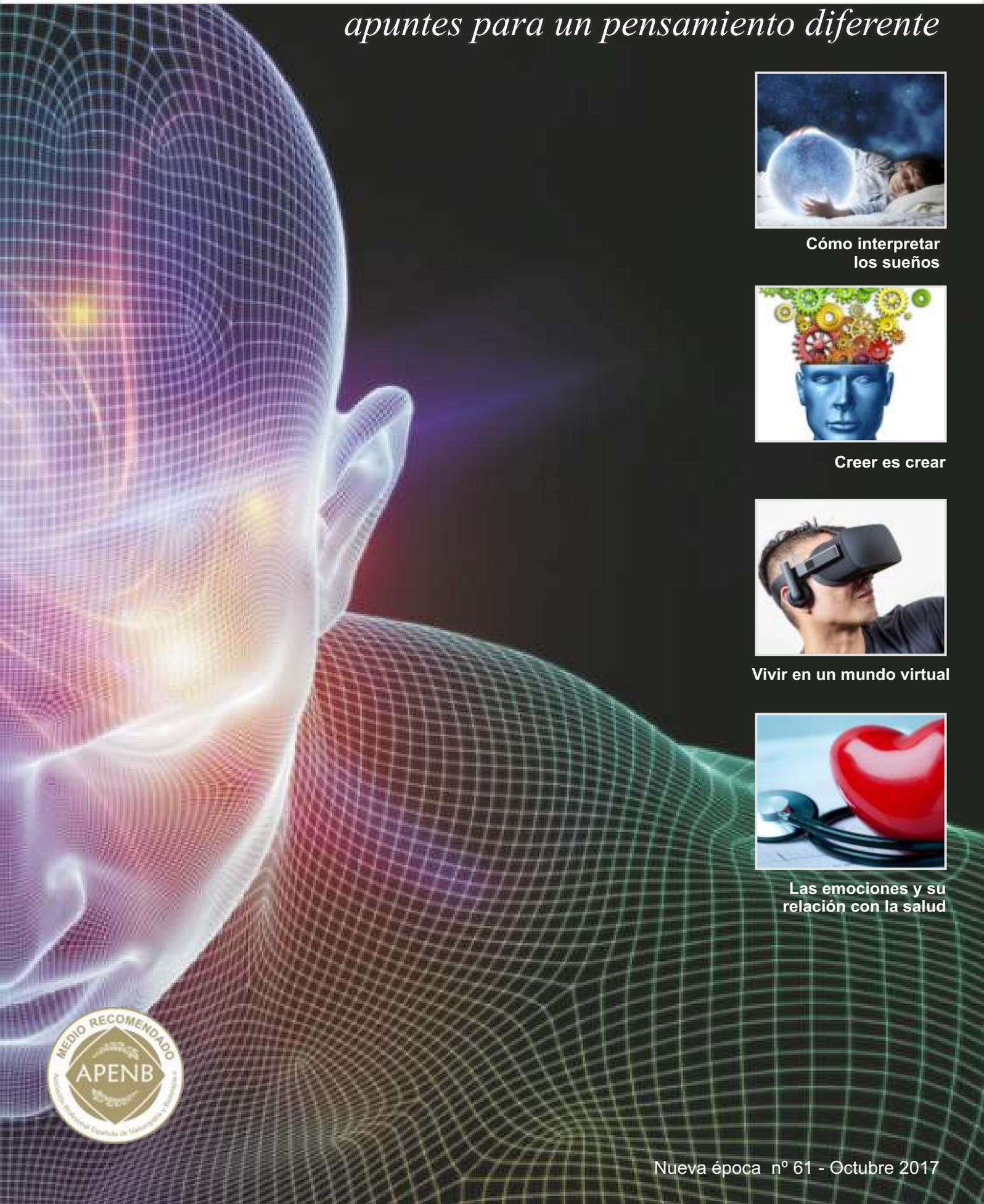




ESFINGE

apuntes para un pensamiento diferente



**Cómo interpretar
los sueños**



Crear es crear



Vivir en un mundo virtual



**Las emociones y su
relación con la salud**





Editorial

Época de cambios

Tal manera de calificar al tiempo en que vivimos no tiene nada de original, pues en realidad estamos sometidos al cambio continuo, tal como nos avisaron los sabios chinos en Oriente y Heráclito en Occidente. La realidad está sujeta al movimiento y al cambio y los seres humanos con ella. Sin embargo, también los grandes maestros nos recomendaron, de mil maneras diferentes, buscar lo que simplemente es, fue y será, para lo cual necesitaremos preparar nuestro espíritu y nuestra inteligencia para que puedan detectar el misterio de lo que permanece siendo lo mismo y su reflejo en las continuas alteraciones, que tanto nos disturban. Intuir que, más allá de lo que cambia, algo permanece, hace bien al alma y la serena ante el estrés de la incesante incertidumbre, la persistente adaptación para sobrevivir. Quizá el poder de enfrentarse a los cambios surja de lo profundo de nosotros mismos.

Sin embargo, algo está sucediendo ahora en nuestras sociedades que alarma a muchos pensadores, pues lo que permanece parece haberse esfumado de las conciencias. Zygmunt Bauman (premio Príncipe de Asturias 2010, recientemente fallecido) acuñó el término de «sociedad líquida» para definir esa obsesión por lo nuevo, basada más en el consumo que en el trabajo, donde reina la banalidad superficial, y decretaba «el fin de la era del compromiso mutuo». Esta liquidez ha diluido la búsqueda de lo verdadero en un mundo de apariencias fluctuantes, cambiantes, sin sentido, fragmentada.

Pensamos que recurrir a los valores atemporales y practicar la búsqueda esperanzada del conocimiento nos puede salvar de la tendencia disolvente de lo líquido. Con ese fin orientamos nuestra tarea en esta humilde revista.

El Equipo de Esfinge

Mesa de Redacción:

M^a 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
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 Divulgaciencia

GEA

Instituto de Artes Tristán

Red Ética Universal

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



Cómo interpretar los sueños

Todos soñamos. Algunos de nosotros, nos despertamos a veces y recordamos los sueños. Otros dicen que nunca los recuerdan. Pero la ciencia nos informa de que nuestra conciencia, cuando se desliza hacia el mundo de los sueños, sigue con su actividad, y que todos soñamos, sin excepción, lo recordemos o no.

Sara Ortiz

El proceso de recordar se ve dificultado por cualquier tipo de droga o medicamento. El recuerdo de los sueños se puede potenciar si antes de dormir la persona se propone serenamente el inicio del recuerdo a la mañana siguiente. Hay una parte importante de autosugestión. También se ve facilitado el recuerdo si se tiene una libreta y lápiz en la mesita de noche para anotar cualquier imagen o leve esbozo que aparezca.

Para interpretar las imágenes e historias de la conciencia onírica podemos recurrir a dos tipos de artículos y libros muy diferenciados. Unos son manuales estáticos y algo infantiles en la justificación de las equivalencias entre símbolos y sueños; otros, extremadamente complejos, dirigidos a profesionales, a profesores, a titulados en psiquiatría y psicología. Ninguno de los dos estilos permite aprender a un público curioso e inquieto cómo acercarse a la comprensión del mundo de los sueños.

Este artículo pretende aportar unas reglas básicas de interpretación, pero alejándose de los manuales, porque un sueño nunca puede interpretarse sin conocer lo que siente, lo que recibe el soñador a través de la narración del sueño. Soñar con un escarabajo no es lo mismo si

uno odia los insectos o si es un entomólogo apasionado. Una madre no representa lo mismo para todo el mundo, ni tan siquiera en todas las épocas de la vida de una misma persona. Hay que tener en cuenta que en la vida de vigilia a veces la madre es quien me cuida; otras veces es a quien debo cuidar... Y el sueño se alimenta de mis vivencias psíquicas, del pasado y del presente.

No todos los sueños son de igual importancia. Hay sueños que son fragmentos nocturnos de la fantasía, y se olvidan con facilidad; algunos son residuos del físico, es decir, tenemos frío y en nuestro sueño nos bañamos en agua helada; otros son manifestaciones de deseos reprimidos o de vivencias dolorosas; algunos sueños son mensajes para el futuro; otros son sueños arquetípicos. Al mismo tiempo también hay muchas clasificaciones en función de la escuela psicológica de interpretación: freudiana, jungiana, estructuralista, conductista, humanista, sistémica...

Reglas básicas de interpretación

Para acercarnos al sueño hay dos reglas básicas que resumo en estas proposiciones:

1.- El inconsciente del ser humano utiliza imágenes no para ocultar, sino que pretende hablar, pretende enseñar algo a nuestra conciencia, algo a lo que no hemos prestado suficiente atención en la vigilia. Decía Jung que los

El recuerdo de los sueños se puede potenciar si antes de dormir, la persona se propone serenamente el inicio del recuerdo a la mañana siguiente.

sueños son cartas que nos escribimos a nosotros mismos.

Por tanto, no solo hay una causa que provoca el sueño, sino una finalidad. Cuando escribo una carta es porque quiero decirte algo, porque quiero comunicarte alguna cosa que debes incorporar en tu vida. Así son los mensajes de los sueños.

2.- Los símbolos que utiliza el inconsciente

El inconsciente del ser humano utiliza imágenes no para ocultar, sino para enseñarnos algo a lo que no hemos prestado suficiente atención en la vigilia. Decía Jung que los sueños son cartas que nos escribimos a nosotros mismos.

son aspectos de nuestro yo, y los personajes que aparecen no son, la mayoría de veces, las personas que conocemos en nuestra vida consciente, sino que representan diferentes aspectos de nuestra personalidad.

Jung explicaba el sueño de un hombre al que su esposa le roba el auto. ¿Cómo determinar si el sueño se refiere a un problema externo en su relación conyugal o a algo interno, consigo mismo? El soñante, en general, piensa: ella lo que hace es cortar mis movimientos, siempre interfiere, por eso he soñado que me robaba el coche, el problema está en mi esposa. Pero dicen los especialistas que un 85% de los temas oníricos se refieren exclusivamente a uno mismo, y los personajes que vemos no son las personas reales, sino personificaciones de defectos o virtudes nuestros, encarnados en una persona. El sueño puede indicar una proyección: su lado femenino (alguna parte de sí mismo: su comodidad, un miedo) roba el auto, es decir, le impide moverse, progresar, y él proyecta ese miedo en la figura de su esposa. Siempre se debe partir con la pregunta: ¿qué cosa en mí hace eso?, en vez de tomar el sueño como un aviso contra terceros.

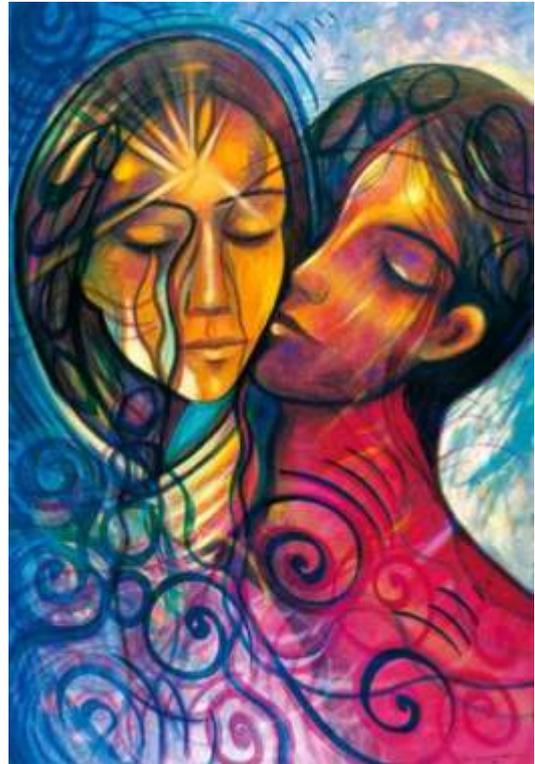
Personajes en los sueños

Un 85% de los temas oníricos se refieren exclusivamente a uno mismo, y los personajes que vemos no son las personas reales, sino personificaciones de defectos o virtudes nuestros, encarnados en una persona.

Hay que reconocer a los actores de nuestros sueños como partes de nosotros mismos, como causas de nuestro mundo psíquico. Jung catalogó los personajes que aparecen en los sueños: uno de ellos es la sombra. Este es el nombre que da a un personaje onírico del mismo sexo que el soñante, y que representa cualidades inferiores, defectos o nuestro mejor enemigo por

decirlo cariñosamente; somos nosotros aunque esté personificado en otra figura, probablemente alguien conocido. Pueden repetirse las personificaciones durante días o una larga temporada, pero también ser siempre un personaje distinto.

El *ánimus* y el *ánima* son otros personajes oníricos que pueden encarnar fuerzas telúricas o atávicas, ideales hermosos; uno se refiere a arquetipos de vida; el otro, a arquetipos de



entendimiento o acción.

Y, por último, un símbolo que personifica el Sí mismo. Para Jung, el Sí mismo significa aquel centro supraordenado que debemos explorar toda la vida, pues es el que nos guía verdaderamente. En la mayoría de los sistemas filosóficos se hace alusión a un centro divino. Este centro aparece en los sueños como mandala, ciudad interior, círculo, niño salvador, viejo sabio, alguien que guía nuestra vida psíquica.

Sueños proféticos

Un tipo de sueños especialmente llamativos son los llamados sueños telepáticos o proféticos. Lo que hace el inconsciente humano es una función prospectiva, una anticipación de las futuras acciones conscientes, y se presenta en el sueño algo así como un ensayo previo. Su contenido simbólico bosqueja la solución a un conflicto. No es del todo justificado llamarlos proféticos, pues son como un pronóstico médico o meteorológico. Se trata de un previo cálculo de probabilidades que puede concordar parcialmente o coincidir con el futuro. Los pronósticos son a menudo francamente superiores a las conjeturas

conscientes que nos podamos hacer, puesto que el inconsciente no tiene tabúes, no está condicionado por el que dirán, por convencionalismos de la ética temporal.

A veces son de cosas carentes de interés, la cara de una persona, el recibo de una carta, pero algunos sueñan con la muerte de un ser querido, y en los casos en que se hace realidad, las personas suelen sentirse culpables como si creyeran que

Gracias a sueños premonitorios, políticos, científicos y artistas recibieron soluciones a los problemas que les preocupaban.

podían haber hecho algo para evitarlo. A veces, debido al dolor, deciden no recordar más los sueños.

Podemos describir el sueño que Irene Villa (periodista y psicóloga) tuvo antes de un atentado de ETA en el que perdió las dos piernas y tres dedos de la mano izquierda. Describe sus sueños antes del atentado: «Hombres sin rostro que nos perseguían a mi madre y a mí y que nos querían mutilar; nos perseguían personas a las que no se les veía la cara, completamente de negro, y que nos alcanzaban al final. Mi madre y yo éramos alcanzadas y puestas en una mesa como de quirófano en la que no nos iban a hacer nada bueno... y ahí ya me despertaba».

Gracias a este tipo de sueños, políticos, científicos y artistas recibieron soluciones a los problemas que les preocupaban, y gracias a los sueños, la historia de la humanidad cambió. A continuación damos algunos ejemplos entre los muchos que hay.

Thomas Edison, inventor de la bombilla eléctrica.

Dmitri Mendeléyev: se le reveló la tabla periódica al completo durante un sueño. El químico vio la clave que llevaba tanto tiempo buscando para ordenar los elementos químicos.

Elías Hower: debido a un sueño, terminó de perfeccionar la máquina de coser.

Mr. Biro: inventó el bolígrafo.

Carlomagno y Schopenhauer: salvaron sus vidas debido a sendos sueños premonitorios.

Napoleón Bonaparte: sus biógrafos cuentan que tenía la facultad de adelantarse a los acontecimientos gracias a las informaciones que recibía en sueños. Se sabe que solía anotar todos sus sueños.

Escritores como Lewis Carroll, autor de *Alicia en el país de las maravillas* y Robert Louis Stevenson, que escribió *Doctor Jekyll y Mister Hyde*. Stevenson decía que sus libros eran escritos por los pequeños habitantes de sus sueños.

Gracias a que J. R. Oppenheimer (era el líder del proyecto Manhattan) escuchó las

advertencias de un sueño que le avisaba de los errores que había cometido al planificar una prueba nuclear bajo las aguas marinas, el planeta fue salvado de un desastre.

El empresario inglés J. Connon Middleton tenía reservado un billete para el Titanic con un mes de antelación. Después de soñar dos noches seguidas que el trasatlántico se encontraba en medio del océano, con la quilla al aire y con el pasaje alrededor flotando, decidió cancelar el viaje y se le ocurrió poner por escrito dicho sueño y firmarlo ante notario e incluir el comprobante de la reserva y el de cancelación tres días antes del naufragio, documento que también firmaron algunos amigos del empresario.

Paul McCartney (los Beatles) confesó en un programa de televisión de la CNN que el tema *Yesterday* provenía de un sueño. Contó que se despertó un día con la melodía en la cabeza sin saber de dónde la había sacado.

También otro miembro de los Beatles ya fallecido, John Lennon, contó que la canción *Imagine* la había escuchado durante un sueño.

Esta función, sin embargo, es bueno no sobreestimarla, pues llegaríamos a pensar que todo sueño está dotado de un conocimiento superior y es capaz de imprimir a la vida una orientación infalible. Pero como hemos visto hay diferentes tipos de sueños. Los sueños compensatorios y prospectivos parecen vincularse entre sí y subordinarse a un fin común, como un proceso evolutivo que Jung ha llamado proceso de individuación, de hacernos a nosotros mismos evolucionar, mejorar. Nuestros sueños son un tesoro.





Crear es crear

Son varias las corrientes que actualmente defienden la importancia que tiene la forma de pensar en la resolución de situaciones que se nos presentan, o que explican cómo hemos llegado a ellas. La relación entre pensamiento y realidad también es defendida por algunas enseñanzas antiguas, tanto orientales como occidentales.

José Manuel Romero
Máster en Economía y Recursos Humanos

«Todo lo que imagines puede ser real»
(Pablo Picasso).

«No existe nada bueno ni malo; es el pensamiento humano el que lo hace aparecer así»
(William Shakespeare).

Crear es crear. Esta frase, muy de moda en nuestros días, tiene sin duda un significado más profundo de lo que a priori puede parecer.

Algunos atribuyen este concepto al pueblo maya, como hace Santiago de Pando en su película *Crear es crear*. Otros se lo atribuyen a Marco Aurelio, emperador y filósofo, que decía: «Nuestra vida es lo que nuestros pensamientos crean», que solo es otra forma de decir lo que ya decía por su parte Sidharta Gautama, el Buda, al que se le atribuye la frase «Todo lo que somos es el resultado de lo que hemos pensado. Si un hombre habla o actúa con astucia, le sigue el dolor. Si lo hace con un pensamiento puro, la felicidad lo sigue como una sombra que nunca lo abandona».

Si buscamos entre las siete leyes universales atribuidas a Hermes, el tres veces

Si buscamos entre las siete leyes universales atribuidas a Hermes, la primera es la del mentalismo, que viene a decir que todo es mental, es decir, todo lo que existe, primero ha sido pensado.

grande, y a la filosofía védica, resulta que la primera de las leyes es precisamente la ley del mentalismo, que viene a decir que todo es mental, es decir, todo lo que existe, primero ha sido pensado.

Si subimos a nivel cósmico, todo es creación de la mente del Uno, o del Creador. Si bajamos a nivel individual, todo lo que somos es producto de lo que pensamos.

Por ello, cuando a nivel coloquial decimos «crear es crear» lo que estamos diciendo realmente es que debemos cuidar nuestros pensamientos, ya que nuestra realidad la creamos nosotros mismos.

Una famosa frase atribuida por algunos a Buda y por otros a Mahatma Gandhi, dice: «Vigila tus pensamientos, porque se convierten en palabras. Vigila tus palabras, porque se convierten en actos. Vigila tus actos, porque se convierten en hábitos. Vigila tus hábitos, porque se convierten en carácter. Vigila tu carácter, porque se convierte en tu destino».

Vivimos dentro de un sistema de creencias; creamos un montón de cosas: unas, impuestas por la sociedad; otras, heredadas de nuestra familia; y muchas de ellas, consecuencia de lo que somos, de nuestra personalidad.

Nuestros pensamientos diarios oscilan entre si somos buenos, malos, valerosos, tímidos, miedosos, etc., pero nuestra identidad depende

directamente de nuestros pensamientos, de lo que nuestra mente dice que somos sobre la base de nuestra experiencia pasada, y así, con esos conceptos mentales, creamos nuestra historia. Una historia que probablemente no sea real, pero que está basada en creencias de nuestra propia mente, desde esa percepción del pasado.

Reducimos lo que somos a una pequeña historia de un yo pequeño al que llamamos ego y que encuadra lo que somos en un criterio igual de pequeño.

Cuando creemos que no vamos a poder superar los obstáculos, estamos creando esa realidad. Cuando creemos que somos torpes, creamos esa realidad. Cuando creemos que somos claustrofóbicos, creamos esa realidad. Así con un gran número de emociones, que no son negativas ni positivas, pues somos nosotros los que les damos ese valor. Lo cierto es que esas creencias que están en nuestra mente se manifiestan en la vibración de nuestras células y así se construye nuestra vida.

La física cuántica ya ha descubierto que el



observador influye en el experimento, como dice Pascual Jordan (matemático y físico teórico). Los experimentos en el campo de las partículas elementales han llevado a los científicos a reconocer que la mente es capaz de crear. Según Amit Goswani, profesor de Física en la Universidad de Oregón, el comportamiento de las micropartículas cambia dependiendo de lo que hace el observador. «Cuando el observador mira, la micropartícula se comporta como onda, cuando no lo hace se comporta como una partícula». Es decir, lo mismo se comporta como materia que como energía.

Cuando nuestro camino lo guía nuestro yo pequeño y miramos al futuro con la esperanza de

Cuando creemos que no vamos a poder superar los obstáculos, estamos creando esa realidad. Cuando creemos que somos torpes, creamos esa realidad. Lo cierto es que esas creencias que están en nuestra mente se manifiestan en la vibración de nuestras células y así se construye nuestra vida.

encontrar algo distinto, nos perdemos el único sitio donde existe la vida, el momento presente, el ahora.

Así, mientras creemos que las cosas se arreglarán por sí mismas, mientras nos preguntamos sobre si hay vida después de la muerte, por ejemplo, o nos planteamos cuestiones metafísicas, y todo ello mientras pensamos «yo soy así y no lo puedo remediar», nos guarecemos en nuestra zona de confort, en nuestra propia cueva platónica, y creamos la realidad que nos corresponde con ese «yo soy» que nos hemos creado, independientemente o dependientemente de su origen, ¿quién sabe?

Hay que vivir en el presente, gozando de buen humor, fluyendo con la vida y buscando el sentido de nuestra existencia, dice Mihaly Csikszentmihalyi (catedrático de Neurociencias de la Universidad de Stanford), en entrevista realizada por Eduardo Punset, para el programa Redes.

Mihaly Csikszentmihalyi es el director del «Quality of Life Research Center» de Claremont

El patrón mental de infelicidad se disuelve en el «aquí y ahora», porque no hay búsqueda de otra cosa que no sea lo que está ocurriendo, sea lo que sea lo que ocurra.

Graduate University en California. Allí se dedica a investigar la base y las aplicaciones de los aspectos positivos del pensamiento, como el optimismo, la creatividad, la motivación intrínseca y la responsabilidad. Sus teorías han revolucionado la psicología hasta tal punto que han sido adoptadas por algunos líderes mundiales. Sus libros, como *Flow: The Psychology Of Optimal Experience*, convertidos en grandes éxitos de ventas y en influyentes manuales de las nuevas escuelas de psicología positivista, tienen rabiosa actualidad.

Poner toda la atención y toda la intención, es decir, la conciencia, en lo que estamos haciendo en cada momento, seguro que nos depararía felicidad, pero nada es gratuito. Quiero decir que en todo objetivo a cumplir hay un trabajo a desarrollar, una voluntad que ejercer, y eso implica desaprender ciertos hábitos para aprender hábitos nuevos y más saludables.

El patrón mental de infelicidad se disuelve en el «aquí y ahora», porque no hay búsqueda de otra cosa que no sea lo que está ocurriendo, sea lo que sea lo que ocurra.

La vida vive y solo vive en el momento presente, aquí y ahora, y como decían los filósofos estoicos, solo en la medida que depende de nosotros mismos.

Pero ¿cómo lo hacemos? Cambiando de pensamiento. El interruptor que activa el cambio es la voluntad, porque desencadenará una nueva

información. «Cambiar es pensar de forma más amplia, trascender tu propio entorno. Es conectarte a un sueño, a una idea que ya existe en el campo cuántico de posibilidades. Es creer en ese futuro cuando todavía no se puede percibir con los sentidos» (respuesta ofrecida por Joe Dispenza en una entrevista realizada para el ciclo de conferencias «Barcelona Inspira Consciencia» en 2015).

Adonde nos lleva precisamente el axioma es a entender, definitivamente, que somos artifices de nuestro propio destino, y por ello, tenemos que concluir que, con más o menos esfuerzo, seremos y haremos lo que nos propongamos; eso sí, debemos hacerlo con ética y moral, sin dañar a un tercero.



CIEN ESTRELLAS

*Hallamos –cada tanto– las señales
que marcan el sentido de la senda.
La luz al corazón ¡entra a raudales!,
siguiendo sin cesar antiguas huellas.*

*Sabiéndonos unidos, mis amigos,
podremos ser capaces de proezas
que enfrenten la corriente de los ríos,
llevándonos, sin pausa, a nuestra meta.*

*Humildes, nos ponemos en camino
sintiendo, codo a codo, nuestra fuerza.
Concordia y confianza son los hilos
que anudan al futuro ¡cien estrellas!*

*Teresa Cubas Lara
teresacubaslara@gmail.com*





Vivir en un mundo virtual

En cualquier autobús, supermercado, lugar de trabajo o sentados a la mesa, el teléfono móvil parece haberse convertido en una parte de la mano, en un succionador de la atención tanto de jóvenes como de adultos. Las tabletas, ordenadores y demás dispositivos electrónicos, aderezados con videojuegos, redes sociales o Internet, nos presentan un escenario cotidiano radicalmente distinto al de cualquier generación anterior.

Tati Jurado

Dos sujetos avanzan por una ciudad en ruinas armados hasta los dientes, dispuestos a todo para alcanzar su objetivo. El ataque del enemigo es inminente. En cualquier momento, desde cualquier rincón. La alerta instalada en los ojos, las manos sudorosas. Este lado está cubierto, se convencen mutuamente. Hombro con hombro saben reconocer en el timbre de voz del compañero la adrenalina que despierta la incertidumbre, a pesar de que nunca se han visto.

A escasos metros, el vidrio de una pantalla bastante más pequeña refleja la alegría en los ojos de una joven sentada en el sofá. Siete «*me gusta*» y el emoticono de una cara sonriente en apenas diez minutos. Y mientras tanto, el sonido repetitivo de un *ringtone*, conversación incesante por mensaje entre un grupo de amigos, se entremezcla con la voz enérgica del niño que no para de darle indicaciones por el micrófono al compañero de batallas.

No importa el tamaño o el formato, piensa la abuela mientras observa aún con descreimiento el cuadro que cada día gana protagonismo en el

No importa el tamaño o el formato, piensa la abuela mientras observa aún con descreimiento el cuadro que cada día gana protagonismo en el salón de la casa. Las pantallas parecen hipnotizarlos.

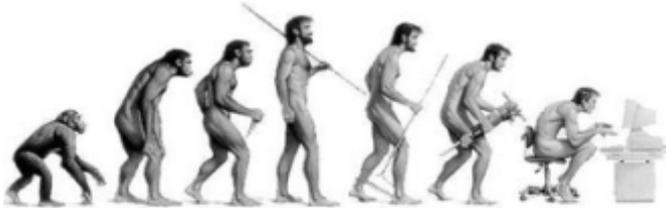
salón de la casa. Las pantallas parecen hipnotizarlos. «Temo el día en que la tecnología sobrepase nuestra humanidad; el mundo solo tendrá una generación de idiotas», vuelve a citar a media voz mientras la cabeza, anticipándose a ese «*los tiempos han cambiado*» que siempre tienen como respuesta los jóvenes y no tan jóvenes, niega más con un deje de desconcierto que de desaprobación.

Un antes y un después

La tecnología ha abierto una brecha en la historia. Ha marcado un antes y un después, principalmente para las generaciones del siglo pasado que aún vuelven la mirada al pasado con cierta nostalgia.

«Nosotros no teníamos acceso a cientos de programas, series o películas. Ni podíamos entretenernos con los más diversos y hasta sofisticados videojuegos. Tampoco teníamos un millón de amigos repartidos por todo el mundo para introducirnos en ese universo virtual para jugar o para contarnos las actividades del día o confesarnos nuestros más íntimos anhelos. Nuestros amigos eran los vecinos con los que nos juntábamos a jugar a polis y cacos, al escondite, al ping pong, al fútbolín, a la goma, a la cuerda, a la rayuela o a todo aquel juego que nuestra

imaginación, motivada por las ganas de divertirse, creaba. Eran aquellos con los que muchas veces nos juntábamos a hacer nada para más tarde hacer de todo», recuerdan invadidos por la incompreensión que les genera esa entrega enfermiza –piensan– a las redes sociales, videojuegos o Internet de jóvenes y no tan jóvenes.



Evolución o involución

A lo largo de los años se han llevado a cabo muchos estudios sobre el impacto que la tecnología ejerce sobre la sociedad. Y es que no son pocos los que a esta altura se preguntan si esta nos lleva a una evolución o a una involución.

Si uno le preguntara a Juan Alberto Estallo sobre el impacto de la tecnología, su respuesta a grandes rasgos sería que este es positivo. Experto en el estudio de los efectos psicológicos de las nuevas tecnologías sobre los seres humanos, puso en jaque con su libro *Juicios y prejuicios sobre los videojuegos* todas esas manifestaciones alarmistas, como él mismo las califica, que buscan desvirtuar los beneficios de estos. «Todos los estudios realizados hasta la fecha coinciden en la ausencia de efectos adversos a nivel intelectual derivados del juego con videojuegos. De este modo, estamos en condiciones de afirmar que los jugadores de videojuegos suelen ser sujetos de mayor nivel intelectual que sus compañeros no jugadores, a la vez que presentan diferencias en su estilo de procesar la información. Sin embargo, no debe buscarse una relación causal entre el juego y el mayor nivel intelectual. De existir esta relación posiblemente sea a la inversa, de tal modo que los individuos mejor dotados intelectualmente sentirían mayor curiosidad e interés por este entretenimiento».

Postura que se acerca bastante a la de

Los juegos electrónicos, aseguran muchos psicólogos, son considerados incluso más adictivos que la televisión debido a su sistema de recompensa y a su estructura de repetición, pudiendo así crear gran dependencia en niños y adolescentes.

Alberto Posso, investigador australiano de la Escuela de Economía RMIT de la Universidad de Melbourne (Australia). Tras analizar los datos de la encuesta internacional PISA de más de 12.000 estudiantes australianos de quince años de edad en materias como matemáticas, lectura y ciencias, concluyó que los juegos en red, al retar a los jóvenes a resolver puzzles para pasar al siguiente nivel, implican el uso práctico de estas asignaturas.

Resultados que, sin embargo, contrastan con los del estudio realizado por el Centro para el Estudio de la Violencia en la Universidad Estatal de Iowa. Los científicos encontraron indicios de que los videojuegos violentos pueden llevar a los niños a reaccionar de una manera más hostil y violenta. Dicho estudio reveló que aquellos que jugaban más horas por semana a videojuegos violentos presentaban aumentos en la conducta y tendencias a reacciones agresivas.

Estos juegos electrónicos, aseguran muchos psicólogos, son considerados incluso más adictivos que la televisión debido a su sistema de recompensa y a su estructura de repetición, pudiendo así crear gran dependencia en niños y adolescentes. El hecho de recurrir a este método de entretenimiento de manera continua puede provocar una bajada en la producción de los niveles de dopamina, una hormona y neurotransmisor que fomenta las sensaciones de carácter positivo y bienestar, sostiene otros.

Suma y sigue



Controversias que se extienden a las redes sociales y el uso de Internet en general. En cualquier autobús, supermercado, centros educativos, lugares de trabajo, cafeterías e incluso baños, el móvil parece haberse convertido en una extensión del cuerpo, una parte casi inseparable de la mano, que mantiene atrapado el interés tanto de jóvenes como de adultos.

Un suma y sigue de esta revolución que

desliza por el cada vez menos fino y más sólido hilo de la incertidumbre, en una suerte de vaivén continuo, a un amplio sector la sociedad. La evolución es innegable, se asegura, pero a costa de qué.

Los videojuegos, Internet, los

Dos o tres personas en una habitación y la amalgama de respiraciones es la única evidencia de vida. En la mesa, una mano basta para alimentarse. El baño, nuevo estudio de fotografía para muchos adolescentes. Pero no hay adicción, aseguran, sin apartar la vista de las pantallas.

ordenadores, las tabletas o los móviles son dispositivos que acercan, comunican o entretienen. No hay dudas. Información inmediata al alcance de la mano, diversión o interacción social parecen ser el imán para que estas herramientas posean el monopolio del interés general. Basta con observar a nuestro alrededor para confirmarlo. Pero solo basta hacerlo con detenimiento y cierto criterio para entender y asumir que nos tienen enganchados.

Una acertada motivación

Dos o tres personas en una habitación y la amalgama de respiraciones es la única evidencia de vida. En la mesa, el tenedor le cede el turno al vaso; una mano basta para alimentarse. El baño, nuevo estudio de fotografía para muchos adolescentes. Un cuadro cada vez más común. La imagen representativa del siglo XXI: personas encapsuladas en ese mundo que ofrecen, seductoramente, las pantallas. Pero no hay adicción, aseguran, cansados de las alarmas, sin apartar la vista de esos rectángulos.

Y otra vez más estudios y más estadísticas para llegar al quid de esta adicción poco



reconocida por muchos. Uno que sin embargo desvela, una vez más, la naturaleza humana. La necesidad de reconocimiento personal y de aceptación, la rápida gratificación, la facilidad para entrar en contacto con otras personas sin importar la distancia física y con la sensación desinhibidora del anonimato que permite la posibilidad de comunicar lo que queremos y como queremos, son un gancho importante. La conquista del ego parece ser el *leitmotiv* de estos sistemas. En definitiva, una acertada y conveniente motivación para ganar millones y millones de adeptos sin que estos se muevan de sus casas. Personas que poco a poco sienten más cercanía con aparatos que con otras personas. Un aislamiento intencional –se puede llegar a pensar– que además genera millones de ganancias a una industria que sigue en alza.

Los tiempos han cambiado

Es cierto. Los tiempos han cambiado. Atrás, muy atrás nos parece que quedaron las colas en las cabinas telefónicas afincadas en cualquier barrio, las esperas para recibir aquellas cartas escritas de puño y letra o las manos ahuecadas para ganar cromos.

Hace más de dos décadas que la tecnología comenzó a adentrarse en los hogares para finalmente instalarse y lograr revolucionar el mundo. Al menos esa tecnología que solemos asociar con la modernidad, dígame ordenadores, móviles, videojuegos, Internet o redes sociales, entre otros muchos. Porque también está la otra, que de tan cotidiana la pasamos por alto. Los libros, la ropa o un simple ventilador no siempre estuvieron presentes. Surgieron en algún momento de la historia gracias a la curiosidad, trabajo arduo y perseverancia de determinadas personas. Herramientas todas, en definitiva, cuya finalidad principal, como todas las que ha ido produciendo el ser humano a lo largo de la historia, ha sido la de facilitar y mejorar la calidad de vida.

¿Qué hubiera sido de nosotros sin personas como Galileo Galilei, Gutenberg, Blaise Pascal, Graham Bell, Hedy Lamarr, Grace Murray Hopper o Steve Jobs? Años de sus vidas dedicados a la investigación nos permiten hoy en día realizar una videoconferencia en tiempo real con un ser querido que vive a miles de kilómetros, o mandar un mensaje que llega en menos de un minuto. La invención del ábaco 3500 a. de C., la imprenta en el siglo XV, el teléfono (1876), la televisión (1926), el desarrollo del primer ordenador (1936) o Internet (1967) han sido las bases que dieron origen a la tecnología que disfrutamos hoy en día.

Una tecnología que, sin duda, ha revolucionado el mundo concediéndonos el

Ortega y Gasset afirmaba: «El hombre, desde que está en el mundo, tiene la capacidad de elegir y elegirse a cada instante. Es necesario que se haga a sí mismo, que construya su propia esencia en el transcurso de su camino vital».

privilegio de la inmediatez, el acercamiento en el medio de la comunicación, el acceso a la información o la conquista de nuevos entretenimientos. Pero entonces, ¿debemos renunciar a estos avances?

La tecnificación es imparable. Es un hecho que ha generado, genera y va seguir generando disyuntivas. ¿Manipulación, dependencia adictiva? Una realidad innegable. El mercado del consumismo es el que manda y para este su fin justifica los medios. Pero ¿dónde queda nuestra capacidad de elección? Ortega y Gasset afirmaba: «El hombre, desde que está en el mundo, tiene la capacidad de elegir y elegirse a cada instante. Es necesario que se haga a sí mismo, que construya su propia esencia en el transcurso de su camino vital».

A lo mejor deberíamos tomar como premisa la acertada frase de Einstein que dice que el espíritu debe prevalecer sobre la tecnología. Quizás así alcanzaríamos ese equilibrio que nos permitiría distinguir la diferencia entre el uso y el abuso, que nos ayudaría a entender además que el problema no es la tecnología sino lo que nosotros hacemos con ella.



Huellas de Sabiduría

No podemos transitar un sendero lleno de flores sin haber llegado hasta el final del sendero en el que debemos aprender a sembrarlas.

Juan Manuel de Faramiñán

El infortunio pone a prueba a los amigos y descubre a los enemigos.

Epícteto de Frigia

Los buscadores de oro cavan mucho y hallan poco.

Heráclito de Éfeso

Todas las batallas en la vida sirven para enseñarnos algo, incluso aquellas que perdemos.

Paulo Coelho

Frío e insípido es el consuelo cuando no va envuelto en algún remedio.

Platón

Recopilado por Elena Sabidó





Las emociones y su relación con la salud

Hace falta mucha salud. Hay tanto dolor y tanto sufrimiento a nuestro alrededor...

Nuestro mundo está enfermo de miedo, de ira, de confort, de exceso de materialismo, de falta de espiritualidad, de falta de fe, de falta de carácter, de desconcierto... Nos hemos dado cuenta de que no podemos confiar nuestro bienestar a los sistemas económicos, médicos o políticos vigentes, que han perdido el rumbo.

Afortunadamente nuevos descubrimientos abren posibilidades maravillosas.

Dra. Isabel Alzina

Cuando cambiamos una creencia, toda la cultura de alrededor puede cambiar. Antes creíamos en la verdad de la Iglesia y cuando queríamos respuestas íbamos al hombre de la sotana negra. Ahora, cuando queremos respuestas vamos a la ciencia, al hombre de la sotana blanca. Antes adorábamos a los dioses de la naturaleza (animismo), después vinieron nuevas creencias politeístas y luego aparece un solo Dios en las religiones de libro; y ahora creemos en cosas más materialistas, es un materialismo científico que cree más en lo físico que en lo espiritual. Pero las cosas afortunadamente están cambiando, está ocurriendo algo sorprendente... De hecho, hoy puedo hablar aquí de este tema porque hay nuevas creencias.

Quisiera traer una idea que me ha parecido interesantísima y es la de «cultura creativa»: un grupo dentro de otro mayor que piensa diferente; cuando el número de personas de ese grupo que se distingue llega a la raíz cuadrada del 1 por ciento de esa población, serán las semillas que

crearán una nueva civilización. Por ejemplo, si en Almería hay 200.000 habitantes, el 1% serían 2000. La raíz cuadrada de dos mil son 44,7. En esta ciudad bastaría con 45 personas con una idea diferente para cambiar a toda la ciudad.

Los médicos nos estamos dando cuenta, quitándonos la venda de los ojos racionalista y materialista de los últimos siglos, de que no se puede separar la psique del cuerpo. En la actualidad el mundo de nuestras ideas y sentimientos cobra cada vez más importancia en los diferentes campos de la salud.

¿Qué entendemos por salud? Un estado de bienestar físico, mental, espiritual y social y no solamente la carencia de enfermedades. El ser humano es un todo compuesto por varias partes: el cuerpo, la energía, las emociones, la mente y el espíritu, entendiendo este último no con una dimensión religiosa sino puramente humana.

¿Qué es la enfermedad? Es básicamente una falta de armonía entre las partes. Dado un todo que puede ser el universo, un planeta como la Tierra, un país como el nuestro, una sociedad, una familia, o una mujer, la enfermedad sería la oposición de las partes que componen el todo, algo que ha roto la armonía, o sea, que de alguna manera ha roto la direccionalidad del todo al que pertenece. Se trataría de una parte del todo que se ha rebelado contra el conjunto. A eso le llamamos enfermedad. Cuando tenemos un dolor en la

¿Qué es la enfermedad? Es básicamente una falta de armonía entre las partes. Se trataría de una parte del todo que se ha rebelado contra el conjunto. Cuando tenemos un dolor en la rodilla, nuestra rodilla, en ese momento, no está respondiendo a las necesidades del conjunto.

rodilla, decimos que tenemos una enfermedad en la rodilla. ¿Por qué? Porque nuestra rodilla, en ese momento, no está respondiendo a las necesidades del conjunto.

El dolor nos afecta a todos en diferentes planos. Tenemos que entender que hay distintos niveles de dolor: el físico de esa rodilla o de un martillazo en el dedo no es igual al dolor psicológico (este último más difícil) que nos produciría una pérdida de un ser querido o el de no ser comprendidos. El dolor de no conocernos ni siquiera a nosotros mismos, de no saber por qué vivimos o qué decisión tomar en una encrucijada de las que está lleno el camino de la vida, pensar que no somos capaces de hacer algo, esa terrible voz que nos dice «no puedo» o la incompreensión de una injusticia.

La enfermedad, tan cruel en apariencia, en sí misma es beneficiosa y para nuestro bien y, si se interpreta correctamente, nos dirigirá a nuestros errores esenciales.

Todo el desarrollo de nuestra vida está marcado por ciertos signos de dolor, de «no plenitud», el sufrimiento que nos produce la carencia de algo que buscamos. Es precisamente esa no plenitud lo que nos hace caminar, marchar, andar y andar por la vida buscando conquistar nuestros anhelos. Por lo tanto, el dolor en sí no es malo; podría decir incluso que es bueno, aunque nos cueste tanto aceptarlo y lo único que queramos es quitárnoslo de encima cuanto antes. Lo malo, lo que nos enferma, es la actitud negativa con la que afrontamos ese dolor.

Por ello, deducimos que para mantener o recuperar la salud va a ser necesario un cambio de perspectiva: entender el dolor, las situaciones difíciles que se nos presentan, así como la enfermedad, como un maestro que nos está indicando que tenemos que corregir, o al menos revisar, nuestros puntos de vista. Es una oportunidad para equilibrarnos, para conquistar la salud, a nivel físico, emocional, mental y espiritual. Digamos brevemente que la enfermedad, tan cruel



en apariencia, en sí misma es beneficiosa y para nuestro bien y, si se interpreta correctamente, nos dirigirá a nuestros errores esenciales. Si es correctamente tratada, será el medio por el que eliminaremos nuestros errores y estaremos mucho mejor que antes. El sufrimiento es un correctivo para indicar una lección que no hemos logrado comprender por otro medio, y nunca se podrá erradicar hasta que se aprenda la lección.

¿Podemos manejar nuestras emociones, nuestro mundo psicológico?

¿Realmente puedo controlar mi mente? Absolutamente sí. El filósofo Jorge Ángel Livraga decía que no hay imposibles sino imposibilitados, que son aquellos que se engañan creyendo que no pueden. Podemos perfectamente cerrar los ojos y visualizar la imagen que queramos. Hay estudios que revelan que cuando imaginamos algo, se genera la misma respuesta desde el cerebro al organismo que cuando lo vemos o sentimos en la realidad. Si no, prueben a imaginar que se comen un limón y miren el tiempo que tarda su boca en empezar a salivar. Esto puede sernos tremendamente útil en muchos momentos de nuestra vida. Para mí siempre lo ha sido y les invito a imaginar cosas hermosas siempre que pasen por un mal momento de ansiedad, de tristeza, de ira...

Nuestras emociones son un motor. Y si ese motor se rompe, no nos movemos, y si no nos movemos, enfermamos. Porque la vida es movimiento.

Para conocer algo siempre es interesante saber cuál es su etimología, de dónde viene la palabra *emoción*: como tantas otras, viene del latín *emotio*, *emotionis*, que provienen del verbo *emovere*. Este verbo se forma sobre *movere*, «movimiento», y el prefijo *e*, «de» o «desde». Sería «hacer mover». Nuestras emociones son un motor. Y si ese motor se rompe, no nos movemos, y si no nos movemos, enfermamos. Porque la vida es movimiento. La emoción moviliza y la razón guía: «La mente crea el puente, pero es el corazón quien lo cruza» (Nisargadatta, hinduista).

Un 70% de las enfermedades del ser humano vienen del campo de conciencia emocional.

Hoy y siempre, las emociones, su control o descontrol es algo que ha preocupado al ser humano. Es nuestro caballo de batalla más terrible y diario, casi constante... Los sentimientos nos acompañan siempre. Aparecen siempre en el origen de nuestro actuar, en forma de deseos, ilusiones, esperanzas o temores. Nos acompañan luego durante nuestros actos, produciendo placer,

disgusto, diversión o aburrimiento. Y surgen también cuando los hemos concluido, haciendo que nos invadan sentimientos de satisfacción, tristeza, ánimo, remordimiento o angustia.

Tengamos en cuenta que las emociones son de corta duración, somáticas autonómicas. Se puede comprender que las emociones son reacciones adaptativas subjetivas, que conllevan un estado afectivo (me siento bien, regular o mal), en el cual se experimentan cambios fisiológicos, es decir, en las funciones de nuestro cuerpo, que en dependencia del grado y la magnitud del estímulo que las desencadena, podrían desembocar en una enfermedad aguda o crónica. Y en el mejor de los casos, a la salud o la curación. En la vida todo es maravillosamente dual.



¿De qué manera influyen nuestras emociones sobre nuestra fisiología?

Cada vez son más los especialistas que relacionan de manera seria y metodológica los estados de enfermedad con la incorrecta gestión de las emociones o impactos psicológicos.

Para hablar de ello me voy a apoyar en algunos extraordinarios descubrimientos actuales:

Psiconeuroinmunoendocrinoecología (Dr. Jorge Carvajal): nace en los años 70-80. Es el estudio de las interrelaciones mente-cuerpo y sus implicaciones clínicas.

En medicina comienza a suceder lo mismo que pasaba en el campo de la física. En el campo de la física comenzamos a multiplicar las partículas, después empezamos a buscar la partícula elemental y nos vamos detrás de eso hasta el momento en el que descubrimos que no hay partículas, que simplemente hay campos, hay una concentración de líneas de campo, y a esa concentración nodal de las líneas de campos lo llamamos partícula. Esa es una partícula para el observador, es decir, la vemos como una partícula

Cada vez son más los especialistas que relacionan de manera seria y metodológica los estados de enfermedad con la incorrecta gestión de las emociones o impactos psicológicos.

pero no es una partícula, sino un proceso. En el universo no hay partes, hay procesos de una corriente única que se va diversificando. Es así como los físicos conciben el mundo. Antes los físicos veían el mundo y unos describían la mecánica, otros la cuántica, otros la relatividad, otros las leyes del electromagnetismo. Es como un gran pez; entonces, unos miraban los ojos y describían: el mundo es un ojo, es un aparato para procesar la luz, para almacenar la luz. Otros miraban las aletas y decían: no, el mundo es un fenómeno físico, mecánico, es una especie de remo para mover el agua. Otros, los poetas, se entretenían en las escamas de los peces, las veían brillar y se imaginaban algo así como reflejos de sol que se iban moviendo. Pero alguien se remonta más allá y ve a todos los observadores mirando las pequeñas partes y dice: ¡pero eso es un pez!

Hay que unir otra vez las aletas con las escamas, con los ojos, con el agua, con el nadar, y hay que darle un sentido, un objetivo. Hay que volver a una medicina integrativa. Afortunadamente ahora realmente la tendencia de toda la ciencia y de la evolución es volver a juntar aquello que habíamos dividido para poderlo comprender, porque si no, lo entendemos intelectualmente, pero no lo vamos a comprender en su sentido. Para la psico-neuro-inmuno-endocrino-ecología el sentido es aprendizaje, todos nuestros sistemas son estrategias de aprendizaje, pero son estrategias integradas. Nada ocurre en el cerebro sin que ocurra también en el riñón y en la última de las células del cuerpo. Nada ocurre en mi pensamiento sin que ocurra simultáneamente en mi fisiología. Nada ocurre en mi relación sin que ocurra en mi genoma y en los núcleos atómicos (Dr.Carvajal).

El Dr. Hamer (internista, oncólogo y



radiólogo), con su trabajo en los años 80, descubrió que cada enfermedad se origina por un choque o trauma que nos toma completamente por sorpresa. En el momento en que el conflicto inesperado ocurre, el choque impacta en un área específica en el cerebro, causando una lesión (más tarde llamada Foco de Hamer), visible en un escáner cerebral como un grupo de anillos

concéntricos nítidos. Las células cerebrales que reciben el impacto envían una señal bioquímica a las células del cuerpo correspondientes, provocando el crecimiento de un tumor, la necrosis de un tejido o la pérdida funcional, dependiendo de qué capa del cerebro recibe el choque.

Hamer ha sido capaz de confirmar sus descubrimientos con más de 40.000 estudios de casos. El resultado de este trabajo científico es la creación de un diagrama «psique-cerebro-órgano» que señala la enfermedad, el contenido del conflicto biológico que la causa, el sitio en el escáner cerebral donde la lesión correspondiente puede ser observada. Al método que investiga la causa psicológica de las enfermedades se llama *descodificación*, que hoy en día tiene muchísimos seguidores.

Dethlefsen y Dahlke, *La enfermedad como camino*, partiendo de Jung comienzan una divulgación pública de la influencia de la psique en las patologías físicas.

Son cada vez más los estudios que



muestran la relación entre los pensamientos y las emociones en la biología (Bruce Lipton, epigenética, 2009). Las células, el código genético, incluso los neurotransmisores se ven continuamente influenciados por nuestros pensamientos y creencias, que no dejan de ser energía medible, vibraciones y ondas que interactúan con la materia y moléculas de nuestro cuerpo (Rupert Sheldrake, 2002). Una creencia es una percepción o un pensamiento que hace que la química pase del cerebro a la sangre. Una creencia positiva causa un crecimiento sano, y la negativa apaga el crecimiento. Así, cuando cambias la creencia cambias la química en tu sangre, que controla la genética y el comportamiento.

Hay suficientes evidencias científicas para afirmar que el determinismo genético (somos la consecuencia de nuestro código genético) no es real, sino que el entorno celular es también crucial. No hay suficientes genes para explicar la complejidad de la vida o de las enfermedades humanas. Ya no puede admitirse el axioma de la biología evolutiva de un gen, o una proteína, y hay que considerar otras opciones acerca de los

mecanismos de control de la vida. Un ratón tiene el mismo número de genes que el ser humano y su contraparte ratuna de cada uno de ellos...

En la última década, el desarrollo de la epigenética («control sobre la genética») está cambiando la visión sobre la vida. Se ha

Las células, el código genético, incluso los neurotransmisores se ven continuamente influenciados por nuestros pensamientos y creencias, que no dejan de ser energía medible, vibraciones y ondas que interactúan con la materia y moléculas de nuestro cuerpo

descubierto la gran importancia que tienen las proteínas que recubren el ADN, como si fuera una manga de camisa recubriendo el brazo. Mientras estas proteínas recubren el ADN no pueden decodificarse los genes. Y son las señales externas, ambientales, las que inciden sobre estas proteínas, modificando su estructura espacial y separándose del fragmento de ADN que, al descubierto, sí puede leerse. El entorno controla el ADN. Se ha descubierto también que las influencias ambientales, entre las que se encuentran la nutrición, el estrés o los sentimientos, pueden llegar a modificar la lectura de un gen sin modificar ese gen, a través de las proteínas reguladoras. La influencia del entorno puede llegar a dar lugar a más de dos mil variantes de proteínas a partir de un mismo molde génico.

El verdadero cerebro que controla la vida celular es la membrana, que está constituida por una doble capa de fosfolípidos. La función de la membrana de interactuar de «forma inteligente» con su entorno para generar una respuesta, la convierte en el verdadero cerebro de la célula.

La capacidad de interacción de la célula con el exterior a través de la membrana se produce gracias a un conjunto variadísimo de Proteínas Integrales de Membrana (PIM), que son sensibles a multitud de señales, internas y externas.

A la luz de estos descubrimientos, la medicina psicosomática trata de llevar la atención del paciente hacia la problemática emocional que originó el bloqueo de energía psíquica, para que esta vuelva a fluir con normalidad, y así el cuerpo físico, que refleja en el mundo material las tensiones psíquicas, recupere su salud.

Lo psicosomático en las enfermedades y la salud ya está descubierto y constatado por la física, las neurociencias y la biología.





Por el reino encantado de Maya

Nasruddin ha muerto

Se hallaba en cierta ocasión Nasruddin –que tenía su día filosófico– reflexionando en voz alta: «Vida y muerte... ¿quién puede decir lo que son?». Su mujer, que estaba trabajando en la cocina, le oyó y dijo: «Los hombres sois todos iguales, absolutamente estúpidos. Todo el mundo sabe que cuando las extremidades de un hombre están rígidas y frías, ese hombre está muerto».

Nasruddin quedó impresionado por la sabiduría práctica de su mujer. Cuando, en otra ocasión, se vio sorprendido por la nieve, sintió cómo sus manos y sus pies se congelaban y se entumecían. «Sin duda estoy muerto», pensó. Pero otro pensamiento la asaltó de pronto: «¿Y qué hago yo pensando, si estoy muerto? Debería estar tendido, como cualquier muerto respetable», y esto fue lo que hizo.

Una hora después, unas personas que iban de viaje pasaron por allí y, al verle tendido en el suelo, se pusieron a discutir si aquel hombre estaba vivo o muerto. Nasruddin deseaba con toda su alma gritar y decirles: «Estáis locos. ¿No veis que estoy muerto? ¿No veis que mis extremidades están frías y rígidas?». Pero se dio cuenta de que los muertos no deben hablar. De modo que refrenó su lengua.

Por fin, los viajeros decidieron que el hombre estaba muerto y cargaron con el cadáver para llevarlo al cementerio y enterrarlo. No habían recorrido aún mucha distancia cuando llegaron a una bifurcación. Una nueva disputa surgió entre ellos acerca de cuál sería el camino del cementerio. Nasruddin aguantó cuanto pudo, pero al fin no fue capaz de contenerse y dijo: «Perdón, caballeros, pero el camino que lleva al cementerio es el de la izquierda. Ya sé que se supone que los muertos no deben hablar, pero he roto la norma solo por esta vez y les aseguro que no volveré a decir una palabra».

*Cuando la realidad choca con una creencia rígidamente afirmada, la que sale perdiendo es la realidad.

Cuento sufi
Recopilado por Elena Sabidó



Chispas Científicas

Descubrimiento de la mítica tumba de Osiris, en Tebas

Un equipo de arqueólogos italoespañol, que componen la misión MINPROJECT, ha descubierto en la necrópolis de Tebas una tumba única que, a modo de una réplica, incorpora todos los rasgos de la tumba mitológica de Osiris. Se trata de una tumba antigua hallada en la necrópolis del Seiq Abd el Qurna, sobre la Cisjordania de Tebas, en Luxor, la cual está modelada tal como se describe la tumba de Osiris por la ciencia egipcia.

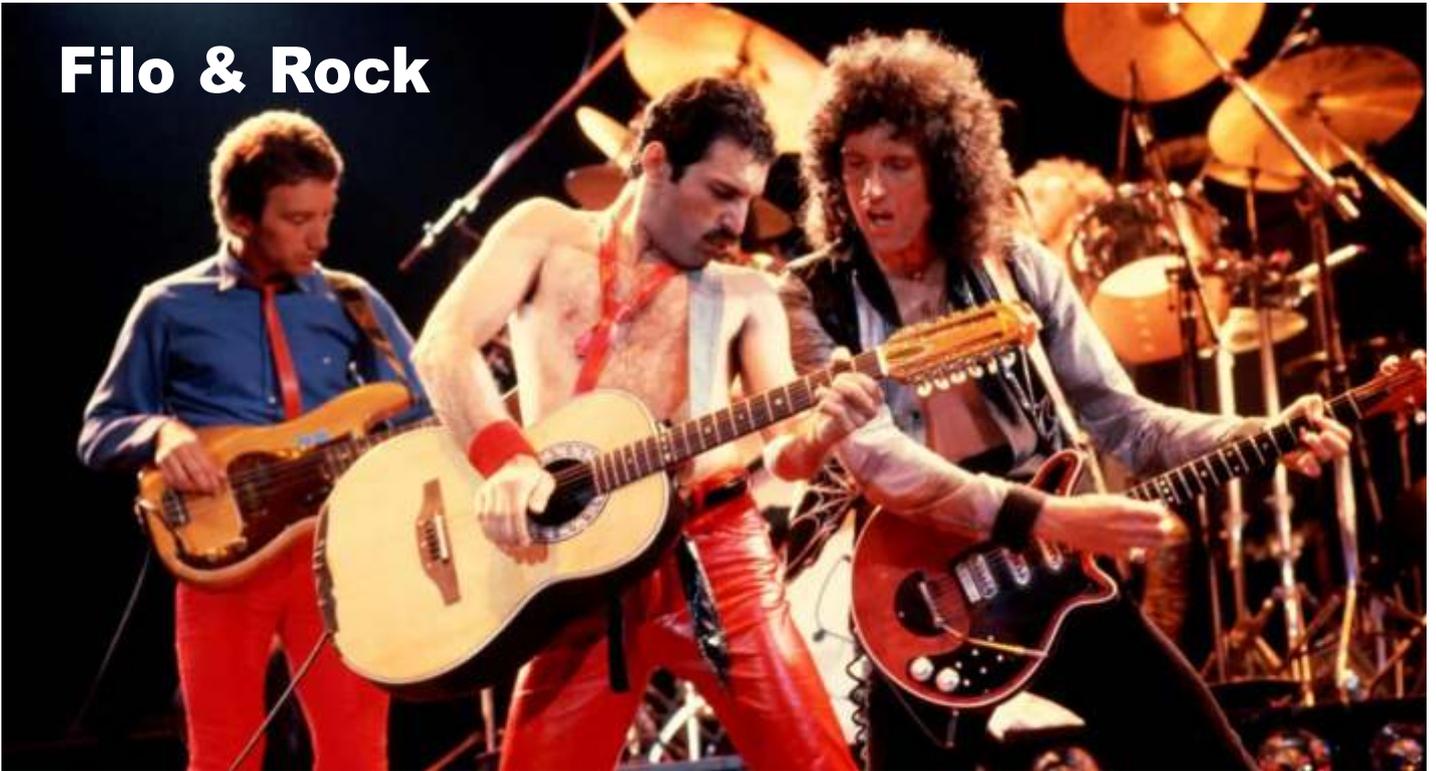
La tumba fue construida siguiendo las descripciones de la tumba de Osiris, que ordenó construir el faraón Seti en el Osirión de Abidos, una de las ciudades más antiguas del Egipto antiguo. La edificación se desarrolla en torno a una estatua central de Osiris, dios de la vida después de la muerte, cuyo culto tomó preponderancia en Abidos a partir de la dinastía V (entre 2465 y 2323 a. C.). La deidad, recargada de esmeraldas, se halla sentada en una capilla central abovedada que enfrenta una escalera con un eje de 9 metros. El eje de la escalera está unido a otra cámara; por un segundo eje, el cual baja 6 metros, se llega a otras dos habitaciones.

El complejo funerario incluye un eje principal al que se unen múltiples cámaras, incluyendo una decorada con relieves de demonios (o genios protectores) que portan cuchillos. La codirectora de la excavación, Dra. María Milagros Álvarez Sosa, ha dicho que estos demonios están allí para proteger el cuerpo del difunto.

Aunque la parte inicial de la tumba fue catalogada por Philippe Virey en 1887, y más tarde, ya en el siglo XX, hubo algunas tentativas de dibujar un plano de la estructura principal, nunca fue descrita y publicada.

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

Filo & Rock



The show must go on (Queen)

Aunque suelo recomendar una buena lectura para las noches de insomnio, debo reconocer que el bochorno del Mediterráneo pudo conmigo y comencé a deslizarme por los diferentes canales de mi televisor tratando de encontrar algo interesante. No sé qué canal era pero estaban emitiendo un documental sobre una de las grandes bandas del rock: Queen, «el espectáculo debe continuar».

Hay un momento en el que Brian May cuenta cuando Freddie Mercury reúne al grupo para darles a conocer su enfermedad. Les dice que no va a hablar más del tema: «Solo quiero hacer música hasta que caiga rodando, no quiero compasión ni ningún trato especial, no quiero que lo sepa nadie».

The show must go on fue escrita por Brian May para Freddie Mercury:

***El show debe continuar.
¿Para qué estamos viviendo?
¿Alguien sabe lo que buscamos?
Por dentro, mi corazón se está rompiendo.
Mi maquillaje puede estar descascarándose
pero mi sonrisa aún está.
¿Sabe alguien para qué estamos viviendo?
Supongo que estoy aprendiendo.
Mi alma está pintada como las alas de
mariposa.
Los cuentos de hadas de ayer crecerán
pero nunca mueren.
El show debe continuar.
Lo enfrentaré con una sonrisa.***

Es posible que la idea de la muerte nos haga temblar, pero también suele ocurrir que hace que nos preguntemos cuál es el sentido de nuestra vida. Todos los filósofos se han afanado en buscar respuestas a la gran pregunta. La conclusión a la que podemos acceder tras el estudio de la filosofía es que la vida no es una burla cruel de ningún dios dispuesto a divertirse con el dolor de los seres humanos.

Tal vez la respuesta nos la da el propio Freddie cuando nos dice: «Supongo que estoy aprendiendo». Pero aprender no es actualizar una enseñanza, sino llevar a la práctica lo que hemos aprendido. Deberíamos aprender de la vida que siempre corre en busca de su destino. No podemos conocer el sentido de todo lo que ocurre, pero sí podemos buscar respuestas a lo que nos ocurre, sí podemos buscar y ser dueños de nuestro propio destino.

Decía Marco Aurelio: «Una sola cosa nos lleva a la salvación: la filosofía, que mantiene el espíritu ajeno al placer y al dolor, lejos de la falsedad... y que permite ver venir la muerte con ánimo plácido».

Más allá de las adversidades, como hizo Freddie en sus últimos momentos, deberíamos seguir adelante y afrontar las dificultades con el espíritu sereno y como dice la canción: enfrentando los problemas con una sonrisa.

Joan Bara



El Camino, más allá de la experiencia particular de cada uno, nunca deja indiferente. Y viene siendo así desde hace más de mil años... En realidad, el ser humano siempre ha recorrido largas distancias buscando lugares que anhela.

En ocasiones, elegimos un destino maravilloso y, al verlo, sufrimos una decepción. Otras veces, llegamos a un lugar con menos encanto a priori, y nos resulta impactante. Quizá, si lo pensamos, lo que hace extraordinario un castillo, una montaña, una calle, un río..., es el esfuerzo por alcanzarlo, esfuerzo que ha transformado nuestra visión y nuestra actitud. Por el contrario, un paisaje fabuloso puede resultarnos anodino si nada nos ha costado tenerlo delante.

Es fácil, en general, comparar el Camino de Santiago con el sendero de la vida, de *nuestra* propia vida, y obtener valiosos consejos. Santiago sería el objetivo a largo plazo de un proyecto que nos hemos propuesto; cada etapa es una meta parcial a realizar con constancia; una mochila cargada en exceso nos indica claramente que deberíamos elegir mejor nuestras preocupaciones para andar *ligeros de equipaje* si queremos llegar lejos... Pero empezamos ya.

Comienza la aventura

Tras un largo viaje en coche, llegamos a Sangüesa, en Navarra. Allí nos esperaba un taxista que nos llevó hasta Jaca. Todo estaba medido, pero, al llegar a Jaca, vimos que había cambiado el horario del autobús. Perdimos un tiempo precioso. Dos horas después de lo previsto llegamos a Somport, sellamos las credenciales en un hostel e iniciamos la ruta a pie. Estábamos solos, con la única excepción de un irlandés que perdimos de vista en cuestión de minutos.

En la montaña se hace de noche rápido. No nos preocupaba, pues cerca de la frontera aparecía marcado un camping en la guía. Al llegar allí, ¡estaba cerrado! La noche se nos echó encima cruzando un bosque. Pasamos junto a unas casas cargados de mal humor y decidimos acampar en un prado. Sacamos las cosas y comprobamos que las piquetas de la tienda y el martillo se habían quedado en el coche. Plantamos la tienda como pudimos. Desde el inicio de la ruta, programada con detalle, todo había salido mal: «¿Esto es el maravilloso Camino de Santiago?».

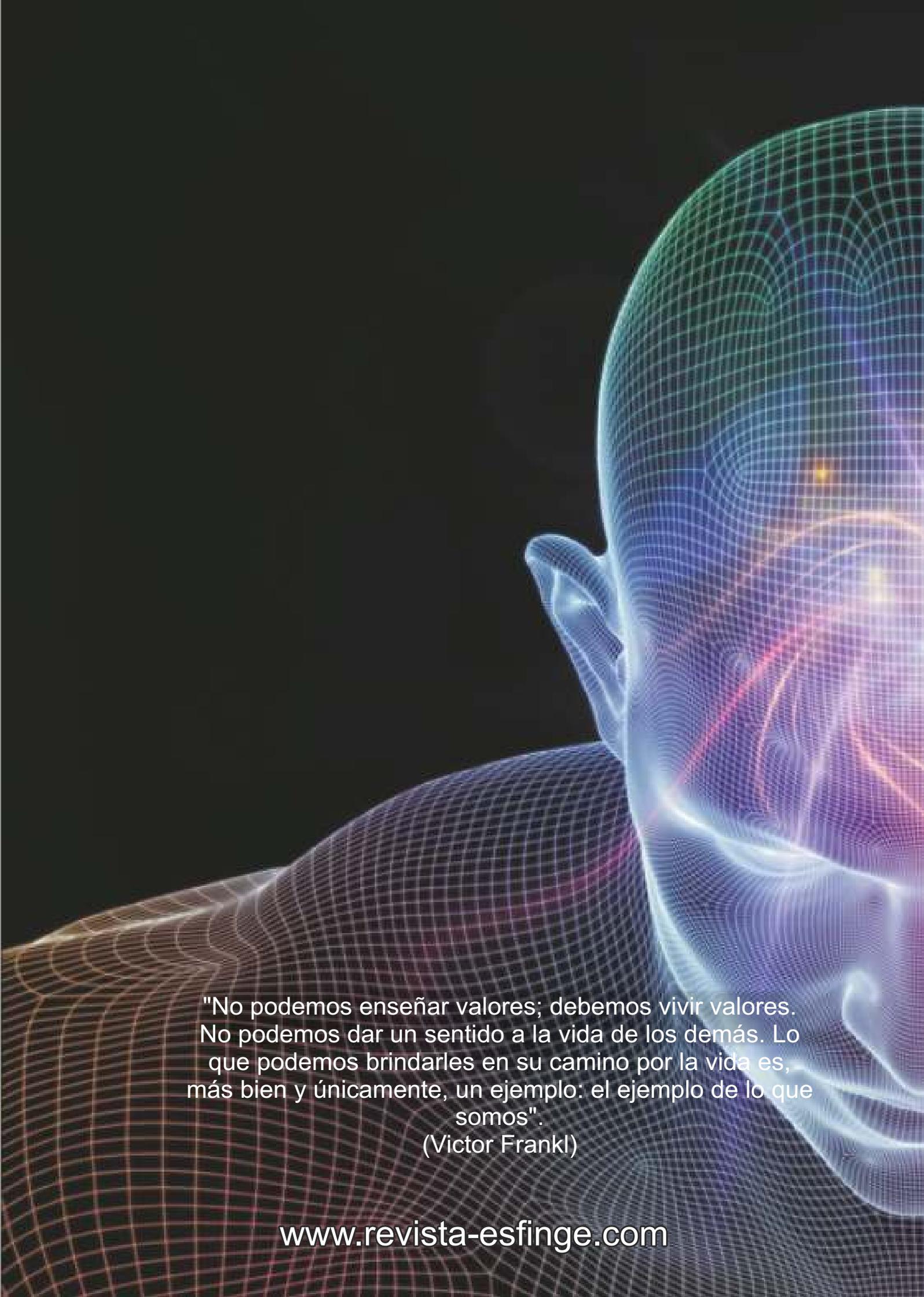
Sin embargo, antes de dormir en la pequeña tienda, empezamos a entender que los contratiempos constituían parte del viaje: sin ellos el Camino no tendría sentido; solo hacía falta cambiar de actitud y la realidad también cambiaría.

Una cosa es programar en el papel; otra, las situaciones que aparecen en la «ruta» cotidiana. Al realizar un proyecto acumulamos datos, fijamos fechas y, cuando lo vemos claro, nos ponemos en marcha... y surgen los problemas: «¡Pero si todo estaba tan claro y era tan fácil sobre el papel!».

Esos imprevistos están en la vida. Gracias a ellos desarrollamos habilidades y adquirimos experiencia. Nuestra capacidad de superación aparece en la medida en que enfrentamos retos, corremos riesgos y buscamos soluciones a las circunstancias adversas.

Carlos A. Farraces



A digital wireframe head, rendered in a grid of lines, with glowing internal structures in shades of blue, purple, and orange. The head is shown in profile, facing right, and is set against a dark background. The glowing structures suggest a brain or neural network, with a bright orange and yellow light source near the eye area.

"No podemos enseñar valores; debemos vivir valores. No podemos dar un sentido a la vida de los demás. Lo que podemos brindarles en su camino por la vida es, más bien y únicamente, un ejemplo: el ejemplo de lo que somos".

(Victor Frankl)

www.revista-esfinge.com