ESFINGE

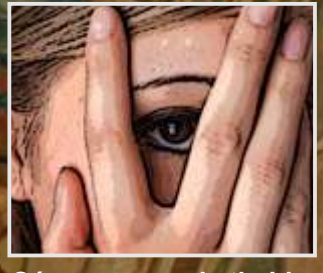
apuntes para un pensamiento diferente

Entrevista a
Enrique Martínez Lozano

After Earth,
el viaje del héroe

La fusión en frío
de los alquimistas

Importancia y poder
de la relajación



Cómo superar la timidez

MEDIO RECOMENDADO APENB

Nueva época nº 58 - Julio 2017

Editorial

Lenguaje para el alma

Nuestros lenguajes actuales han desarrollado una sorprendente variedad terminológica para nombrar las realidades materiales, a medida que se han ido empobreciendo en relación con los fenómenos propios de lo que llamamos el alma, o el espíritu. Tal desequilibrio refleja que los intereses, las vivencias, las experiencias de los seres humanos se enfocan sobre el mundo de lo tangible, visible, comprobable y desatienden la vida psicológica, las profundidades del alma, los complejos matices de nuestro mundo interior.

Poco a poco nos vamos quedando mudos, sin palabras para comunicar lo más elevado y sutil y esa carencia causa no pocos estragos en las personas, innumerables secuelas de soledad y dolor. No es de extrañar que muchos psicólogos, como estudiosos del alma, se hayan percatado de todo ello y se apliquen a encontrar nuevos caminos para hallar el equilibrio perdido. Van surgiendo nuevos paradigmas científicos, que deberán abrirse paso entre la incomprensión o incluso el rechazo que despiertan en los que se resisten a explorar nuevas vías para comprender al ser humano.

Tampoco es extraño que muchos acudan a las antiguas disciplinas filosóficas orientales, más exactas a la hora de dar nombre a las vivencias del espíritu, en busca de las claves perdidas. Este trabajo está sirviendo de gran ayuda para enriquecer a nuestros lenguajes empobrecidos.

Algunas muestras de este esfuerzo hemos recogido en este número de nuestra revista.

El Equipo de Esfinge

Revista Esfinge
nº 58 - Julio 2017

Mesa de Redacción:

Mª Dolores F.-Fígares,
directora
Miguel Ángel Padilla,
mesa editorial
Héctor Gil
editor
Elena Sabidó,
redacción y archivo
José Burgos,
informática y diseño web
Esmeralda Merino
estilo y corrección
Lucia Prade
suscripciones y redes sociales
Tuimag Castellón
impresión y maquetación

Comité de expertos:

Mª Dolores F.-Fígares.
Periodista y Antropóloga
Manuel Ruiz. Biólogo
Juan Carlos del Río
Matemático
Javier Saura. Jurista
Sebastián Pérez. Músico
Francisco Capacete. Jurista
Cinta Barreno. Economista
Sara Ortiz Rous. Ingeniera
Miguel Ángel Padilla.
Filósofo y Coach
Francisco Iglesias. Nutricionista y
Preparador Físico

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

Organización Internacional Nueva Acrópolis

Asociación 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
Enrique Martínez Lozano

Del simple pensar a la atención consciente

Enrique Martínez Lozano (Teruel, 1950) es psicoterapeuta, sociólogo y teólogo.
Animador de encuentros y retiros, conferenciante y autor de varios libros, se halla comprometido en la tarea de articular psicología y espiritualidad, abriendo nuevas perspectivas que favorezcan el crecimiento integral de la persona.
Su trabajo asume y desarrolla la teoría transpersonal y el modelo no-dual de cognición.

Héctor Gil

Enrique Martín Lozano tiene el don de articular psicología y espiritualidad de un modo sencillo, a la vez que profundo y eficaz, potenciando el crecimiento personal y la experiencia de la más genuina espiritualidad, desde la atención a nuestro peculiar momento de transformación cultural.

¿Quién es Enrique Martínez Lozano?

Soy –somos, porque el sujeto de ese «soy» no es el yo particular– el Ser (la Consciencia, la Vida), *eso* inefable, permanente e inalterado que constituye el «fondo» de todo lo que es y que se «disfraza» temporalmente en esta «forma». Si me pienso, me percibo como una persona; si, acallada la mente, atiendo, me descubro Ser.

¿Qué le llevó a verse de ese modo?

Lo que se hizo presente en un «instante» me abrió los ojos para reconocerme en las expresiones utilizadas por Jesús: «*Yo soy la vida*» (en el Evangelio de Juan) y «*Yo soy todas las cosas*» (en el Evangelio apócrifo de Tomás). De aquello me queda una certeza innegable. Sin embargo, con frecuencia vuelvo a quedar atrapado en el mundo de la forma –de la persona o del ego–, en el «estado mental» o hipnótico que me hace creer que las cosas son como la mente las ve; desconecto de lo que realmente soy (somos) y me confundo con el yo que creo ser. Ahí me encuentro, entre la certeza de plenitud y los efectos prácticos de la hipnosis mental.

El «yo» es una creación de la mente; trascender el yo significa reconocer que la mente es solo una herramienta a nuestro servicio, pero nunca nuestra identidad.

¿Por qué estudió teología y por qué dejó los hábitos?

Estudié teología y pedí ser ordenado sacerdote porque, a los veinte años, sentí que el mensaje de Jesús de Nazaret –el Evangelio– y su propia persona llenaban mi vida de sentido. Y dejé el ministerio porque, sin haberlo elegido, me vi conducido a una espiritualidad trans-religiosa (trans-confesional), y ya no podía transmitir el mensaje de la Iglesia en su literalidad.

¿Cómo empezó en el campo de la ayuda y cuáles son sus influencias en psicología?

Siempre sentí vocación hacia la ayuda personal. Se materializó a partir de mi propio trabajo psicoterapéutico. Y reconozco el influjo del psicoanálisis, la psicología humanista y la psicología transpersonal.

¿Es necesaria la psicoterapia, o integración del yo, para gozar de una espiritualidad sana y eficaz?

Sin autoconocimiento experiencial, que implica trabajar en la integración psicológica, lo más probable es que el llamado «camino espiritual» se vea boicoteado por problemas psicológicos no conocidos, no aceptados y no trabajados. Desde mi experiencia, he comprobado que el descuido del trabajo psicológico se convierte en una fuente de trampas, con frecuencia inconscientes, pero siempre dañinas.

¿En qué habría que centrar el trabajo psicológico?

En todo aquello que favorezca la integración armoniosa de la personalidad. De modo sintético, lo plantearía de esta manera: la persona, además de los límites inherentes a su forma, suele arrastrar alguna herida emocional, a consecuencia de la cual ha quedado atrapada en miedos no resueltos y en necesidades tiránicas. Si esto no se afronta adecuadamente, será inevitable que viva a merced de ellos, lo cual significa girar en torno al ego –no olvidemos que lo que llamamos «yo» es un haz de miedos y necesidades–, y eso mismo constituirá un obstáculo insalvable para avanzar en el camino espiritual, que consiste justamente en desidentificarse del yo.

Podría decirse que la identificación con la mente nos introduce en un estado hipnótico, en el que tomamos como real lo que solo es una construcción mental.

¿A qué nos referimos con «trascender el yo»?

Lo que llamamos «yo» es un éxito notable del proceso evolutivo pero, si lo absolutizamos, considerando que es el culmen o la meta de la evolución, puede constituir un obstáculo en aquel mismo proceso. El «yo» es una creación de la mente; trascender el yo significa reconocer que la mente es solo una herramienta a nuestro servicio, pero nunca nuestra identidad. Esa comprensión opera el paso del «estado mental» a lo que podríamos denominar «estado de presencia»: tengo mente, pero no soy la mente (el yo), sino la Presencia en la que el yo, como un objeto, aparece.

¿Es posible una espiritualidad laica, atea o agnóstica? ¿Qué es la espiritualidad trans-religiosa?

No solo es posible, sino deseable. Porque la espiritualidad no se halla directamente conectada con la religión, sino con lo humano. La espiritualidad es la dimensión de profundidad; no tiene que ver con las creencias, sino con la comprensión de quiénes somos. Y esa comprensión no viene de la mente –incapaz de conducirnos más allá de sí misma–, sino del silencio.

¿Cuál es el guion del ego? Es un guion simple de formular: *Los demás están ahí para complacerme, y la realidad tiene que ser como yo deseo.*

¿Qué papel tienen el silencio y la meditación en esa vía?

Silencio no es mutismo, sino acallamiento de la mente y del ego. O, dicho con más rigor, *no-identificación* con ellos. En ese sentido, es indispensable para comprender experiencialmente quiénes somos y qué es lo real. Porque, si no se silencia la mente, solo tendremos «interpretaciones» de lo real (construcciones mentales). Es el silencio de la mente lo que nos permite trascenderla, es decir, ver más allá de ella. Gracias al silencio, dejamos de tomarnos por lo que no somos (el yo) y entramos en conexión consciente con lo que realmente somos. La práctica meditativa busca eso: ejercitarse en acallar la mente para vivir en la atención.

Se trata, por tanto, de un camino de atención…

Exactamente. Es justo ahí donde me parece que reside la clave de la sabiduría: en pasar del pensar al atender. El pensamiento es la herramienta del modelo mental de conocer; la atención lo es en el modelo no-dual. El silencio significa dar ese paso. Y la sabiduría implica vivir en la atención (presencia) y, desde ahí, utilizar la mente. Podría decirse que la identificación con la mente nos introduce en un estado hipnótico, en el que tomamos como real lo que solo es una

construcción mental. El silencio, al acallar la mente, deshace aquel efecto hipnótico y nos abre a la verdad, más allá de las trampas del ego.

¿Cuál es el guion del ego?

Es un guion simple de formular: *los demás están ahí para complacerme, y la realidad tiene que ser como yo deseo*. Por eso, cuando el guion no se cumple, el ego siente una frustración difícil de gestionar. A partir de aquel guion, se rige por la ley del apego y la aversión: aferrarse a lo que le gusta y rechazar lo que le desagrada. Y todo ello se resume en una sola palabra: *egocentración*, que psicológicamente se correspondería con el narcisismo, en la conjugación constante del «yo», «mi», «me», «conmigo».

¿Cómo podemos aprender ese «quién soy yo»?

Tal vez sea necesario empezar por *desaprender*. O *aprender lo que no somos*. En cuanto me pongo a ello, descubro que no soy nada que pueda nombrar ni pensar, porque tanto lo nombrado como lo pensado son solo objetos mentales, que puedo observar. Pero no soy nada que pueda ser observado –eso sería solo un objeto que percibo–, sino *Eso* que observa. No soy ningún contenido de la consciencia, sino la consciencia en la que aparecen –que se expresa en– todos los contenidos. Soy *Eso* que no puede ser pensado, aunque lo perciba de un modo inmediato y autoevidente.

¿Hay alguna «pauta» inicial?

Se puede empezar por algo parecido a esto –todo lo que se proponga serán solo posibles «puertas de entrada»–: «*Cuando no pones pensamiento, ¿qué queda?*». Indaga. Si atiendes –desde el no-pensamiento–, percibirás por ti mismo que no eres «algo» –que sería siempre un objeto para ti–, sino una pura Presencia que escapa al pensamiento y a la palabra. Es esa Presencia la que es consciente, la que tiene una percepción inmediata y evidente de que, sencillamente, es. Eso –el único Sujeto–, y no cualquier objeto con el que nuestra mente nos había identificado, es lo que realmente somos. El «yo» ha quedado muy atrás.

Por resumirlo aún más, te diría que no hace falta saber *qué* eres; si lo tomas en serio, basta saber que *eres*. Todo lo que puedes observar es impermanente, aparece y desaparece, va y viene; sin embargo, detrás de todo ello, está *Eso* que permanece, como fondo inalterable, que *sabe que es*, pura Presencia o Consciencia de ser. Lo Real no cambia, y lo que cambia no es real.

Cuando habla de la «autonomía espiritual» parece hablar como los filósofos estoicos, Epicteto, Marco Aurelio… ¿De qué otras fuentes filosóficas ha bebido?

Básicamente, del misticismo cristiano, empezando por el cuarto Evangelio y, en concreto, las palabras que pone en boca de Jesús. De un modo más concreto, la «matriz» de mi camino contemplativo fue un clásico anónimo del siglo XIV, autor de «*La nube del no saber*». Y, con él, los místicos renanos y los españoles, sobre todo Juan de la Cruz, Teresa de Jesús y Miguel de Molinos. De otras tradiciones, me ha enriquecido de manera especial el Vedanta advaita.

¿Cómo podemos entender que «Todo es Yo» y que los demás son nuestros espejos?

Todo es Yo –ahora con mayúsculas, porque no se trata de ningún «yo particular»– significa algo tan sencillo como que lo Real –el Ser,

la Consciencia, la Vida…– es uno. Las formas son solo «disfraces» de *Eso*. Decía antes que lo que somos puede ser nombrado como «Presencia». Pero no existen muchas «presencias», sino una y la misma que alienta en todos. La nuestra, por tanto, es una identidad compartida. Desde esta comprensión, es claro que todo constituye un «juego de espejos»: lo Real –que somos– se refleja en todo lo que percibimos.

¿Qué opina de la crisis del mundo actual y hacia dónde cree que vamos?

La mente nos piensa como carencia que necesita ser completada por «algo» de «fuera». La realidad es que somos plenitud desplegándose en esta representación.

No sé hacia dónde vamos. Aunque sé que, paradójicamente, *la consciencia no va a ninguna parte*. Ya estamos –siempre hemos estado– «en casa», aunque se tenga la sensación psicológica de hallarnos «lejos». La mente nos piensa como carencia que necesita ser completada por «algo» de «fuera». La realidad es que somos plenitud desplegándose en esta representación. Tal como lo veo, el futuro de las formas –si hablamos así– dependerá de la comprensión que pueda darse en nosotros. Como se dice habitualmente, *el futuro de la humanidad depende de la transformación de la consciencia*. Porque solo la comprensión nos libera del engaño de las falsas identificaciones y nos abre a la compasión más genuina.

¿Cree que se puede articular un verdadero entendimiento entre la ciencia y la espiritualidad? ¿Cómo?

No solo lo creo, sino que está siendo cada vez más patente. No digo que la ciencia venga a «probar» la verdad de la espiritualidad –se trata de saberes diferentes y no me parece intelectualmente honesto ni riguroso instrumentalizar a uno al servicio del otro–, sino que las conclusiones a las que va llegando la ciencia –sobre todo, la física cuántica pero también, aunque quizás a más largo plazo, las neurociencias– aparecen como totalmente convergentes con lo que afirma la espiritualidad. Esa convergencia me resulta altamente significativa.

Muchas gracias, Enrique; ¿cuáles son sus próximos proyectos?

Ahora me encuentro embarcado –no puedo no escribir– en la elaboración de próximos libros: uno sencillo –titulado *Presencia*– que me han pedido para una nueva colección; otro que estoy viviendo apasionadamente sobre *Metáforas de la no-dualidad*; y un tercero, para más adelante, en el que llevo ya varios años trabajando, y en el que quiero hacer una lectura simbólica (espiritual) del Evangelio de Juan, mostrando lo que en la vivencia no-dual es evidente: ese texto –como cualquier texto genuinamente espiritual– nos lee a nosotros, nos está diciendo lo que somos todos.

Por lo demás, sigo ofreciendo encuentros de fines de semana y talleres de meditación. A través de todo ello, sencillamente «me dejo decir». Y aunque sé bien que las palabras son radicalmente incapaces de nombrar lo que somos, pueden, sin embargo, provocar un «clic» que permita a alguien reconocer en sí lo que ya es. ■

www.enriquemartinezlozano.com
www.facebook.com/boletineml/

After Earth, el viaje del héroe

El cine nos ofrece numerosos ejemplos del periplo que ha de recorrer un personaje salvando sus dificultades mediante una existencia heroica. Uno de estos casos, que repite el arquetipo del héroe, es After Earth, modernizando el relato que da significado a una vida de pruebas y que aparece en los mitos de todos los tiempos.

José Morales

After Earth (2013) es una película norteamericana de ciencia ficción, acción y aventuras, dirigida por M. Night Shyamalan (*El sexto sentido*), escrita junto con Gary Whitta, y basada en una idea original de Will Smith. En el elenco de actores figura Jaden Smith, hijo de Will Smith, siendo protagonistas ambos de esta interesante historia. Las críticas de esta película no son buenas; incluso el propio Will Smith dijo que *After Earth* fue el fracaso más doloroso de su carrera; económico, se entiende.

Pero veamos qué podemos encontrar en *After Earth*. La trama de la película comienza en el siglo XXI; un entorno de cataclismos fuerza a los humanos a abandonar la Tierra y establecerse en un nuevo mundo, Nova Prime.

Mil años más tarde, el Ranger Corps, una organización pacificadora comandada por el general Cypher Raige (Will Smith), entra en conflicto con los S'krell, criaturas *alien* que intentan conquistar Nova Prime. El arma secreta de los S'krell son los Ursas, unas criaturas predadoras que cazan detectando el miedo de sus víctimas. Los Rangers luchan duramente contra los Ursas hasta que Cypher aprende a suprimir completamente su miedo mediante una técnica llamada "*fantasmación*". Después de enseñar esta técnica a otros Rangers, lidera al Ranger Corps hacia la victoria. Mientras tanto, el hijo de Cypher, Kitai (Jaden Smith), se culpa por la muerte de su hermana Senshi (Zoë Kravitz) a manos de un Ursa. Kitai entrena para convertirse en un Ranger como Cypher, pero su solicitud de ingreso es rechazada debido a su imprudencia, por lo que Cypher se siente decepcionado. Faia, la madre de Kitai, convence a Cypher para que lleve a Kitai con él en su último viaje antes de su retiro.

El arma secreta de los S'krell son los Ursas, unas criaturas predadoras que cazan detectando el miedo de sus víctimas.

Aquí comienza la aventura. Durante el vuelo, una lluvia de asteroides golpea la nave espacial en la que viajan y es derribada sobre el antiguo planeta Tierra. La situación se complica, ya que de la bodega de la nave escapa un Ursa que llevaban confinado para practicar la «*fantasmación*». Los únicos supervivientes son Cypher, gravemente herido, y Kitai, que es enviado por su padre a recuperar una baliza de emergencia que había quedado en la cola de la nave, caída a larga distancia de donde se encontraban.

El viaje de Kitai a través de un planeta Tierra inhóspito supondrá un auténtico viaje iniciático, una lucha contra los peligros externos, las dudas y miedos internos, que le llevará a superarse a sí mismo o a fracasar. Kitai logra superar todos los obstáculos en su viaje hasta que llega a una gruta, donde se produce el encuentro con el Ursa, eje central de su desafío. Kitai, tras la superación de su miedo y conseguir la «*fantasmación*» logra acabar con el Ursa y mandar la señal de socorro. El reencuentro con su padre herido y la vuelta al

hogar marcan el final de esta magnífica película, que puedes ver una y otra vez y siempre descubrirás nuevos detalles que la enriquecen.

El viaje de Kitai a través de un planeta Tierra inhóspito supondrá un auténtico viaje iniciático, una lucha contra los peligros externos, las dudas y miedos internos, que le llevará a superarse a sí mismo o a fracasar.

El héroe aparece de nuevo

El argumento de *After Earth* se basa en el *viaje del héroe*, un patrón narrativo que se ha encontrado en mitos, historias y leyendas populares. Joseph Campbell, a lo largo de su obra *El héroe de las mil caras* (1949), describió el proceso del viaje del héroe, que no solo es un viaje exterior, sino un viaje al interior de uno mismo. Se trataría de un modelo, de un arquetipo, a decir de Carl G. Jung.

Los guionistas de cine han encontrado en este modelo un tema recurrente en sus películas, sobre todo después de la popularización de la temática por parte de George Lucas y su saga de *La guerra de las galaxias*. Lucas y Joseph Campbell, comenta Bill Moyers en el libro *El poder del mito* (1988), «se habían hecho amigos después de que el primero, reconociendo una deuda con el trabajo de Campbell, le invitara a una proyección privada de la trilogía».

La influencia del viaje del héroe en los guiones cinematográficos se recoge en el trabajo de Christopher Vogler, *El viaje del escritor: estructura mítica para escritores (2007)*. Vogler, como George Lucas, fue inspirado por los escritos de Joseph Campbell, en particular por *El héroe de las mil caras*. La obra de Vogler fue concebida como una guía práctica para escritores, en la que buscaba recuperar aquellas lecciones de la vida que han inspirado los argumentos de las narraciones de todas las épocas. Sin embargo, encontró un relato, un patrón que se extiende y se adentra en muchas dimensiones, abarcando más de una realidad.

La estructura del viaje del héroe se ha esquematizado en doce pasos que podemos reconocer en After Earth.

Christopher Vogler explica que la serie de conceptos que se conocen con el nombre de *el viaje del héroe,* proceden de la honda estructura de la psicología de Carl G. Jung y los estudios míticos de Joseph Campbell, y continúa: «Inicié este periplo en busca de los principios de la narración de historias, si bien a lo largo del camino hallé algo más: una serie de principios para vivir. Llegué a la creencia de que el viaje del héroe no es más que un manual para vivir, un completo manual de instrucciones para el desarrollo del arte del ser humano».

La estructura del viaje del héroe se ha esquematizado en doce pasos que podemos reconocer en *After Earth*:

1.- Mundo ordinario.

2.- Llamada a la aventura.

3.- El rechazo de la llamada.

4.- Encuentro con el mentor.

5.- Travesía del umbral.

6.- Pruebas, aliados, enemigos.

7.- Aproximación a la caverna más profunda.

8.- Odisea.

9.- Recompensa (apoderarse de la espada).

10.- Camino de regreso.

11.- Resurrección.

12.- Retorno con el elixir.

La popularización de este argumento ha llevado al animador Iskander Krayenbosch a producir un magnífico videoclip, en el que, usando fragmentos de *La guerra de las galaxias*, *Harry Potter*, *Indiana Jones*, *Matrix* y otras películas, relaciona estos doce pasos.

Quizás ahora veamos *After Earth* con un enfoque distinto al económico. ■

La fusión en frío de los alquimistas a nuestro alcance

El descubrimiento de las interioridades del átomo reivindicó las viejas enseñanzas de los alquimistas. Cuando se determinó la naturaleza de los elementos según su número de protones y de neutrones –que junto con el número atómico determinan su peso atómico–, se vio la posibilidad teórica de que un elemento se convirtiese en otro, y además, que existía una unidad en la complejidad aparente de la naturaleza.

José Carlos Fernández

Los elementos de la tabla periódica podrían haberse formado de uno solo, el primero, el hidrógeno, por sucesivas adiciones del mismo (en realidad el proceso es más complejo). Es el Elemento Uno, que los alquimistas llamaron Fuego Cósmico, y casi todos los procesos dinámicos de la naturaleza y reacciones químicas son operaciones de oxidación-reducción en que hay un flujo de electrones.

El proceso de la vida misma es un proceso redox. El hidrógeno es el elemento base de la Naturaleza, y podríamos considerar el protón como un hidrógeno que perdió su electrón y quedó ionizado, y al electrón, como un hidrógeno ionizado que ha perdido su protón. O sea, protón y electrón serían las dos caras del Elemento Uno de la Naturaleza, el hidrógeno, según la alquimia. El fuego, sea rápido y luminoso, visible por tanto, o lento como la oxidación y putrefacción de una madera (que también «arde», pues libera calor en estas reacciones químicas), es un proceso derivado del hidrógeno, una reacción redox.

El hidrógeno es el elemento base de la Naturaleza, y podríamos considerar el protón como un hidrógeno que perdió su electrón y quedó ionizado, y al electrón, como un hidrógeno ionizado que ha perdido su protón.

Dice H. P. Blavatsky con relación al hidrógeno:

«Ahora bien, ¿qué es ese Fuego Espiritual? En la alquimia es el hidrógeno, en general, mientras que en la realidad esotérica es la emanación, o el Rayo que procede de su *Noúmeno* (...). El hidrógeno es un *gas* solo en nuestro plano terrestre[1]. Pero aun en la química, el hidrógeno "sería la única forma existente de materia, en nuestro sentido del término" (...). Es el padre y generador, por decirlo así, (…) tanto del Aire como del Agua, y es "fuego, aire y agua"; en una palabra, *uno* bajo tres aspectos: por tanto, la trinidad química y alquímica. En el mundo de la manifestación, o de la materia, es el símbolo objetivo y la emanación material del Ser subjetivo, entidad puramente espiritual en la región de los Noúmenos. (...) El hidrógeno *no* es agua, aun cuando la produce; el hidrógeno no es fuego, aunque lo manifiesta o crea; ni es aire, aunque el aire puede considerarse como un producto de la unión del agua y del fuego, puesto que al hidrógeno se le encuentra en el elemento acuoso de la atmósfera. Es tres en uno».

Que los alquimistas hablaran de Fuego Cósmico es muy apropiado, pues nuestra Tierra está bañada por rayos cósmicos que son, en su mayor parte (98%) protones (o sea, hidrógeno) o partículas alfa (núcleos atómicos de helio, con dos

protones y dos neutrones), a casi la velocidad de la luz, gran parte procedentes del Sol, y otros de estrellas, aunque en su mayor parte, de los corazones de las galaxias más cercanas (según los últimos descubrimientos realizados en Argentina en 2007).

Las partículas aceleradas, al entrar en nuestra atmósfera, provocan una cascada de rayos cósmicos, en que se producen transformaciones alquímicas en la atmósfera y después en la corteza terrestre. Estas transformaciones son aquellas que afectan a los núcleos atómicos, convirtiendo un elemento en otro o en isótopos del mismo. Curiosamente la Luna, tan utilizada por los antiguos alquimistas en sus operaciones, actúa no solo de espejo de la luz solar, sino también como espejo de rayos cósmicos. Antes de los experimentos en los aceleradores de partículas, la única manera de estudiar el interior de la materia era analizando los subproductos de estos rayos. Todas estas transformaciones entrarían en la categoría de «fusión en frío», pues debido a la velocidad y energía de estas partículas, no es necesario alcanzar temperaturas de millones de grados para verificar estos «cambios» de los elementos o nucleosíntesis.

Convertir plomo en oro

Por otro lado, el ser humano es radioactivo, debido a la presencia en nuestro organismo de carbono 14, uranio 238 y un largo etcétera. Los alquimistas enseñaban que una parte decisiva en las transmutaciones era el «fuego» que emanaba del experimentador, activado por su voluntad e imaginación, pues en una clave, la piedra filosofal es el ser humano mismo. Igual que los maestros de artes marciales realizan proyecciones energéticas (el Chi o Prana), debe ser posible que el iniciado en los misterios de la alquimia sea capaz de generar y proyectar esta radiación o «fuego» que permite mutar los elementos, sin necesidad de usar el fuego, la electricidad o la radiación cósmica.

Según la física atómica ya es posible transformar el plomo en oro usando un acelerador de partículas, aunque el proceso es caro y el oro queda radiactivo. En 1980, Glen Seaborg, nobel de Química, consiguió transmutar una diminuta cantidad de plomo en oro. ¿Cómo sabían los alquimistas que el plomo está tan cerca del oro en la tabla periódica?

En el programa *Directísimo*, más de diez millones de españoles presenciaron en directo en 1975 una transmutación alquímica o «fusión en frío» con el uso de la piedra filosofal. Richard Chanfray, cuyo nombre artístico era «El Conde de Saint Germain» decía que un personaje, del que nunca reveló el nombre, le había entregado el polvo de proyección de la piedra filosofal, que permite la transmutación de los metales en oro. En el programa de televisión, bajo la atenta mirada de dos químicos, dos joyeros y un ilusionista, el presentador, José María Íñigo, aplicó estos polvos al plomo –marcado para evitar fraudes–, que se convirtió en oro de máxima calidad, tal y como certificaron los joyeros y los químicos presentes. La muerte temprana de este personaje pocos años después –suicidio según la versión oficial– no dejó de resultar sospechosa.

Que los alquimistas hablaran de Fuego Cósmico es muy apropiado, pues nuestra Tierra está bañada por rayos cósmicos que son, en su mayor parte (98%) protones (o sea, hidrógeno) o partículas alfa (núcleos atómicos de helio, con dos protones y dos neutrones), a casi la velocidad de la luz

El inventor de la televisión, Philo Farnsworth, uno de los genios del siglo XX sobre el que se ha extendido un manto de silencio, como durante décadas se hizo con Nikola Tesla, inventó también el «fusor», un aparato que producía la «fusión nuclear» en frío, por confinamiento electrostático inercial, autosostenida (o sea, sin necesidad de aplicar energía eléctrica o de cualquier tipo) durante treinta segundos, aunque nunca llegó a conocer por qué no continuaba dicha reacción de fusión de plasma de deuterio.

En 1989, Martin Fleischmann y Stanley Pons, dejaron atónitos al mundo al proclamar que habían obtenido la fusión de átomos de deuterio en helio, con emisión de energía superior a la empleada en la reacción, chorro de neutrones y tritio. El experimento se podía hacer «sobre una mesa», mediante la electrolisis de agua pesada (agua con moléculas de deuterio, en vez de hidrógeno) y un electrodo de paladio. Todo el orbe se entusiasmó con la posibilidad de una fuente casi infinita de energía y de fácil acceso. Cien laboratorios del mundo lo consiguieron, pero otros no, lo suficiente para que fueran acusados por la nueva Inquisición científica.

En 1980, Glen Seaborg, nobel de Química, consiguió transmutar una diminuta cantidad de plomo en oro. ¿Cómo sabían los alquimistas que el plomo está tan cerca del oro en la tabla periódica?

El físico italiano Scaramuzzi reprodujo el experimento de Pons y Fleishmann simplificado, usando titanio en vez del paladio y sin electrolisis. Misteriosamente, en la red metálica del paladio o del titanio, regulando bien la presión y la temperatura, el deuterio se funde nuclearmente con el metal, con emisión de neutrones y energía superior a la empleada, aunque, de nuevo, sin poder controlar totalmente este proceso.

Otro método es el de la sonoluminiscencia, en que se hace vibrar con ondas sonoras una burbuja en el interior de un líquido, concentrándose dichas ondas en su centro microscópico, lo que hace vibrar las moléculas del gas así comprimido (o por implosión de la burbuja al vibrar sometida al tren de ultrasonidos, la llamada «cavitación»), produciéndose un plasma que alcanza miles de grados. Pero eso es lo que se mide en la superficie. En el interior de ese plasma, como demostró Rusi Taleyarkhan, se produce una fusión nuclear, con emisión de neutrones y el tritio residual.

Metales con propiedades no desveladas

Hay más métodos, y los experimentos de nanotecnología seguro que nos llevan a nuevos descubrimientos sobre la fusión en frío. Igual que Scaramuzzi consiguió esta fusión, debe haber propiedades en los metales que al reaccionar con el estado de plasma nos sorprendan, quebrantando nuestra arquitectura mental. El plasma, que es, en una clave, el fuego de los alquimistas, es el estado base de nuestro cosmos, pues todo él, galaxias, estrellas, cúmulos, púlsares, cuásares, están hechos de plasma. No de gas, simple, sino del gas ionizado que conduce las grandes pulsaciones electromagnéticas desde el corazón de las galaxias (soles negros les llamó la antigua alquimia y hoy llamados agujeros negros).

Una de las teorías científicas no estándar u ortodoxas, pero quizás no por ello menos ciertas, es la llamada del universo eléctrico, que dice que el interior de las estrellas o soles es frío, y que la energía –luz y calor– emitida por los mismos procede del exterior, del «fuego eléctrico» que se agita desde un extremo a otro del universo, y que en ellos hace arco eléctrico, provocando la fusión nuclear de hidrógeno en helio que vemos por ejemplo en la fotosfera solar, y por tanto, la energía nuclear de la misma. O sea, que la fusión de estos átomos simples no se daría en el interior de las estrellas sino en su fotosfera. Esta sería, por tanto, quizás, una fusión no en los atanores de altísimas presiones y temperaturas donde dice la ciencia actual que se verifica, en el núcleo de las estrellas, una fusión «caliente», sino una «fusión fría» en el frío del espacio exterior. De estas fusiones viene la lluvia de partículas que atraviesa y vitaliza el universo entero, núcleos atómicos de hidrógeno, partículas alfa, neutrinos y las altísimas vibraciones electromagnéticas de rayos gamma. ■

1.- Es asombroso que diga esto en 1887, destacando la diferencia entre el hidrógeno que hay en la Tierra y el monoatómico, que es el del espacio exterior.

La importancia y el poder de la relajación

El estado natural del cuerpo es la relajación. Sin embargo, cuesta trabajo creer esta certera afirmación si nos atenemos a los problemas de salud física derivados de la tensión y la rigidez que padece una parte considerable de la población mundial, sobre todo en Occidente.

Escuela de Tai Chi Wu Hsin
taichicastellon.blogspot.com

La pregunta que podríamos hacernos a continuación es: si lo que quiere el cuerpo es estar relajado, ¿qué es lo que hace que se tense y rompa su estado natural? No creemos que a muchos se les escape que la causa de esta desarmonía somos, en realidad, nosotros mismos.

Si sabemos por evidencias psicosomáticas que la mente y el cuerpo se influyen mutuamente, entenderemos que toda tensión y crispación mental o psicológica produce un efecto idéntico en el cuerpo y, si esta situación persiste en el tiempo, más pronto o más tarde acaba derivando en dolor serio o enfermedad.

Esto, que es bien conocido (pero por desgracia poco solucionado) por la mayor parte de la medicina oficial, no es algo nuevo, ya se conocía en la Antigüedad. La sabiduría egipcia nos habla de esta inmutable ley de la Naturaleza, en una de sus claves, con uno de sus aforismos más conocidos: «Así es abajo como es arriba», y el mismo Platón afirmaba que «el carácter no es independiente de la constitución física. Está condicionado por el estado de nuestro cuerpo, así como el cuerpo es influido por las enfermedades del alma». Todo ello, sin mencionar el acervo cultural que a este respecto nos ha dejado la tradición oriental, verdaderos especialistas en lo que al cultivo de la armonía mente-cuerpo se refiere.

Toda tensión y crispación mental o psicológica produce un efecto idéntico en el cuerpo y, si esta situación persiste en el tiempo, más pronto o más tarde acaba derivando en dolor serio o enfermedad.

No ha de extrañarnos, pues, que las actuales tendencias en el campo de la salud, el bienestar y aun los negocios y el deporte dirijan su mirada hacia estas fuentes de sabiduría ancestral.

Cada vez hay más personas que empiezan a darse cuenta de que tanto el problema como la solución están en la mente. Si logramos desarrollar una mente clara, serena y relajada, a la vez que firme y estable (a pesar de la actividad externa), podremos garantizar la salud.

Como bien sabemos, relajar la mente no siempre es tarea fácil, pero, si vamos aprendiendo a relajar por lo menos el cuerpo, podremos comprobar que, por esa misma correspondencia que hay entre ambos, la mente se va serenando y, en un camino de ida y vuelta y ayuda mutua, esta potenciará aún más la armonía del cuerpo.

Está demostrado que el dolor producido por la rigidez en las articulaciones, síntoma este de enfermedades como la artritis y otras, está producido en la mayoría de los casos por la rigidez y la tensión mental, que, a través del sistema nervioso, contrae los músculos y presiona las articulaciones.

Estudios científicos realizados por diversas instituciones de prestigio a nivel mundial demuestran de qué manera la práctica de disciplinas psicosomáticas, como por ejemplo el Tai Chi, entre otras, mejora considerablemente los síntomas de estas y muchas otras enfermedades.

Energía que se estanca

La milenaria medicina tradicional china, coincidiendo con la moderna ciencia, nos habla de la existencia de unos canales llamados meridianos, por los que circula la energía del cuerpo. De la misma manera que si apretamos fuertemente con nuestra mano una manguera comprobamos que el agua que circula no llega a su destino, cuando los canales energéticos del cuerpo son presionados por la contracción del sistema nervioso, la energía también se bloquea, produciendo efectos nefastos para la salud.

Es de todos conocido que si el agua no corre de manera natural y se detiene, estancándose, acaba por pudrirse y volverse insalubre. Si, como en el ejemplo de la manguera, dejamos de hacer fuerza, el agua-energía volverá a fluir libremente devolviendo las cosas a su estado natural.

De ahí la importancia de la relajación, que no es otra cosa que precisamente soltar, dejar de hacer fuerza.

Está demostrado que el dolor producido por la rigidez en las articulaciones está producido en la mayoría de los casos por la rigidez y la tensión mental, que, a través del sistema nervioso, contrae los músculos y presiona las articulaciones.

Desde hace años las investigaciones han demostrado que enfermedades como el cáncer tienen, en la mayoría de los casos, su origen en emociones negativas que no han sido resueltas en el interior del ser humano. Estas quedan retenidas en la psiquis y, finalmente, se reflejan en el cuerpo. En esta línea, por citar dos referentes, se encuentran los trabajos del Dr. Hamer y las teorías de la biodescodificación.

Por increíble que parezca estamos apegados hasta a aquello que nos duele, a nuestros bloqueos y enfermedades, tratando, consciente o inconscientemente de «agarrarnos» a ellos. Según esta visión, si tuviésemos la capacidad de soltarlos, de dejarlos libres, seguirían su camino natural.

La mente racional tiene una gran tendencia a apegarse a las cosas, a apresarlas, poseerlas. Le horroriza el silencio, el vacío. Pero es ahí precisamente donde está la solución. Cuando los problemas de la mente caen en el vacío, se quedan sin asidero en nuestro interior. Es por lo que escuelas como la zen desarrollan la doctrina del vacío o la «no mente», no como una forma de abstracción estéril, sino como una manera de liberarse de todo pensamiento que nos bloquea y limita y permitir que ese vacío lo ocupe una sabiduría natural que también reside en nosotros.

En la cultura china, a la relajación la llaman liberación. Relajarse es, pues, liberarse de lo que sobra. La filosofía taoísta nos diría que, en realidad, el ser humano se cura de su enfermedad cuando se cansa de ella y la suelta.

En ese sentido podríamos decir que la salud y la armonía son una cuestión no tanto de hacer sino, más bien, de dejar de hacer. Dejar de hacer fuerza, dejar de contraerse. Una cuestión de no resistirse, en el peor sentido de la palabra, de no poner obstáculos e impedimentos a la libre circulación y natural fluir de la vida.

Relajarse es liberarse de lo que sobra. La filosofía taoísta nos diría que, en realidad, el ser humano se cura de su enfermedad cuando se cansa de ella y la suelta.

Pensadores actuales de gran renombre e influencia, como Eckhart Tolle, filósofo contemporáneo que recoge y actualiza enseñanzas tradicionales, nos hablan del concepto de la aceptación. El profesor Tolle aconseja que debemos elegir voluntaria y conscientemente aquello que nos está pasando, aceptarlo de manera serena sin resistirse o forcejear, como una estrategia que nos permite la absorción, reconducción y liberación, de manera natural, de esa fuerza negativa.

Esto no implica ni mucho menos conformismo, resignación o falta de coraje. En realidad, dejar de actuar y evitar que nuestro ego intervenga requiere, en muchas ocasiones, más valor y esfuerzo que aplicar nuestra intención personal.

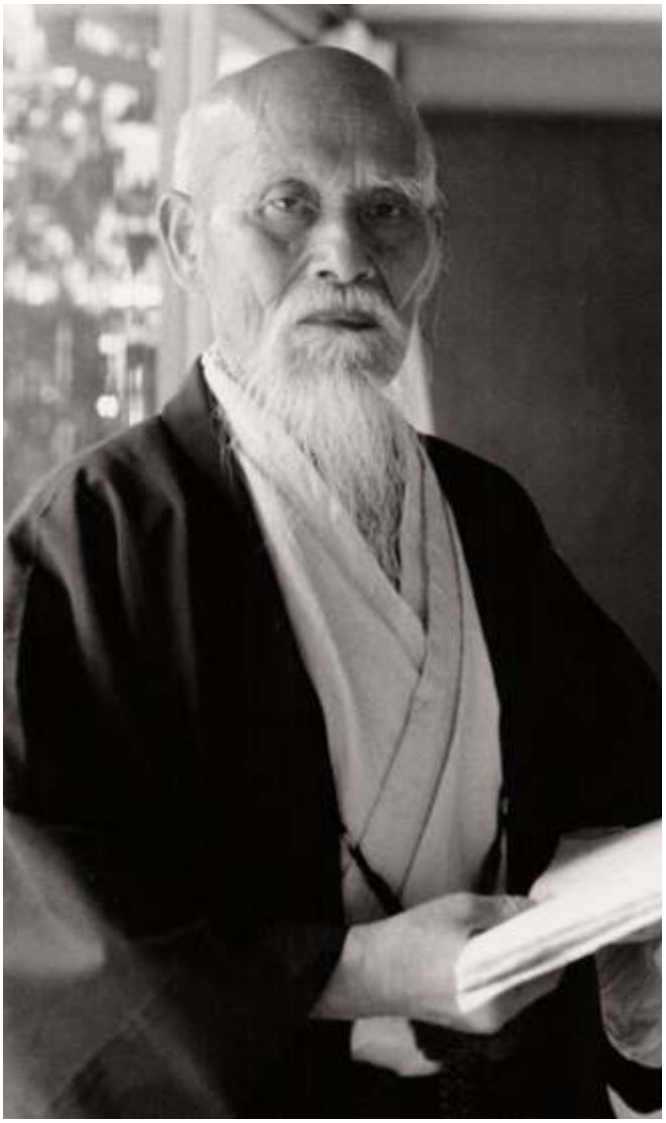
Dentro de la cultura marcial, grandes maestros como Morihei Ueshiba, Jigoro Kano o Yang Lu Chang, demostraban el poder de la relajación y la suavidad en el combate,

desarrollando conceptos como el de la «no lucha» o el arte de «ceder para vencer». Paradójicamente, han sido los artistas marciales más poderosos que hemos conocido en la historia reciente.

Dice un aforismo que «menos es más». La Naturaleza es sencilla, ecuánime, sin excesos ni artificialidades. Solo así puede ser eficaz, bella y armoniosa.

Para nosotros esto supone un paradigma totalmente diferente porque, por lo general, solemos hacer todo lo contrario. Nuestra cultura nos ha enseñado a usar más fuerza de la que necesitamos para hacer las cosas. Estamos más acostumbrados a «hacer», hablar, intervenir, que a callar, escuchar y percibir.

Aprendamos aquello que nos falta: aprendamos a soltar, aprendamos a vivir. ■



Huellas de Sabiduría

Una sociedad que aísla a sus jóvenes,
corta sus amarras:
está condenada a desangrarse.
Kofi Annan

La medicina ha prolongado
nuestra vida, pero no nos ha
facilitado una buena razón
para seguir viviendo.
Miguel Delibes

Existen diferencias entre
la filosofía y los adhesivos
para el coche.
Charles M. Schulz

La felicidad es un artículo
maravilloso:
cuanto más se da,
más le queda a uno.
Blaise Pascal

Nuestros sentidos nos permiten
percibir solo una pequeña porción
del mundo exterior.
Nikola Tesla

Recopilado por Elena Sabidó

Cómo superar la timidez

La timidez es un problema que afecta a mucha gente, de diferente forma y con diferente intensidad o grado, pudiendo casi afirmarse que cada tímido es un caso particular de timidez. Por eso nunca vienen mal algunas recomendaciones para aligerar los contratiempos que causa a quien la padece.

Miguel Ángel Antolínez

Al igual que el miedo, la timidez se supera o se vence, pero no se llega a extirpar del todo nunca. Hay quien afirma que es simplemente un estado de ánimo. Pero generalmente se entiende por timidez un «estado de inseguridad o vergüenza que una persona siente ante situaciones sociales nuevas, dificultándole o impidiéndole entablar conversaciones y relacionarse con los demás».

Puede haber causas físicas, por ejemplo malformaciones, fealdad extrema, etc., aunque generalmente el problema es psíquico. Y hablamos de problema, no de enfermedad, salvo casos muy extremos y excepcionales. Es un problema porque el ser humano es un ser social por naturaleza, y es imposible evitar las relaciones sociales.

Los síntomas son muy variados, pero los más comunes son de sobra conocidos: nerviosismo excesivo, sudores, rubor, bloqueo emocional, etc.

Vamos a ver ahora las medidas o recomendaciones más importantes para superar la timidez.

Desarrollar y fortalecer la voluntad

Ante todo, el tímido debe reconocer el problema y no tratar de ocultarlo, pues eso dificulta más la solución. Una vez reconocido el problema, tomar la firme decisión de querer solucionarlo. Muchas veces el problema es la indecisión o las dudas… La voluntad es algo que hay que desarrollar; de lo contrario, nos sentimos impotentes, y el tímido puede llegar al triste convencimiento de que no puede vencer su timidez.

Esta determinación debe llevar a la acción. El tímido tiene que actuar, tiene que atreverse, tiene que salir de su «zona de confort», en la que se siente más o menos cómodo, y hacer lo que siempre había deseado hacer, pero que la timidez se lo impedía. Actuar nos permitirá comprobar que muchos de los muros infranqueables que veíamos eran solo una pantalla de papel.

El tímido debe fortalecerse, desarrollando al máximo sus cualidades positivas, porque las tiene. Debe practicar la virtud del valor, la valentía.

Actuar nos permitirá comprobar que muchos de los muros infranqueables que veíamos eran solo una pantalla de papel.

Cultivar y desarrollar la inteligencia

Es cierto que la timidez es algo irracional, y que los argumentos lógicos no son suficientes para solucionarla. Pero son necesarios. El tímido debe reflexionar sobre su estado, pues además, los tímidos suelen ser personas inteligentes y con un gran potencial, y deben utilizarlo.

Aquí la cuestión es aprender a reflexionar, aprender a pensar, lo cual no es fácil. El tímido debe aprender a estar atento y cuidar su mente, para no caer atrapado en obsesiones o pensamientos negativos de todo tipo.

Amar a los demás

El tímido debe desarrollar la virtud de la generosidad.

El problema de la timidez suele ir unido a la introversión y al estar muy pendiente de uno mismo. El tímido está pensando: «¿cómo me verán?», «¿qué dirán de mí?», etc. El remedio es cambiar el enfoque; en lugar de mirarme a mí mismo, se trata de mirar a los demás: ¿qué puedo hacer por los demás?, ¿cómo puedo ayudar a los demás, que podría yo aportarles?, etc., no esperar que los demás me traten bien, sino tratar yo a los demás como me gustaría que me tratasen a mí.

Se trata de ver a los seres humanos como parte de una misma familia, la humanidad, en la que todos somos hermanos. Aunque exteriormente todos somos diferentes, esencialmente todos somos iguales, participamos de la misma naturaleza, y por tanto, puedo ver a los demás como me veo a mí mismo. Todos los seres humanos tenemos nuestras inquietudes, nuestros anhelos, nuestros sueños, que en el fondo son los mismos aunque se manifiesten de distinta manera. Y viendo así a los demás, se deja de tenerles miedo.

La opinión ajena

Esta es quizá una de las causas más frecuentes de la timidez. El miedo al «qué dirán», el miedo a las críticas, el miedo a ser rechazado, etc. Aquí la cuestión es reflexionar sobre qué valor damos a la opinión de otros, y qué valor damos a la nuestra, y cuál vale más. En este caso, el argumento es muy sencillo: «Yo convivo conmigo mismo las veinticuatro horas del día, y por lo tanto, me conozco mejor que nadie; así pues, debo ser yo quien me juzgue a mí mismo». Y en cuanto a los demás, no se puede contentar a todo el mundo; siempre habrá alguien a quien no le guste lo que yo diga o haga. Pues, de verdad, lo lamento. Mi mayor preocupación no será buscar la aprobación de los demás, sino la mía propia, y por tanto, hacer y hablar de la mejor manera que me sea posible. Si lo hago así, la opinión ajena no me va a afectar; puede llegar a ser molesta, pero no me intimidará.

Además, no debe olvidarse que la mayoría de la gente es amable, y cuando alguien no lo sea, es su problema.

La opinión ajena es una de las causas más frecuentes de la timidez. El miedo al «qué dirán», a las críticas, a ser rechazado, etc. Aquí la cuestión es reflexionar sobre qué valor damos a la opinión de otros y qué valor damos a la nuestra, y cuál vale más.

Emotividad y sensibilidad extremas

«Nada en demasía», decían los antiguos griegos, y para el tímido, una excesiva emotividad y sensibilidad agravan su problema. Cualquier contratiempo o dificultad tienen una honda repercusión sobre su personalidad, pues amplifica y aumenta lo sucedido, de forma que siempre está afectado, y eso le lleva a encerrarse en sí mismo, creyendo así autoprotegerse.

Para solucionar esto, lo mejor es buscar la serenidad mental, calmando también las emociones. Y además, ir quitándose el caparazón de protección que se ha construido, y abrirse, buscando relaciones auténticas con los demás. Esto es todo un reto, en realidad, no solo para el tímido sino para cualquier persona.

Imaginación constructiva

Con su fantasía descontrolada, el tímido aumenta y deforma cualquier hecho pasado, presente o futuro, sufriendo por lo que pasó, por lo que está pasando y por lo que todavía no ha ocurrido y quizás nunca ocurra. Para evitar esto se necesita desarrollar la imaginación constructiva. El tímido necesita recrear imágenes positivas y bellas en su mente, para dejar de lado las fantasías que le invaden. Sirve como ejercicio apreciar todo lo bello de la naturaleza, sus colores, sus formas, y todo lo bello de la vida.

Miedo a hablar en público

Tres recomendaciones: 1.- Saber lo que se va a decir, o sea, estar preparado. 2.- Ser natural, o sea, ser uno mismo, sin querer copiar o imitar a nadie. 3.- Practicar; la práctica es como el entrenamiento, y todo lo que se ejercita se fortalece, aunque el miedo escénico, que es una modalidad de este miedo, no desaparece nunca, según afirman algunos actores famosos.

La risa y el buen humor

Esto favorece nuestro estado de ánimo, y también incide en nuestro subconsciente, convenciéndole de que todo va bien. Si ante cualquier problema uno es capaz de reírse, podrá encontrar más fácilmente la solución.

Y dentro de la risa y el buen humor, lo más importante es aprender a reírse de uno mismo. El

tímido se toma muy en serio a sí mismo, y eso le puede aumentar la timidez. Debe aprender a quitarse importancia personal, ser humilde y reírse de sí mismo, desdramatizando muchas situaciones de su vida y así sufrir menos.

El sentido del humor también es un buen entrenamiento para superar el miedo al ridículo. Siempre que uno sea elegante y mantenga el dominio de sí mismo, practicar con situaciones ridículas ayuda mucho a vencer la timidez.

Entusiasmo, alegría de vivir, buen humor, son imprescindibles para superar la timidez, aunque sin caer en las burlas, o sin caer en la falta de seriedad cuando corresponde estar serio, que a veces eso es lo difícil.

Personas afines

Con su fantasía descontrolada, el tímido aumenta y deforma cualquier hecho pasado, presente o futuro, sufriendo por lo que pasó, por lo que está pasando y por lo que todavía no ha ocurrido y quizás nunca ocurra.

Es muy importante unirse a personas que tienen las mismas inquietudes que nosotros, personas afines con las que compartimos ideas y otras muchas cosas. Relacionarnos con estas personas va a ser una ayuda muy importante, pues gracias a ellas tenemos el entorno perfecto para practicar y vencer la timidez. Después, vamos a poder comportarnos sin timidez en cualquier otro entorno, y con otras personas.

La clave fundamental para superar la timidez

La solución definitiva y segura para vencer la timidez consiste en despertar nuestro yo espiritual, o podríamos decir, nuestro verdadero yo. ¿Cómo se hace eso? Pues muy sencillo: necesitamos la filosofía, las enseñanzas filosóficas, que nos ayudarán a conocer la naturaleza humana, es decir, conocer cómo somos y cómo estamos hechos los seres humanos, lo cual nos permitirá ser más íntegros y más auténticos.

Esto implica elevar nuestro estado de conciencia, ver la realidad, y nuestra propia realidad, desde un punto más elevado, que podríamos llamar nuestra acrópolis interior, y desde ahí verlo todo más claro, y ver cómo la timidez está abajo, donde ya no nos molesta, porque nosotros estamos arriba, donde el cielo está limpio y azul y el sol brilla y da luz y calor. Ahí es donde la timidez ha sido superada, ahí es donde encontramos estabilidad y seguridad, ahí es donde nos encontramos con nosotros mismos, y podemos sacar lo mejor que hay en nuestro interior. ■

Descubiertas relaciones comerciales entre Mesopotamia y la región turca del Kurdistán

Se ha encontrado un gran edificio de terracota (acaso un templo) que revela la existencia de un reino importante en la actual Turquía, en la zona del Kurdistán, el cual comerciaba con Mesopotamia hace más de cuatro mil años.

Buscado desde hace más de sesenta años, Kanis es un sitio extraordinario, cuya aportación al conocimiento de Oriente Próximo de aquella época es excepcional. La excavación ofreció más de 22.500 tabletas, lo que lo coloca entre las fuentes más importantes de archivos cuneiformes. La escritura cuneiforme nació al sur del Irak actual alrededor de 3300 años a. C., un poco antes que los jeroglíficos egipcios, lo cual la convierte en la escritura conocida más antigua. Esta escritura se desarrolló no solo en Mesopotamia, sino en las zonas del entorno, en el Oriente Próximo, a la par que la agricultura y la ganadería.

Los asirios comerciaron con la ciudad de Kanis aportándoles telas y estaño a cambio de plata y oro. Uno de sus grandes reyes, Sargón, mantuvo una saludable coalición con un rey local de Kanis, un cierto Zippani. Estos antiquísimos documentos hallados en Kanis exponen detalladas relaciones comerciales entre particulares que demuestran que, hace cuatro mil años, existía un gran número de mecanismos financieros completamente análogos a los de hoy (préstamos bancarios, cheques al portador, sociedades cuyos dividendos son calculados anualmente y los beneficios repartidos a prorrata de la inversión, etcétera, explica Cécile Michel, del CNRS, miembro del equipo que descifró las tabletas.

http://archeo.blog.lemonde.fr/2015/03/02/la-mesopotamie-se-decouvre-une-voisine/

Cortesía del instituto Hermes
http://www.hermesinstitut.org/

CUÉNTAME UN LIBRO

Begoña Curiel

La inquietud me invade al sentarme para elaborar la reseña de un libro que resulta tan complejo como interesante, que parece decir «lo tomas o lo dejas». Olvídense de relajarse si abren las páginas de *Prólogo para una guerra*; es una tremebunda alegoría de la realidad donde el autor no pretende contar una historia concreta con principio, nudo y desenlace. La trama importa bien poco en esta parábola inundada de metáforas. Es tan arriesgada que puede triunfar o decepcionar en función de la mente del lector que tenga en sus manos esta propuesta. Repila nos ofrece dos personajes antagónicos en sus maneras de enfrentar el mundo, aunque igual de sufrientes ante una realidad que les hunde y deprime. Sin duda, esa sensación ha sabido trasladarla de una manera magistral.

El arquitecto Emil Zarco convierte el proyecto urbanístico que tiene en sus manos en una auténtica obsesión. En él vuelca personalidad, angustias y placeres donde el espacio físico es lo que menos importa. Lo relevante es la marca que deja la construcción en los seres que la habitan, transitan por ella, la abandonan y luchan en su interior. En el polo opuesto está el otro protagonista: el Mudo. Calló un día por decisión propia ante una tragedia personal. Se cruzó de brazos ante la vida en compañía de un perro, su único cómplice fiel, quien le acompaña en sus paseos diarios, en los que tan solo vive o mejor dicho, sobrevive. Oona les une, aunque no lo sepan. Ella es la mujer del arquitecto, pero tiene alma y pensamientos propios. Aunque no comprende el debate interno de su compañero, tampoco es que la mujer sea fácil de entender. De hecho, es casi un ser inalcanzable para ambos. Va y viene como un espíritu con forma humana...

Todo y todos los que participan de este prólogo bélico simbolizan –cada uno en su proporción– las incertidumbres, amargura, incoherencias y desatinos que definen a la sociedad civil con la que nos ha tocado lidiar, donde la violencia no solo es física y se representa con sangre (aunque también la hay), sino que pulula alrededor, junto, por encima y debajo, a los lados de quienes participan de esta cosa llamada sociedad. Emil y el Mudo se enfrentan a sus crisis personales como quieren y pueden mientras otros seres y colectivos se mueven con ellos, dentro de este abanico metafórico y desquiciante que propone Repila.

Comprenderán ahora por qué es tan complicado un resumen, una sinopsis, una definición de este libro. El lector tiene mucho trabajo por delante. Puede saborear cada frase y fábula implícita en muchas de ellas o puede rendirse –como quienes están en este mundo lleno de destrucción– si considera que la lectura es insoportable. Pero no porque carezca de calidad –para nada, todo lo contrario– sino por la angustia y desconcierto que transmite, por el barroquismo de algunas expresiones y mensajes, donde es fácil perderte porque no comprendes de qué o quiénes está hablando o donde puedes enamorarte de sus insinuaciones, en las que, sin embargo, se dice todo de manera aplastante. Nunca había leído a Iván Repila. Me llamó la atención su sinopsis, aunque en realidad no se decía demasiado y ahora sé por qué. Sus 286 páginas son una inquietante aventura si te acercas a ella con los sentidos al cien por cien (por favor, si puede ser, mejor doscientos), si estás dispuesto a sumergirte y abandonarte a esta áspera historia.

Enorme el mérito, el atrevimiento de Repila dentro de un mercado literario en el que sobre todo se pide entretenimiento y, a ser posible, aprender algo. Aquí lo encontraréis pero solo si queréis verlo, si os engancha el estilo retorcido de Iván Repila. Lo he dicho antes, muy meritorio, pero también creo que se excede en la cadena de metáforas, matices separados y, por cierto, unidos entre innumerables comas, que en ocasiones se convierten en una espiral por la que te pierdes. Tanto, que a veces debes volver al punto de partida del párrafo para saber dónde comenzó todo, cómo llegó hasta allí. Por eso, además de una mente abierta, el lector debe mantenerse bien despierto para no perderse nada. Ya sabíamos que el mundo no era ideal, ni mucho menos. Pero me niego a dar el sí categórico a la visión que tiene del mismo. Cierto es que no hay páginas suficientes para enumerar los despropósitos cometidos por el hombre (una y otra vez hasta el infinito), pero –puede que sea ingenuidad– frente al desatino de los espacios, tiempos y personas, me agarro a la esperanza como a un clavo ardiendo, para intentar ver lo menos malo entre lo malo. Porque hay gafas de mirar lo positivo, sin echar mano de la candidez, por supuesto, lo bueno, pese a todas las capas de tierra que nos echen y nos echemos, nos dejen ciegos. Opto por esa manera de mirar para no caer en la desesperación que a diario nos reporta el mundo y sus inquilinos.

Iván Repila consigue con éxito que el lector se remueva en el asiento, que reflexione. Aunque por desgracia este hecho no implique una reacción (estamos hartos de verlo a diario), sigue siendo necesario que a esta sociedad le recuerden su apatía y su porcentaje de responsabilidad. Los granos hacen arena, por mucho que no queramos sentirnos culpables. Las posturas cómodas y el victimismo no valen en los prolegómenos de la guerra que en cualquier momento puede comenzar.

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

La furgoneta solidaria

Yolanda Perera

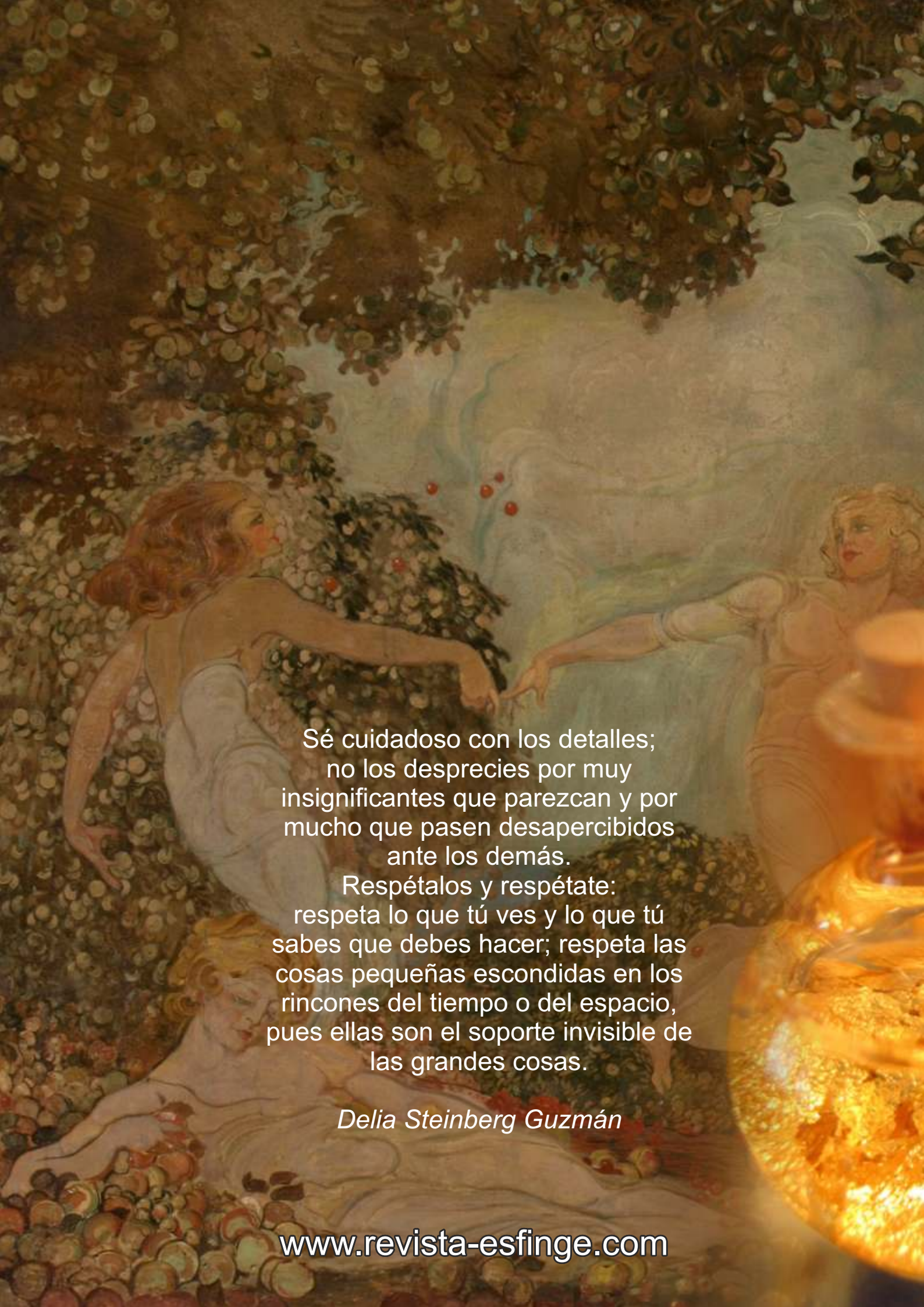
Viendo las noticias sobre los problemas de los refugiados sirios en los campamentos en Grecia, varios amigos en Sevilla sienten la necesidad de colaborar, consiguiendo comida y otros enseres para estas personas en tan lamentable situación. Tras un «debate» sobre si la ayuda que se consigue llega o no realmente a los refugiados, Diana lanza en su Facebook una pregunta: «¿Y si se la llevamos nosotros?»... Marta y Lola, dos hermanas amigas de Diana responden al reto, y las tres ponen en marcha un proyecto al que denominan «La furgoneta solidaria».

Contactan con la ONG gallega A.I.R.E., que está trabajando en la zona realizando labores de logística, colaborando en el transporte y clasificación de los materiales que van llegando, además de trasladar a los refugiados que lo necesiten de un campamento a otro, o en su visitas al médico. Ellos les dicen qué tipo de alimentos o ropa (fulares, mantas y ropa interior, por ejemplo) son necesarios.

A través de amigos, conocidos, usando las redes sociales y vendiendo camisetas solidarias consiguen en dos semanas recaudar más de 5000 € y casi 1000 kg de alimentos, además de ropa y mantas. Cargan todo en la furgoneta de Diana y, tras tres días y medio de viaje por ferris y carreteras, llegan a Tesalónica a finales de febrero, al pueblo de Diavata, donde entregan todo lo recolectado a la ONG A.I.R.E.

En los seis días que están allí colaboran clasificando alimentos y ropa, distribuyéndolos a algunas de las familias y en el comedor solidario. Tienen la oportunidad de ver la labor que realizan muchos voluntarios de pequeñas ONG, gente de diversos países que lo han dejado todo para poder ayudar… Y sobre todo, se acercan a la realidad de unas personas que abandonaron sus hogares, sus tierras, para poder intentar vivir un futuro en paz. Puede que ya sean «pocos» los que quedan en los campamentos, pero entre los alojados en tiendas o en casas, son muchos los que sufren de ansiedad y depresión ante la incertidumbre de su situación. Situación que no parece que vaya a aclararse en poco tiempo. «El mundo está lleno de problemas, pero también de soluciones». Quizás lo que falte a quienes más pueden es la voluntad para solucionarlos.

Esa frase ha sido el leitmotiv de la furgoneta solidaria. Diana, Lola y Marta han demostrado que cuando uno quiere, cuando uno se levanta y actúa, puede formar parte del cambio, de la solución que queremos lograr.



Sé cuidadoso con los detalles;
no los desprecies por muy
insignificantes que parezcan y por
mucho que pasen desapercibidos
ante los demás.
Respétalos y respétate:
respeta lo que tú ves y lo que tú
sabes que debes hacer; respeta las
cosas pequeñas escondidas en los
rincones del tiempo o del espacio,
pues ellas son el soporte invisible de
las grandes cosas.

Delia Steinberg Guzmán