos a tratar de transmitir lo mejor posible algunos conceptos esenciales.

El Tai Chi tiene una visión holística del ser humano; considera al hombre una unidad, un conjunto donde todas las partes están relacionadas entre sí y donde todo influye en todo.

En ese sentido, la moderna psicosomática viene investigando desde hace tiempo estas evidencias, de las que ya los antiguos tenían constancia. Hoy se sabe de forma científica que, por ejemplo, una persona con depresión experimenta una importante disminución de sus anticuerpos. Su sistema inmunológico queda debilitado, lo que facilita la aparición de enfermedades. Podemos comprobar entonces cómo un problema de origen psicológico termina claramente convirtiéndose en un problema físico.

En nuestra sociedad, hoy en día, son relativamente altos los niveles de estrés y ansiedad, por citar tan solo dos de los males más comunes. Esto acaba afectando siempre, tarde o temprano, a nuestro cuerpo. Nuestro cerebro, a través de nuestro sistema nervioso, envía impulsos constantemente a todo nuestro organismo: a nuestros músculos (esto es lo más

evidente) y también a nuestros órganos internos. Cuando estos impulsos vienen en mal estado, la salud y el equilibrio natural de todo el sistema va siendo dañado. Si esta situación se prolonga a través del tiempo, ese equilibrio se rompe y, finalmente, aparecen dolores y enfermedades.

Buscando la armonía

El Tai Chi, como uno de los métodos psicosomáticos por excelencia, trata de restaurar y mantener el equilibrio y la armonía perdidos.

A través de sus movimientos suaves y su concentración serena, vamos consiguiendo una mente centrada y estable, paz en nuestras emociones y relajación, fluidez y energía en nuestro cuerpo.

Es interesante constatar con la práctica del Tai Chi, la simbiosis e influencia mutua que se produce entre la mente y el cuerpo. El cuerpo es un espejo de la mente, por lo que así como esté nuestra mente, estará nuestro cuerpo. De la misma manera, por ley de correspondencia, también el cuerpo puede influir en la mente y las emociones. Si conseguimos generar un patrón de comportamiento armónico en nuestro cuerpo, podremos influir positivamente en nuestra psiquis.

Cada vez hay más científicos que reivindican la disciplina de la psicosomática y, especialmente en medicina, se ha conseguido hacer grandes avances en este campo a nivel de experimentación. En referencia a esto, cabe mencionar que lo más avanzado en investigación médica en la actualidad no se está dando en el

El Tai Chi tiene una visión holística del ser humano; considera al hombre una unidad, un conjunto donde todas las partes están relacionadas entre sí y donde todo influye en todo.

campo de la química (medicamentos) o la cirugía, sino en el del electromagnetismo. Y ese electromagnetismo tiene una relación directa con nuestro cerebro y nuestro sistema nervioso. Por tanto, si somos capaces de dirigir nuestros pensamientos, podremos dirigir nuestra energía electromagnética y autocurar dolencias o desequilibrios energéticos y físicos, como demuestran las investigaciones que se han realizado sobre *Chi Kung* (trabajo de energía) terapéutico.

Por otra parte, esta profunda y

Si somos capaces de dirigir nuestros pensamientos, podremos dirigir nuestra energía electromagnética y autocurar dolencias o desequilibrios energéticos y físicos.

completísima disciplina no solo reduce y disminuye nuestros aspectos negativos, sino que, además, potencia los positivos.

El Tai Chi, en su constante búsqueda de la armonía entre los complementarios (yin y yang) permite a cada cual encontrar lo que necesita, es decir, o bien liberarnos de aquello que nos sobra, o bien conseguir aquello que nos falta. La agitación psicológica y la tensión y rigidez en el cuerpo (exceso de yang) son disminuidas, y la dispersión mental y la debilidad física (exceso de yin) son paliadas con un aumento de la concentración y de la energía.

Serenidad en el movimiento



Como hemos mencionado, existe en primer lugar un trabajo de «vaciado», tanto de las tensiones y rigideces del cuerpo como de la mente. Es como una especie de limpieza interior de todas las suciedades que se han ido acumulando durante años y que han acabado por atascar las tuberías. Cuando realizamos ese trabajo de desatasco de los conductos, la energía vuelve a fluir nuevamente por ellos. Esto produce en nuestro organismo un aumento y expansión de lo

Nuestra mente se va volviendo más libre, fluida y descondicionada, lo que nos permite ir ganando en claridad mental, serenidad y discernimiento.

que en China se denomina el *Chi*, la energía vital del cuerpo.

A su vez, nuestra mente también se va volviendo más libre, fluida y descondicionada, lo que nos permite ir ganando en claridad mental, serenidad y discernimiento.

Un trabajo paciente y consciente en esta dirección acaba por transformar positivamente nuestro carácter, volviéndonos más sosegados, naturales, alegres y optimistas.

El cultivo de este «vaciado» (yin) nos llevaría a un segundo trabajo: el «llenado» (yang), en donde se desarrollan aspectos como la fuerza interior, la voluntad, la determinación y otros elementos internos que aumentan nuestra energía y capacidad a todos los niveles.

En este sentido, la búsqueda de esa anhelada fuerza interior nos va llevando al aspecto marcial del Tai Chi, que, en sus diversos niveles, tiene la capacidad de irnos acercando paulatinamente al verdadero objetivo de este noble arte: el conocimiento y el dominio de nosotros mismos.

Unos de los principios del Tai Chi dice que debemos «mantener la inmovilidad en el movimiento», es decir, mantener la quietud y la serenidad de la mente en medio de la actividad. Las prácticas de Tai Chi marcial, como las de cualquier arte marcial interno auténtico, además de ser altamente efectivas para la defensa personal, son las únicas que en realidad nos garantizan poder mantener la fluidez, la concentración y la serenidad de la mente y el corazón en medio de la batalla de la vida.

El Tai Chi Chuan es un camino sin límites en el que el practicante va profundizando y dominándose a sí mismo cada vez más a medida que practica.

En un mundo como el actual, con tanta carencia de elementos que nos permitan conocernos y mejorarnos de una manera real, el Tai Chi viene en nuestra ayuda para hacernos experimentar vivencias algo más profundas y hacernos retornar a lo natural, a nuestro verdadero origen, que es, según la cultura tradicional china, la armonía.





Los buenos frutos de educar bien

Según la concepción clásica, educar es enseñar a vivir, desarrollando las cualidades internas y los «talentos» de los que somos responsables, transmitiendo una cultura que sirve de matriz formal, mental y emocional de este desarrollo interior, el escenario que permite (y también condiciona, aunque sea temporalmente) conocernos y conocer el mundo en que vivimos.

José Carlos Fernández

«Ahora que siento la fuerza y la luz de mi amanecer, siento también mi responsabilidad en el viaje que quiero proseguir hasta mi mediodía. Y cuando llegue allí, quiero continuar viéndome a mí y al mundo con la misma curiosidad; con el mismo entusiasmo y alegría, y con la capacidad de creer que tienen los niños. Y, con la sabiduría de la luz que la edad me dé, conseguir un modo de desenvolver y sembrar mis talentos en el jardín del mundo, para que a los niños, a quienes adoro, les guste estar en él».¹

La palabra *educar* viene de una latina que significa «educir», extraer desde el interior al exterior, desenvolver, el efecto del sol, el agua y un buen jardinero sobre las semillas en la tierra.

En las escuelas de filosofía antiguas y en las diferentes sociedades que alzaron cultura y civilización en el pasado histórico, la educación tenía como finalidades principalísimas:

1. Promover el reencuentro del joven con su propio ser interior, descubriendo paulatinamente su naturaleza más fecunda, sus capacidades innatas, desenvolviendo así la inteligencia que debe iluminar los caminos de la vida, aprendiendo a discernir, valorar y penetrar el

sentido de los acontecimientos. Esta es la clave del reencuentro con los valores que llevan a la concordia, la amistad, la comprensión, el sentido del honor, la responsabilidad; a una moral (el pilar de la estabilidad interior) firme. Implica el desarrollo de una conciencia cada vez más amplia, en su doble faz de espectador de causas y efectos que se suceden en la dinámica vital, y de actor pronto a responder a los desafíos que exigen lo mejor de cada uno.

2. Aprender a usar las herramientas del alma y movernos bien en los escenarios que la vida nos presenta, como una bendición si sabemos hacer buen uso de ellas, o como una maldición si no podemos controlarlas a nuestra voluntad y con libertad interior. Estas herramientas son el cuerpo, la corrientes de vitalidad que le animan, la «mariposa multicolor» de nuestra emotividad (sensaciones internas, emociones, instintos, pasiones y sentimientos) y la mente. Aprender, por tanto a trabajar, a observar, a pensar, a hablar y a laborar, estableciendo así lazos con la vida, con la naturaleza y con quienes nos rodean. Aprender a imaginar y a soñar, y a plasmar aquello que soñamos. Y todo ello para ser útiles a nosotros mismos y a la comunidad de la que formamos parte.

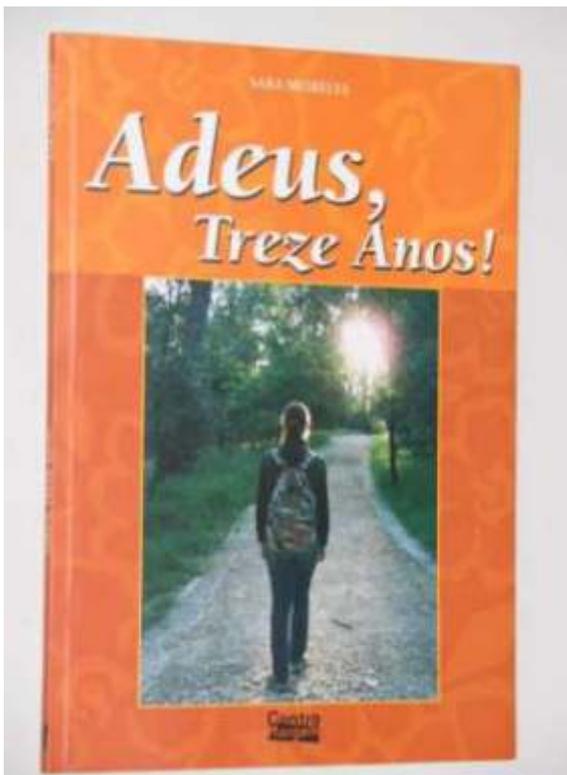
3. Desarrollar la capacidad de asumir bien y naturalmente las diferentes edades de la vida, que si no están bien asumidas, provocan fracturas internas. Y no solo ellas, sino las diferentes circunstancias y cambios de escenarios, y las diferentes crisis que debemos enfrentar en nuestro

La educación tenía como fin el desarrollo de una conciencia cada vez más amplia, en su doble faz de espectador de causas y efectos que se suceden en la dinámica vital, y de actor pronto a responder a los desafíos que exigen lo mejor de cada uno.

natural desarrollo, las pruebas de la vida. Como dirían los egipcios, poder sobrevivir íntegros a todas las metamorfosis, sin heridas que nos hagan perder la sangre del alma. Hay que llevar al educando, a partir de la adolescencia, a saber enfrentar las situaciones y problemas y no huir por caminos que no llevan a ninguna parte, ni ser víctimas y esclavos de sus fantasías. Hay que aprender, también, a saber cómo llegar adonde debemos llegar.

Se trataba de desarrollar la capacidad de asumir bien y naturalmente las diferentes circunstancias y cambios de escenarios, y las diferentes crisis que debemos enfrentar, las pruebas de la vida.

Esto es lo que el maestro debe enseñar, no imponiendo nada sino haciendo crecer los valores internos del discípulo, creando para ello escenarios y otorgando los conocimientos necesarios para comprender al ser humano, la naturaleza y el mundo en que vivimos. Como genialmente describe Jorge Ángel Livraga, «El hombre tiene una capacidad de creación, de imaginación y de fantasía que le permite pasar por encima de los obstáculos, que le permite no tener una programación mecánica, sino una fuerza espiritual humana que hace que pueda no solamente adaptarse al medio ambiente, sino superarlo y recrear en obras todo un mundo interior. (...) O sea, que los hombres, por la parte genética, solo heredan una serie de capacidades instintivas, pero hace falta el aprendizaje, esto es, hace falta la transmisión de la cultura para que el hombre se realice como tal».²



Una educación bondadosa y firme

Este artículo es un ejercicio de reflexión sobre el hecho educativo, y surge después de leer un libro que me ha sorprendido por su belleza, optimismo, sentido de gratitud y por lo admirable de haber sido escrito por una adolescente: *Adiós a los trece años*, de Sara Meireles. Es una despedida de la infancia, una íntima necesidad de revisar los recuerdos de su niñez y su paulatino despertar a la vida, sabiendo que inicia una nueva etapa. Esta joven escritora da las gracias a maestros, familiares, amigos y muy especialmente a su madre: amable, firme y bondadosa guía en los misterios del vivir. Dice gracias a todos los escenarios que dejaron una marca inolvidable de belleza en su alma: un viaje a Italia; los años de vacaciones y fines de semana pasados en la Sierra de la Arrábida, en íntimo abrazo con la naturaleza; la campiña que el Duero baña y engalana, en lugares donde «además del deslumbramiento visual que siempre me llena ojos y alma, hubo un tiempo para pensar, vivir y soñar...»; se han tornado paisajes del alma, vida interior.

El libro está lleno de reflexiones, demasiado maduras a no ser que pensemos que una es la edad del cuerpo y otra la del alma. Y que una verdadera educación es la que permite que el Alma Peregrina, esa estrella que vive en los internos abismos, abra de nuevo sus ojos al mundo. Nos sorprende también su alma de poeta, ese misterio que le susurró algunos de sus primeros versos, con nueve años:

«Recuerdo una mañana de domingo en que, sentada en la explanada del café, haciendo un trabajo sobre Sebastián de Gama para la escuela, unas palabras, tal vez unos versos, comenzaron a surgir de la punta del bolígrafo. En cierto momento, ya no sabía si era yo o él quien escribía: era la magia de la Arrábida».

El olvido de algunos principios pedagógicos está llevando a nuestros hijos al analfabetismo moral, a la incapacidad de asumir riesgos, a decisiones blandas, a la irresponsabilidad, y a que en ellos veamos a futuros esclavos: de los otros, del mundo o de sus propias pasiones.

Volvamos al «hecho educativo». ¿Por qué dan que pensar estas páginas? Porque demuestran el buen fruto de una buena educación, lo que nos permite deducir algunos principios pedagógicos cuyo olvido está llevando a nuestros hijos al analfabetismo moral, a la incapacidad de asumir riesgos, a decisiones blandas, a la irresponsabilidad, a que los niños se conviertan en tiranos de los padres, y a que en ellos veamos a futuros esclavos: de los otros, del mundo o de sus propias pasiones.

De qué sirve acumular datos que no se comprenden ni se encuadran, que se van a olvidar sin dejar huella; de qué sirve «modelar» a niños, adolescentes y jóvenes para que se conviertan en «piezas» de una industria de consumo, en engranajes de máquinas que diez años después quedan obsoletas y que tienen que ser de nuevo fundidas para encajar Dios sabe en qué mecanismo desnaturalizado. Lo importante es forjar ciudadanos libres, audaces, atentos, con iniciativa, prontos al servicio al prójimo o a una causa; inteligentes para hallar por sí mismos el camino y con una lógica natural implacable que destruya con sus aspas de acero cortante todas las redes de engaños que una sociedad depravada y amoral va a lanzar sobre ellos.

Vemos algunos ejemplos de oro en la educación de esta joven, educación cuya alma mater ha sido su propia madre, «que estaba siempre cerca, atenta y vigilante, y al mismo tiempo creando espacios para que ella pudiera, sola, crecer».

Historias para crecer

Hay que saber escoger historias leídas o inventadas para ilustrar una enseñanza en la edad de los cuentos, pura, amable, bondadosa y prolongada, no regateando esfuerzos los padres en estar con los niños.

Su madre la animó a encontrarse, siempre que fuera posible, con la magia del amanecer y de los atardeceres, en silencio, absorbiendo la belleza de esta ceremonia, la más antigua, de la naturaleza; a aprender a observar, con conciencia pura, sin deseos, la mínima lección de esta naturaleza; a pintar con pinceles o con palabras en descripciones, para captar con atención cada uno de los detalles.

Hablar, escribir, es como bordar, construir con palabras la arquitectura inmaterial de lo que

imaginamos o intuimos. Pero lo primero de todo es aprender a ver, a escuchar: «Recuerdo cómo mi madre, conversando con nosotros antes de escribir, nos pedía que (...) escuchásemos lo que el viento nos decía, las historias que aquellas flores, aquellos árboles, aquel mar nos tenían que contar... (...) Y fue en este clima en el que las primeras palabras, las primeras historias, los primeros versos, los primeros dibujos salieron de nuestras manos y de nuestros corazones...».

Es mejor leer los clásicos de la literatura y no libros para idiotas o de amargados que llenan los programas educativos y que muchas veces los padres sienten vergüenza en dar a los niños. En la primera lectura no van a asimilar los tesoros ocultos que guardan, pero sí una forma de pensar, de decir, noble y elevada, propia de almas grandes y no de vendedores hábiles.

La asimilación sintáctica está muy unida a

Es mejor que los niños lean los clásicos de la literatura. En la primera lectura no van a asimilar los tesoros ocultos que guardan, pero sí una forma de pensar, de decir, noble y elevada, propia de almas grandes y no de vendedores hábiles.

la arquitectura del pensamiento. Una mente diáfana, ordenada como la red cristalina de un diamante, permite el paso de la luz, la inteligencia. Si nuestra mente se acerca a altos principios, paulatinamente se va ordenando, disciplinando y haciendo transparente. Llegará una edad en que hay que trazar caminos en la mente desde el interior, como si nuestro yo íntimo fuera un héroe con un hacha de doble filo en un laberinto, donde se abre paso pensamiento a pensamiento. Pero eso es después, esa es ya la construcción consciente. Si todo está cubierto de la tupida maleza de una mente caótica, llena de pensamientos desordenados, el trabajo desde el interior será casi imposible.



Es necesario no solo leer, sino reflexionar, considerar con atención para asimilar aquello que leemos. Leer es como comer intelectualmente; hay que evitar «comer» sin necesidad porquerías que dañan nuestra mente, tener firmes y acerados dientes de análisis para que nada sea aceptado sin ser seriamente valorado, pesado, medido.

Esta obra, contiene principios pedagógicos luminosos y firmes, los que necesita el presente si quiere construir un futuro esperanzado:

(Comentando la obra de los grandes genios del Renacimiento) «A propósito de la confianza que Brunelleschi tenía en sus capacidades y del valor que tuvo en perseguir sus metas, aprovechó entonces mi madre para hablarnos de la importancia de los sueños y de la confianza en su realización, sueños que si están aliados al estudio y al trabajo regular, nos pueden llevar siempre hasta donde deseamos ir, proyectando hacia el exterior lo mejor de nosotros; a veces, nos decía ella, esa postura nos puede dar la fuerza de perseverar, cuando pocos, o ninguno, nos aprueben o entiendan».

[...]«Es preciso no perder de vista los sueños, independientemente de la aprobación exterior. La verdadera aprobación, nos decía ella, tiene que venir desde nuestro interior, aunque nos aconsejase siempre la humildad de saber oír a los que están a nuestro alrededor, pues siempre tienen mucho que enseñarnos...».

Gracias, Sara, y gracias, Julia³, por recordarnos con tanta belleza qué es lo más importante y qué no debemos olvidar, de ninguna de las maneras y a pesar de todos los narcóticos de nuestra sociedad de consumo y de la vida acelerada e irreal que nos quieren imponer.

1.- ¡Adeus, treze anos!, de Sara Meireles, libro escrito por esta joven en 2008, con catorce años. Ariana Editora, pág. 91.

2.- Magia, religión y ciencia para el tercer milenio, ed. NA.

3.- Julia Prior, madre de Sara Meireles.



Huellas de Sabiduría

«Educad a los niños y no será necesario castigar a los hombres»

Pitágoras

«Conocer y, sin embargo, no estar atrapado en los grilletes de ese conocimiento, es el estado ideal del conocedor»

Sri Ram

«Lo bello es una manifestación de ciertas leyes secretas de la naturaleza que, sin esta revelación, permanecerían eternamente ocultas a nuestros ojos»

Goethe

«Lo espiritual y lo natural forman un todo indivisible: esto es lo que constituye la particularidad de la obra de arte (...)

A cada contenido debe corresponder una forma que sea digna de él»

Hegel

«El hombre no tiene razón de existir si no está animado por una elevada intención»

Le Corbusier

Recopilado por Elena Sabidó



La naturaleza es matemática

La ciencia actual nos ha permitido comprobar la maravillosa arquitectura íntima que tiene la materia. No existen estructuras al azar en la naturaleza, sino acabados patrones matemáticos que se repiten en lo grande y en lo pequeño. Las viejas escuelas de filosofía tenían buenas razones para recomendar desentrañar los secretos de las matemáticas a quienes pretendieran comprender el universo.

César Castro
Alberto Rodríguez

Principio de mínima acción

Nuestras máquinas y aparatos van cambiando con los tiempos, según las culturas y las épocas. Todo ello responde a una búsqueda de mayor eficacia y rendimiento. Mayor producción en menos tiempo y con el mínimo consumo de energía. Si nuestros sistemas de transporte han variado haciéndose más rápidos y con más comodidades para los pasajeros, si los ordenadores ocupan menos espacio que hace unas décadas y resuelven problemas con mucha más rapidez es porque, primeramente, existe una necesidad de mejoramiento de ese rendimiento y segundo, y mucho más importante, existe una inteligencia humana capaz de llevarlo a cabo. Del mismo modo, los diferentes seres de la naturaleza, incluido el hombre, por necesidades físicas y evolutivas, deben adaptarse a diferentes entornos en el transcurso de los tiempos, obedeciendo siempre a las leyes naturales.

En la naturaleza, los organismos minerales, vegetales, animales y el mismo ser humano cambian con el transcurrir de los siglos; especies enteras varían sus hábitos y formas para responder a los cambios ambientales o ante

La ciencia habla de una ley que rige los procesos de la materia y que se halla implícita en los postulados de química, física, astronomía y biología. Se trata de un principio que hace que la materia inerte se aglutine en un equilibrio estable, con máximo ahorro de energía.

amenazas de otras especies. Todo esto responde a un orden, a una necesidad, a una Inteligencia y a una ley de evolución. Todos los organismos tienden hacia una posición de equilibrio estable, de manera que se evoluciona desde estados menos probables a estados más probables, tratando siempre de consumir el mínimo de energía.

La ciencia de los últimos tiempos ha hablado de una ley que rige los procesos de la materia y que se halla implícita en los diferentes postulados de química, física, astronomía y biología. Se trata de un principio de mínima acción que hace que la materia inerte se aglutine en un equilibrio estable, con máximo ahorro de energía. Leonardo da Vinci, entre muchas otras cosas, ya lo había intuido y reflejado en sus escritos: «*La Naturaleza no infringe jamás su propia ley. ¡Oh, necesidad inexorable! Obligas a todos los efectos a ser los resultados directos de las causas, y por una ley suprema e irrevocable, cada acción natural te obedece de acuerdo al proceso más corto*».

Según Matila Ghyka, las diferentes configuraciones de la materia cristalizada son estados de equilibrio estable, o relativamente estable, determinados por una causalidad rigurosa, y las propias reacciones químicas de los diferentes elementos simples se pueden explicar como una tendencia de los electrones a coordinarse según disposiciones cada vez más estables.

Uno de los principios más generales que gobiernan los estados de equilibrio de los sistemas

físicos y químicos es el tomado de la mecánica racional: «Para que el equilibrio de un sistema cerrado sea estable, basta que su energía potencial pase por un mínimo». De ahí que el estudio de la cristalografía y de los minerales en los últimos tiempos surja como una ciencia donde se encuentran la geometría, la química molecular y la teoría general de simetría.

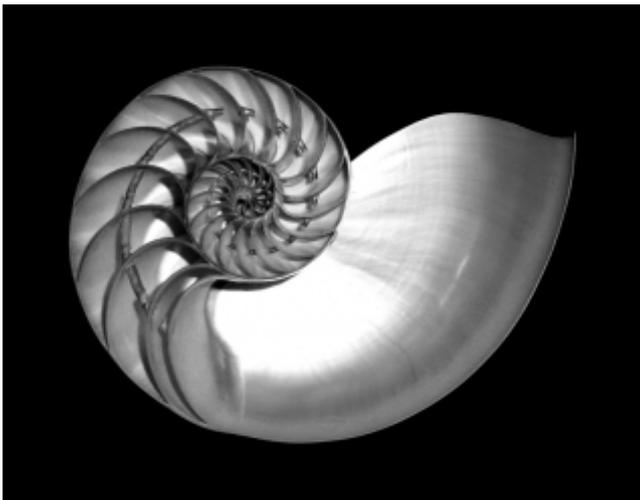
El mundo físico se desarrolla en tres dimensiones. Se ha visto cómo en la superficie existe el predominio de algunos polígonos regulares que cubren perfectamente un plano, regido por el principio de mínima acción.

Particiones en el plano

En lo que la ciencia denomina materia inorgánica (organismos no vivos), se observa una tendencia en las formas a organizarse de forma simétrica y estática, a una nivelación que conlleva una distribución uniforme de los elementos que componen determinado organismo.

Es una ley de acción y reacción que se aplica en todos los niveles, y que en el mundo físico lo podemos observar como una simetría que tiende a la equipartición de fuerzas. Predomina entonces la geometría del cuadrado, el triángulo equilátero y, principalmente, el hexágono, en lo que se refiere al plano, pues, como ya sabemos, estos son polígonos que cubren perfectamente una superficie llana sin dejar intersticios. Es como una trama de adoquines donde no quedan espacios libres.

Entre estas mallas homogéneas,



predominan en la naturaleza los triángulos como estructuras mínimas y, especialmente, el hexágono regular, al suprimir algunas líneas de los triángulos equiláteros. Esto conlleva un ahorro de materia y energía, ya que en este polígono, cualquiera de sus lados es igual al radio del círculo que lo envuelve. Es lo que se denomina una red isótropa, lo que significa que todos los puntos son equidistantes, hay una distribución homogénea.

Esto no ocurre con un grupo de cuadrados o de rombos, ya que en las diagonales hay mayor longitud y son figuras deformables.

Las redes hexagonales son frecuentes en la naturaleza. La tendencia a la economía de sustancia hará que las formas tiendan al círculo, en el que se abarca la mayor superficie posible. Si disponemos de partículas circulares, que están próximas unas de otras y son sometidas a una presión uniforme y constante en todos los sentidos, la forma que surge es la hexagonal. Un ejemplo de ello son las células vivas dispuestas en una extensión lateral. Y en el reino mineral se aprecia en los cristales de nieve, en los panales de las abejas o en los adoquines que cubren las aceras, en los tejidos celulares, en los ojos de la mosca, etc.

La forma es producto de aglutinamiento, adición de elementos semejantes. Es una yuxtaposición debido a una fuerza exterior, donde cada partícula se ubica y toma la forma influenciada por las partículas más próximas, de un modo directo y con el mínimo gasto de energía. Esta se distribuye sin que quede una fuerza resultante que pueda causar un desplazamiento. Se producen, entonces, caras planas; de ahí que sea la estructura típica en los cristales.

Particiones en el espacio

Sin embargo, el mundo físico se desarrolla en tres dimensiones. Se ha visto cómo en la superficie existe el predominio de algunos polígonos regulares que cubren perfectamente un plano, regido por el principio de mínima acción. En las dos dimensiones, el círculo abarca la máxima superficie con el mínimo perímetro. Al pasar al volumen, la figura que más espacio abarca con el mínimo de superficie es la esfera, y también es el cuerpo que da la tensión superficial mínima, lo cual explica en el aspecto físico que muchos organismos de la naturaleza, entre ellos las células, tiendan a formar figuras circulares.

Cuando se presenta una tensión uniforme por todos los lados, como cuando se presionan varias esferas entre sí, el cuerpo que se forma, y que es equivalente al hexágono en el plano, no es un sólido regular como podría pensarse, sino que son dos poliedros combinados. Surge, pues, un sólido semirregular compuesto por seis cuadrados y ocho triángulos equiláteros, que se origina al dividir las aristas de un cubo por la mitad y unir estos puntos; es llamado *cuboctaedro*. Sin embargo, este cuerpo solo no divide perfectamente el espacio, deja intersticios que pueden ser rellenados con octaedros. Es igual a cubrir un espacio con esferas iguales, tangentes entre sí, uniendo los centros y los puntos de contacto. Esta figura se puede ver si se observa con atención un grupo de burbujas. Y es que, una de las características del cuboctaedro es que la longitud de cualquiera de sus aristas es igual al

radio de la esfera que lo envuelve.

También es posible la división isótropa con una combinación de tetraedros y octaedros, los primeros en número doble. El único sólido que puede llenar el espacio sin vacíos es el cubo, pero igual que sucede con el cuadrado en el plano, la red que forma no es isótropa. El prisma rectangular con dos caras hexagonales, sería el desarrollo en el espacio de las celdas de las abejas y, por lo tanto, también equiparte el espacio, así como un prisma de sección triangular o rómbica.

Lord Kelvin, buscando una equipartición que diera para las células el volumen máximo para

El prisma rectangular con dos caras hexagonales, sería el desarrollo en el espacio de las celdas de las abejas y, por lo tanto, también equiparte el espacio, así como un prisma de sección triangular o rómbica.

una superficie dada, encontró como solución el octaedro truncado, llamado también *tetrakaidcaedro* o *poliedro Kelvin*. Este se origina al dividir las aristas de un octaedro en tres partes y luego unir los puntos, de lo cual resultan como caras ocho hexágonos y seis cuadrados. Con esta característica, hereda del hexágono la propiedad de ser célula óptima en el espacio, ya que el ángulo que conforman dos caras es igual a 120° , tal como el hexágono en el plano.

Un estudio en detalle de estas particiones homogéneas del espacio nos lleva a la teoría de redes de puntos, que de alguna manera se entronca con los números figurados de los pitagóricos y toda su serie de números poligonales y poliedrales. Además, ha dado fundamentos a la cristalografía y al estudio de los minerales, siendo también sustento de esa ley que se presenta en la naturaleza buscando un equilibrio y que, en el campo de la química, fue formulada por Curie: «*Un cuerpo tiende a tomar la forma que presenta una energía superficial mínima compatible con las fuerzas de orientación*». La presencia del número en la química es evidente, pues las moléculas varían en función del número de átomos, y estos, del número de electrones y protones. Por cuestiones de espacio, no se entrará en demasiados detalles en este campo de la ciencia, pero se recordarán algunos conceptos íntimamente ligados al número.



Investigando en la estructura interna del átomo, se encontró que estaba formada por un núcleo con protones y neutrones de carga positiva y neutra, respectivamente, y una o varias capas de electrones que lo rodean en forma concéntrica. Para cada una de las capas de electrones se observa que vuelven a aparecer los números en forma de secuencia 2, 8, 18, 32 ($2n^2$), cuya tendencia es que se vayan completando hasta llegar a estos números. Las capas con número de electrones par son más estables que con número impar. Los átomos buscan el equilibrio a base de ceder o tomar electrones, formando los consiguientes iones. Por ejemplo, el cloro (Cl) tiene en su última capa siete electrones, le falta uno para completar y llegar a 8; el sodio (Na), por su parte, tiene en su última capa solo un electrón; al tomar el cloro un electrón queda cargado negativamente; en cambio, el sodio, al ceder su electrón queda cargado positivamente. Al combinarse forman el átomo de cloruro sódico (ClNa), o sal común. A este sistema de combinación se le conoce como electrón de valencia.

Los núcleos también tienen sus capas de rotación de protones y de neutrones de acuerdo a la mecánica cuántica y a la distribución de probabilidad. Sucede también que las pares son más estables. Hay determinados números que son más estables: 2, 8, 20, 50 y 82.

El número de electrones determina el llamado número atómico. Mendeleev agrupó los elementos basándose en este número desde 1 hasta 92 (los que se encuentran en la naturaleza). Los elementos van variando sus características de

Un átomo es algo muy parecido a un sistema solar, donde el núcleo del átomo, conformado por neutrones y protones, sería el sol, con unos electrones que orbitan a su alrededor a modo de planetas.

acuerdo a estos números. Los que tienen la última capa completa, al ser estables, son los gases nobles, pero como el átomo en sí mismo es neutro, tiene igual número de electrones que de protones en su núcleo, solo hay alguna pequeña diferencia debido a que algunos núcleos tienen más número de neutrones, haciendo que varíe el peso de ese átomo específico; a esto se llama isótopo. El peso atómico se obtiene del promedio de todos los isótopos de ese elemento. Como valor de referencia se tomó el del oxígeno, que es de 16. El más sencillo es el hidrógeno, que vendría a ser como la unidad, lo más representativo. Con la «elasticidad» o capacidad de combinación del carbono, que es el único capaz de formar cadenas y anillos, con sus enlaces covalentes, tendríamos la química específica del carbono, que se traduce en la química orgánica e inorgánica, con sus cuatro electrones en su última capa, a la que le hacen falta otros cuatro para completarla.

El estudio de la química conduce a comprender la unidad de la materia a través de la concepción inicial y milenaria de la alquimia, heredada por los sabios medievales del antiguo país de Kem, presente en las ideas gnósticas, neopitagóricas y neoplatónicas, ya transmitidas por Hermes.

Un átomo es algo muy parecido a un sistema solar, donde el núcleo del átomo, conformado por neutrones y protones, sería el sol, con unos electrones que orbitan a su alrededor a modo de planetas. Si imaginamos el tamaño del átomo como si fuera una catedral, el núcleo en su centro tendría el tamaño de una mosca, y a su alrededor, en un espacio aparentemente vacío, orbitarían los electrones, que son miles de veces más pequeños que el núcleo. Estos electrones no son materia; se han definido como partículas eléctricas, torbellinos de energía que giran sobre sí mismos y se desplazan a gran velocidad dando apariencia de solidez a la materia.

Se sabe que la diferencia entre un átomo de carbono y uno de oxígeno, por ejemplo, depende del número de protones en el núcleo y del número de electrones. Pero además, en épocas recientes, se ha visto la imposibilidad de determinar la composición y al mismo tiempo la órbita que describe el electrón, por lo que se ha llegado a definirlo como una probabilidad, un lugar geométrico o un punto en el espacio, con unas coordenadas de posición y velocidad que lo definen, es decir, un ente matemático. Y así, vemos que la ciencia pasa de la aparente materia física, a la electricidad y, luego, a entidades numéricas, donde la sentencia de Pitágoras «Todo está dispuesto conforme al número» cobra vigencia.



Enseñó el Maestro Yoda...

NECESITAS COMPRENDER

*«Necesitas conocer
que el deseo es una ley
que impera en el mundo psíquico.
Y tu karma es la respuesta
a cuanto pusiste en marcha
sin haberlo comprendido».*

*–Si necesito aprender,
más que nada, ¿qué he de hacer?–.*

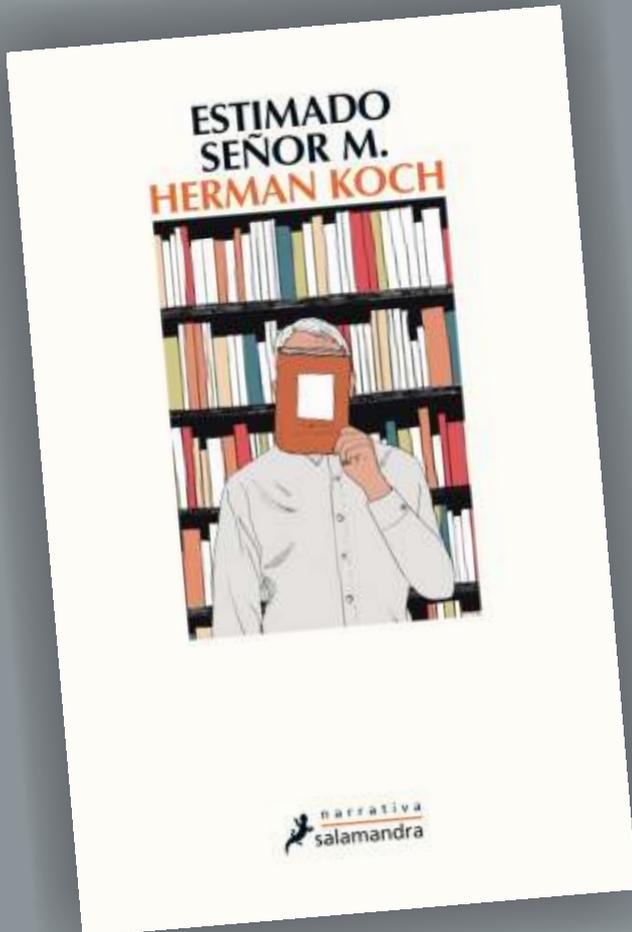
*«Lo primero es el cambiar
los errores del ayer,
direccionando tu vida.
¿No es así que las espigas
se alzan siempre hacia lo alto?»*

*En ti se guarda un poder
que necesita expresarse.
¡Lleva siglos esperando!*

*Dale cabida en tu alma
y volando hacia tu cielo
contempla lo perdurable.
Allí encontrarás la clave
que te aleja de tu infierno...».*

*Teresa Cubas Lara
(teresacubaslara@gmail.com)*





Begoña Curiel

Un escritor (el estimado señor M.) que vive del éxito del pasado y un observador anónimo que sigue sus pasos de manera obsesiva para contárselos al lector, nos traen una novela donde la tensión se palpa desde el primer instante. Pero no es un *thriller*. Es el arranque de una historia donde la crítica a una sociedad cínica y más violenta que lo que parece se mantiene hasta el final.

Pronto sabremos que ese *voyeur* tiene relación directa con la pareja de adolescentes que protagonizaron la trama de la novela con la que el señor M. obtuvo la fama que mantiene, aunque se encuentre en el ocaso de su carrera. Pero ha

pasado por la vida de los últimos años y el lector se va adentrando en la historia, en la vida de los protagonistas y en la vida de los personajes secundarios. El lector se va adentrando en la historia, en la vida de los protagonistas y en la vida de los personajes secundarios. El lector se va adentrando en la historia, en la vida de los protagonistas y en la vida de los personajes secundarios.

El lector irá volviéndose un poquito loco —ahí reside el encanto y esa manera de crear que tanto me gusta de Koch— mientras intenta aclararse: los adolescentes (chico-chica) de la novela de M. (dentro de esta novela) fueron relacionados con la desaparición de un profesor. El escritor ve en ellos a los culpables, aunque en su momento la falta de pruebas les declaró inocentes. Inocentes de lo que no sabemos: ¿le asesinaron?, ¿tuvieron que ver con su desaparición?, ¿jugó el estimado M. con el final de esta historia para vender más libros?

Este telón es el tronco de la novela, pero hay mucho más. Una dura denuncia al sistema educativo, donde se dan palos a docentes y alumnos por igual, y una exposición clara y meridiana del egocéntrico mundillo en el que se sumergen algunos escritores, a los que canta las verdades del barquero, según afirma nuestro sabio refranero español.

Las miserias humanas, refugiadas en el cómodo lecho del que disfruta una parte importante de nuestra sociedad, desenmascaran la supuesta normalidad que rodea a sus personajes. Así lo ve Herman Koch, como ya hiciera en sus dos novelas anteriores: *La cena* y *Casa de verano con piscina*, con las que conocí a este autor que gusta del sabor ácido para aderezar de manera acertada sus tramas.

Me gusta el final. Tenía que encontrar una fórmula para impactar al lector. Lo ha conseguido. Era necesario porque a veces, se excede en ese continuado vaivén entre el presente y el pasado y en capítulos del grupo de amigos de los adolescentes, que en mi opinión, tienden a engordar y repetirse de manera innecesaria.

Aun así, todos los peros que pudieran plantearse a esta obra son detalles menores que no apagan el brillo y la fuerza de esta historia que mantiene el sello particular de este autor. Muy recomendable.

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



CHAPUZAS SIN FRONTERAS

Gente Que Hace El Bien

Yolanda Perera López

Todo empezó como un proyecto a nivel local, concretamente en Cádiz, con un nombre que seguro que nos hace esbozar una sonrisa: Chapuzas Sin Fronteras». Porque aunque el término chapuzas pueda tener ciertas connotaciones de falta de profesionalidad o calidad en el lenguaje cotidiano, nada más lejos de la realidad de los voluntarios que lo llevan a cabo.

El Grupo de Voluntariado GEA lo puso en marcha por primera vez en esa ciudad en colaboración con otra asociación gaditana. La idea era ayudar a aquellas personas de la tercera edad que no tuvieran recursos y necesitaran realizar pequeños arreglos en sus domicilios (de ahí lo de «chapuzas»). A través de Asuntos Sociales, que les derivaban los ancianos necesitados, estos voluntarios de las más diversas profesiones y edades, acudían a realizar los arreglos pertinentes. Pero no solo se trata de reparar, pintar o cambiar una bañera por una ducha; también es acompañar a quienes pasan muchas horas en soledad junto a un

televisor o la radio, y escucharles, prestar atención a sus cuitas, achaques y anécdotas, que más de una vez nos sorprenden.

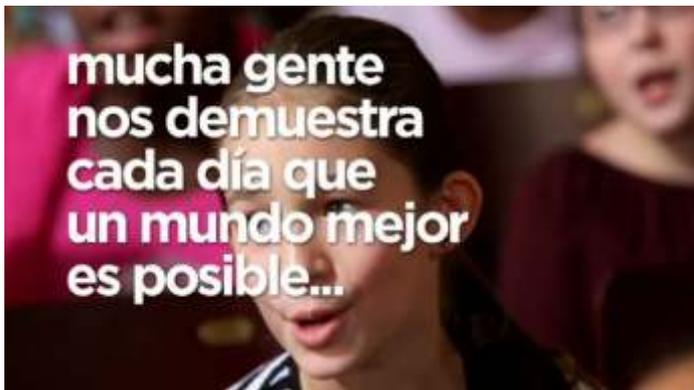
De aquel proyecto local se ha llegado a una participación a nivel nacional e incluso internacional, en momentos de necesidad.

Cuando en 2011 la Tierra tembló en Lorca, un grupo de voluntarios de GEA de varias ciudades españolas realizó esas mismas labores en los domicilios de ancianos afectados por el fuerte terremoto.

En los dos últimos años, en un asilo de Salé (Marruecos), también se están realizando trabajos relacionados con este proyecto, gracias a la colaboración con una ONG marroquí.

Málaga y Alicante, entre otras ciudades, también desarrollan «Chapuzas Sin Fronteras», llevando compañía, solidaridad y buen hacer a quienes lo necesitan. Un ejemplo más de cómo un pequeño proyecto local, si es bueno, puede traspasar fronteras.

www.geaesp.org / cadiz@geaesp.org



¡No te lo pierdas!



Entre el 24 y el 28 de octubre tendrá lugar en la Facultad de Filología de la Universidad Complutense de Madrid el IV CONGRESO INTERNACIONAL DE MITOCRÍTICA «Mito y Emociones». Coordinado por José Manuel Losada, Antonella Lipscomb y Adrián García Vidal, será un espacio donde los participantes podrán reflexionar sobre el papel que desempeñan las emociones en la configuración del imaginario mítico. El congreso, de carácter interdisciplinar, tendrá como objeto de estudio todas aquellas obras creadas desde 1900 hasta nuestra época.

126 comunicaciones de las 148 presentadas han sido elegidas para formar parte del congreso.

Los idiomas oficiales del congreso serán español, inglés y francés, y el perfil de los congresistas es marcadamente internacional, con participantes provenientes de países como Italia, Ecuador, Japón, India, Marruecos, Croacia o Estados Unidos, entre otros. Además de estas comunicaciones, contaremos con 5 invitados de renombre en el campo de la mitocrítica: Peter Arnds, Ute Heidmann, Alberto Bernabé, Edith Hall y Jean-Jacques Wunenburger, que impartirán conferencias plenarias.

Aunque el congreso tenga sus raíces en la universidad y en el mundo académico, desde el comité organizador siempre hemos tenido interés en el mundo de la divulgación, por lo que organizaremos algunas actividades en las que se debatirá de modo más informal sobre los temas del congreso. El grupo de teatro de la Universidad Pública de Navarra representará la obra Polifonía, donde seis de las protagonistas de algunos mitos de la Antigüedad se enfrentarán a sus crímenes, y proyectaremos la película Her, que nos servirá para discutir en torno a los conceptos de inteligencia (y emoción) artificial y los mitos que esconde la ciencia ficción.

La asistencia al congreso es gratuita. Aquellos asistentes que deseen certificado, así como otras ventajas, pueden apuntarse en este enlace: <http://mythcriticism.com/asistentes/>

Más información en la propia web del congreso: <http://mythcriticism.com/>

MITO Y EMOCIONES

IV CONGRESO INTERNACIONAL DE MITOCRÍTICA

www.mythcriticism.com

24-28 de octubre de 2016
Facultad de Filología (Edificio A)
Universidad Complutense de Madrid



A close-up photograph of a bamboo stalk with a hole cut into it. A stream of clear water is pouring from the hole into a pool of water on a large, green leaf. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting a natural, outdoor setting. The lighting is bright, highlighting the texture of the bamboo and the glistening water droplets on the leaf.

Debes aprender a estar suficientemente callado
para escuchar el sonido de lo genuino que anida
en ti, de modo que puedas apreciarlo en los
demás.

Marian Wright Edelman