



ESFINGE

apuntes para un pensamiento diferente



Entrevista a Pepe Mujica



Nikolaus Harnoncourt,
el músico filósofo



Epigenética:
cómo dirigir nuestra vida



Lo espiritual y la ciencia
postmaterialista



Tenga usted buen humor



FARABATOS



Juan Manuel de Faramiñán

Editorial

Un gran referente

No cabe duda de que José Mujica, que se asoma a este número de Esfinge, es un gran referente moral en nuestro tiempo, por lo cual nos sentimos orgullosos de poder ofrecer sus lúcidas respuestas a las preguntas de nuestro colaborador Pedro Enríquez. Muchas son las razones para considerarlo un referente muy importante, alguien a quien admirar y a quien imitar, por su sabiduría, que comparte tan generosamente con quienes a él se acercan. Precisamente en estos meses se ha estrenado una película sobre sus doce años de encierro en prisión, sin libros para leer y la mayor parte sumidos en la oscuridad total.

Pero lo más interesante es lo que ha destilado Mujica de aquella situación tan dura, sus reflexiones sobre la vida, su ejemplo de austeridad y sencillez, su ejercicio del poder como servicio a sus conciudadanos, con total desprendimiento para con las contrapartidas cómodas o gratificantes que compensan los sinsabores de la política. Demostró con hechos que era posible una manera de gobernar basándose en principios morales y teniendo en cuenta lo que une más que lo que separa.

Cada una de sus intervenciones, de sus entrevistas, de sus discursos, cuando era presidente de su país, Uruguay, o ahora, ya retirado de la vida política, son llamadas de atención sobre la manera en que nuestras sociedades se alejan cada vez más de aquellas prácticas que ayudaban a encontrar sentido a la vida, y las sustituyen por la quimera de querer tener cada vez más cosas, olvidándose de la educación y de la cultura, en una carrera alocada que no lleva a ninguna parte.

El Equipo de Esfinge



Revista Esfinge
nº 78
Abril 2019

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
Gabriela Ruksenaite
SEO
Ricardo Rodríguez
maquetación
NA Madrid
impresión

Comité de expertos:

M^a Dolores F.-Fígares.
Periodista y Antropóloga
Manuel Ruíz. 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

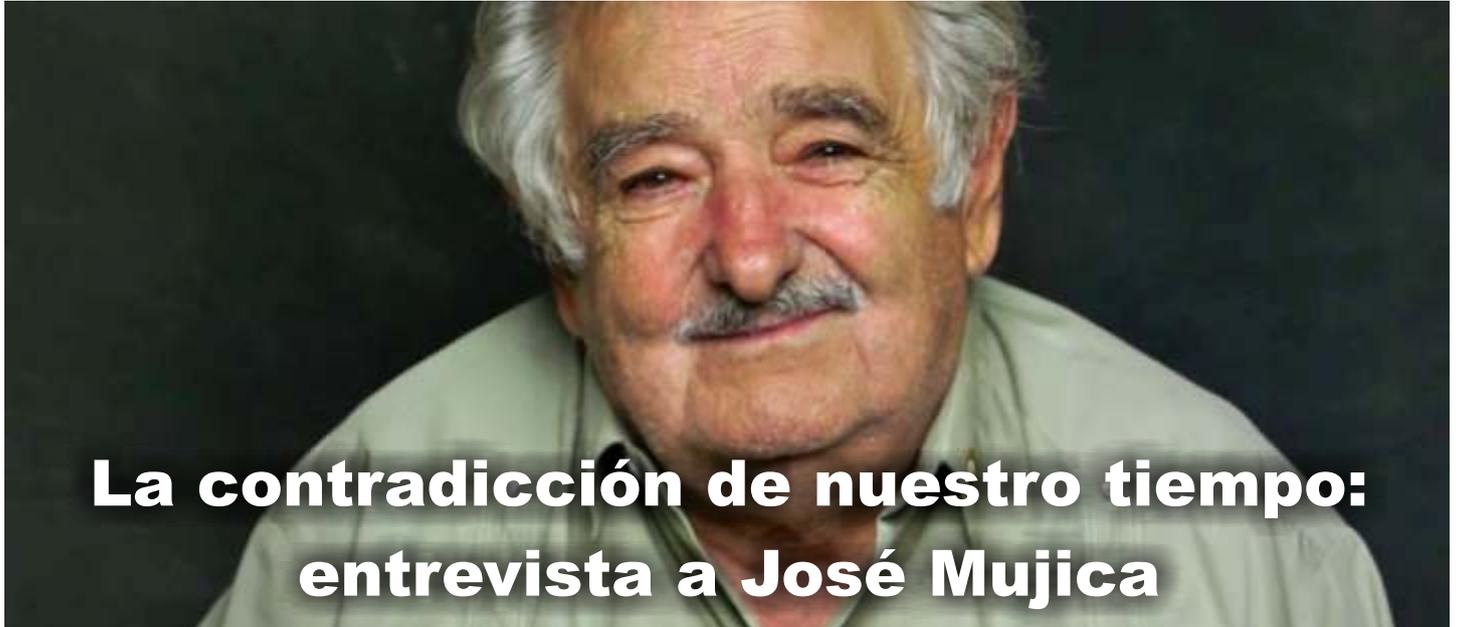
GEA

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



La contradicción de nuestro tiempo: entrevista a José Mujica

José Mujica Cordano (Montevideo, 20 de mayo de 1935) fue presidente de Uruguay de 2010 a 2015. Llamado «el mandatario más humilde del mundo» por no haber cambiado su forma de vida en su presidencia, destaca la importancia de la educación, la cultura y el humanismo como discurso y ejemplo vital. Pasó doce años incomunicado en una prisión y confiesa no odiar a nadie. Con motivo del XV Festival Poesía en el Laurel, de La Zubia (Granada), Pepe Mujica recibió su premio internacional en una velada entrañable de poesía y filosofía. El director del festival y poeta, Pedro Enríquez, realizó esta entrevista exclusiva para Esfinge.

Pedro Enríquez

Transcripción: Mercedes Manuel de Villena

Buenas tardes, Pepe. Veo que tienes muchos amigos en España.

Es cierto, yo trataría de resumirlo así: tengo muchos amigos en esta España que compone una parte sustantiva de nuestra cultura. Cada vez que vengo tengo que agradecerle su bonhomía al pueblo español. Y, bueno, creo que en alguna medida todos representamos parte de un abanico que tiene orígenes muy viejos; las peripecias de los pueblos que pasaron por aquí y de los millones de españoles que tuvieron que emigrar y se desparramaron por América formaron ese nido emergente, siempre vivo y en transformación, que es la cultura que integramos los pueblos iberoamericanos.

Me parece una definición magnífica cuando has dicho que el idioma es la sangre de la cultura.

Sí, sí, eso es incuestionable. Porque el idioma, aparte de los contenidos obvios que transmite, tal vez consciente o inconscientemente, va transmitiendo de generación en generación ciertos rasgos, quizá inconscientes, pero que definen esa cosa tan difícil de poder comprimir en pocas palabras y que componen un acervo cultural.

¿Qué libro estás leyendo ahora? ¿Cuál es el último que has leído?

Estoy leyendo a un señor judío que incuestionablemente representa a un equipo muy grande que ha trabajado en investigación y que hizo un par de libros con el título de *Homo Deus: breve historia del mañana*. Estoy con el segundo tomo; es un poco la historia antropológica resumida del *Homo sapiens* encima de la tierra, junto con algunos aportes contemporáneos de la ciencia. Resulta que la ciencia nos mató a Dios, nos mató el alma, nos mató el espíritu. Y ahora nos está matando hasta parte de aquello que llamamos libertad, o por lo menos, ponen en cuestión el libre albedrío. Parece ser que a veces nuestras decisiones, antes de que aparezcan registradas en nuestra cabeza y ser conscientes, viajan.

Antes de hablar ya lo sabemos...

Ya lo sabemos, es un mundo prosaico, estamos condenados.

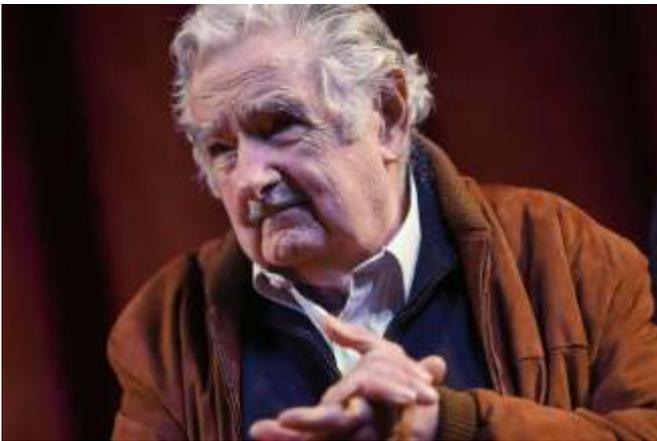
Entonces, ¿crees que el hombre es libre?

Bueno, en todo caso tiene una libertad relativa, tiene una libertad constreñida. Por un lado, está el juego de las leyes fundamentales de

la Naturaleza, a las que no puede escapar. Y por otro, tiene una libertad un poco constreñida en función de lo que él mismo ha creado en el transcurso de la historia humana. Todo eso cuestiona el margen de libertad, pero seguramente es como un camino que tiene varias esquinas y el doblar por una u otra debe de ser el paréntesis de libertad que nos queda.

¿Piensas que el destino existe?

Esta es una pregunta muy vieja que ya se hacían los antiguos griegos. El destino, el sentido de la vida, de dónde venimos, a dónde vamos..., creo que son preguntas eternas que el hombre se ha hecho siempre. Ahora claro, todo depende mucho en el fondo del enfoque filosófico y hasta teológico que se tenga, según el cual recalamos en definiciones que suelen ser siempre actos de fe, no definiciones muy racionalmente «afirmables».



¿Y en qué manera nos ayuda la lectura de los libros clásicos a escapar de lo que pudiera ser nuestro destino, a poder manejarnos dentro de esa parte de libertad y afirmar que somos libres, dueños de conducirnos a nosotros mismos?

En realidad, la cultura, el conocimiento, es la herencia mayor que recibimos cuando nacemos. En cuanto al aporte del hombre, eso que compone el acervo del conocimiento y de las sensaciones que cultivaron las generaciones que nos precedieron, yo lo defino como la solidaridad intergeneracional. Esa que hace posible que nuestra vida sea todos los días un poco menos miserable de lo que era ayer, pero nada más que un poco menos.

Volviendo a los orígenes, ¿recuerdas el primer libro que leíste?

No recuerdo, debe de haber sido algún texto escolar o algo por el estilo, no recuerdo. Pero sí leía desde bastante joven todo lo que caía en mis manos, creo que en esa época se leía bastante. Hoy se tuitea mucho y en el *twitter* va todo muy rápido, te lo dan todo resumido. Pero bueno, es también una fuente importante, aunque la verdad es que se lee menos.

Si tuvieras que leerle un cuento a un niño, ¿qué le leerías?

Dudaría entre tres cosas: Homero, el Quijote y algo muy del Río de la Plata que se llama *Martín Fierro*. Creo que haría una mezcla de todo eso.

Y hablando de poetas, ¿cuáles son tus autores de poesía preferidos?

Sin duda, Machado. Hay muchos, desde Vallejo a Darío. Pero Antonio Machado es para mí inconfundible.

¿Y qué le dirías a Machado suponiendo que estuviera?, ¿le dirías algo sobre él, sobre su obra?...

Le diría que sigue estando el idioma del hombre ibérico y que sigue estando porfiada la España de charanga y pandereta y la España de la rabia y de la idea.

Casi nada y casi todo... También hay dos compatriotas tuyos muy conocidos como son Galeano y Benedetti. ¿Qué crees que han aportado ellos?, ¿qué le dirías también a ellos?

Los dos, en un sentido, son poetas en prosa. Uno, lleno de contenido, y el otro, Benedetti, de una expresión típica de nuestra sensibilidad «nostalgiosa» del Río de la Plata. Y si bien componemos una partecita de nuestro conjunto hispanoamericano, también tenemos nuestro dibujo peculiar. A veces, tal vez me pueda equivocar, pero pienso que el impacto migratorio en una época difícil y dura dejó un sello de nostalgia en toda nuestra cultura, que se refleja en el tango, en la forma de hacer poesía y hasta en nuestra propia novela. No sé si ese descuaje de los viejos emigrantes, donde emigrar era como decir adiós, o equivalente a *nunca más*, dejó un sello cultural en nuestra forma de ser. En esta gente, en estos compatriotas, es notorio.



Hay muchas personas que han escrito sobre ti. Hoy tenemos a Ernesto Tulbovitz aquí, con nosotros. ¿Qué piensas de la amistad?

La amistad es una de las relaciones más imprescindibles y más incomparables del género humano; la amistad es un refugio y un consuelo también cuando las peripecias de la vida, inevitablemente, nos van golpeando o van apareciendo. Y la necesidad de la amistad refleja

ese carácter social, gregario, esa necesidad de compartir que es inherente al género humano. Hay que tener en cuenta que la expulsión del grupo social al que se pertenecía es una de las formas de castigo más duras que tuvieron todas las formas de derecho antiguo, casi lo más grave que venía después de la pena de muerte. ¿Por qué?, porque los seres humanos necesitamos de los otros. Por un lado, somos individuos, pero individuos recortados dentro de la sociedad, y la amistad es un vínculo, es el primer escalón de reconocimiento dentro de la sociedad. En las sociedades modernas, por sus dimensiones, probablemente sea el único refugio, porque las unidades tan grandes son imposibles para el hombre. Como cualquier cosa sobre la tierra, tenemos una medida, probablemente podemos registrar 30 ó 40 afectos, no muchos más, después empieza a ser todo abstracto. Bueno, creo que la amistad es el refugio que nos queda en este mundo contemporáneo tan de masas, tan imponente, con estas macrociudades donde parece reinar la soledad del individuo dentro de la multitud.



¿Tú has sentido la soledad?

Sí, por supuesto. En distintas etapas de mi vida y en distintas condiciones.

¿Cómo venciste esa soledad? Si se puede vencer, claro.

Tratando de escaparme, inventándome cosas y, en algún caso, para procurar que sobrevivieran a mí, sentir. Y sentí la soledad también después y los dramas que rodean a una presencia, y con toda esa pantomima a veces me sentí solo, pero bueno, es pasajero.

Me imagino que en el cargo de presidente parece que hay mucha gente a tu lado. Sin embargo, quizá es cuando más solo te sientes. ¿Cómo fue tu experiencia?

No sé cómo es en otras partes, pero en mi país el cargo de presidente debería asignarse al jefe del cuerpo de bomberos, es un tipo que se dedica a apagar incendios.

En alguna ocasión escuché que escapaste... Hablabas de que escapaste de la locura por el estudio, por la lectura.

Sí, yo estuve muchos años que no me dejaban tener material de lectura, cerca de siete años. Y después, por razones médicas, me dejaron entrar libros de ciencia, física, química, unas cosas aplicadas de ergonomía y eso; ahí me refugié todo lo que pude y me hizo bien. Estar en un mundo netamente especulativo y lleno de ensoñación tiene sus peligros, el poder entrar típicamente en ciencia, que es medir, para percibir mejor nuestra propia realidad... Pero bueno, puede ser que otros tengan otros caminos.

He escuchado a profesores mencionar que los jóvenes están actualmente muy fuera de situación, no respetan a profesores, no respetan nada de nada, no tienen ganas de estudiar. No sé si en Uruguay se está dando igualmente en la educación esta rebeldía contra todo lo establecido y que hace que no llegue a los jóvenes la cultura como algo posible para salvarlos, para sanar, para tomar un camino.

Yo no sé si es problema de los jóvenes, quién lo iba a pensar. Tiendo a creer que no es problema de ellos, es problema del tiempo que les toca vivir en esta etapa histórica, y que no son los jóvenes la causa, sino que son la consecuencia. Hay causas que están más allá. Es muy difícil en el mundo contemporáneo que aparezcan cosas de mediano y largo plazo que puedan enamorar a los chicos. Más bien todo lo contrario.

Y creo que para disciplinar nuestra propia conducta se necesita creer en algo. Este es un tiempo donde nadie cree en nada, porque tácitamente nuestro tiempo se caracteriza por haber sustituido todos los altares por un nuevo altar que es el mercado, que es la mercancía. Estamos en un mundo profundamente laico, aunque mucha gente diga que cree en Dios, en esto o en lo otro. En realidad, la fantástica religión que nos conduce es el mercado, y se basa en la creación de una sucesiva insatisfacción permanente porque ese es su rol. Y, naturalmente, la conducta global de la sociedad, aunque no se sea consciente, está inspirada por esta ansiedad y un inconformismo que no tendrá nunca puerto, que lo acompañará siempre. Es un mundo unilateral, lo que digo es muy duro.

Habría que inventar a Dios si no existe, eso es algo también que cuando estuve en tu chacra...

Hay que inventar algo que la gente crea, ¿por qué? Porque el bicho humano necesita eso. El bicho humano necesita creer en algo y cuando cree en algo es fantástico, es capaz de hacer proezas increíbles, pero necesita creer en algo más allá de que ese algo sea válido o no, esa es otra historia. Nos mataron todas las creencias que no se pueden contabilizar y lo han sustituido por una cantidad de fuegos que se pueden contabilizar. Esto es parte de la cultura necesaria a esta etapa del desarrollo capitalista; no se puede

detener y necesita permanentemente multiplicarse. Necesita que seamos agentes contribuyentes al dios mercado y ahí se va nuestra vida, nuestra existencia, al punto de que triunfar es ser rico. Y ¿qué es ser rico? Tener capacidad de comprar muchas cosas, al fin y al cabo. ¿Cuántas cosas? Infinitas cosas, aunque no te sirvan para nada. Como ese señor que tiene 5000 autos y tiene que tener un ejército para que le cuiden los autos. ¿Para qué sirve eso? Eso es el protocolo y la pleitesía de rendir tributo al dios mercado.



¿Y tú crees que la palabra puede cambiar el mundo, salvar el mundo?

No sé, pero vale la pena tener un gran respeto por la palabra. Vale la pena porque la palabra tiende a decir lo que dice, intenta una transmisión racional. Pero el arte en el manejo de la palabra también tiene una comunicación sensible, toca otras cuerdas. El diapasón humano es complicado, tiene cuerdas de conciencia y tiene muchas cuerdas de sensibilidad. La palabra tiene razones, pero también tiene música, tiene sonido, tiene sensación; es complejo, no es «simplote».

Decimos que la palabra puede cambiar el mundo, pero ¿es cierto?

La palabra es un instrumento humano y seguramente que en el reino animal hay otras formas de comunicación, y también en el mundo vegetal. El gran problema, y yo no tengo respuesta, es: ¿por qué para el universo puede ser más importante la vida del hombre y sus instrumentos que la vida de un escarabajo o de una hormiga? Me resisto a una visión del universo que coloca al hombre en el centro de todas las cosas.

Cuando miramos al universo...

Es de terror. Por eso hay tantas viejas preguntas sin respuesta.

Si tuvieras que hacerle una pregunta a Pepe Mujica, una pregunta que nadie le haya hecho, ¿cuál le harías?

Era bastante terco...

Por la terquedad en la búsqueda de los

sueños, te agradezco enormemente que estés en este lugar donde ayer estaba lleno de gente escuchándote, por eso hablaba de la fuerza de la palabra.

Y de la magia que tiene la historia y tal vez la leyenda. Se supone, se dice, que aquí se refugió Isabel tratando de escapar a un encuentro con los moros. Si Isabel hubiera desaparecido en ese momento, es probable que la historia hubiera tenido diferencias notorias con lo que fue.

¿Ha cambiado mucho? ¿Y crees que fue para bien?

No se puede juzgar si fue para bien o para mal. Hay una terquedad castellana en ese feudalismo dramático que luchó tantos años, que ha sido por un lado motor para la relativa unidad de España y una fuerza expansiva tremenda que por su carácter feudal dejó heridas construidas fuera de su tiempo. La cultura española arrastró resabios feudales mucho más allá de lo que hizo la Francia borbónica, Inglaterra o la propia Prusia. ¿Por qué quedaron tan firmes los valores feudales en la historia de España y qué los transmitió? Esa colonización repartiendo la tierra con sus grandes mercedes, con un criterio señorial, poco tiene que ver con lo que hizo la burguesía naciente inglesa cuando sale a colonizar. Creo que las consecuencias llegan hasta hoy.



Entonces, ¿cómo ves el destino del mundo, su situación actual y su destino?

Nuestro mundo tiene que intentar salvarse a sí mismo, no sé si podrá. Por ahora está en un dilema, la civilización que ha montado esta etapa del capitalismo no puede detenerse; no puede enfrentar los formidables intereses que ha generado y está esa cultura significando una sobredemanda sobre los recursos naturales que tiene la Tierra. Hoy somos 7500 millones de personas y todos quieren tener un auto, un apartamento y esto y lo otro y no hay para todos. Es mentira que la Naturaleza tiene recursos para todo eso; por lo tanto, nuestra civilización es mentirosa, porque está, por ejemplo, provocando a los africanos a que el ideal de vida es el propio que tienen los alemanes o los americanos. Y si los africanos pudieran dar el milagroso salto a eso, adiós equilibrio de la Naturaleza. Esto quiere decir que nuestra civilización es una formidable mentira,

promete lo que no va a ejecutar. Y termina siendo aristocrática. ¿Por qué? Porque hay medios para sostener el despilfarro del área desarrollada del mundo, pero no del mundo entero, y el mundo pobre está como mirando la vidriera del mundo rico, quiere vivir como en el mundo rico y se ahoga en el Mediterráneo porque quiere venir y así sucesivamente... Pero la diferencia está en que son muchos y cada vez son más.

Es un grave problema el que está habiendo con los refugiados.

Es un gravísimo problema para los que son muy ricos. Si fueran pobres, ni los contarían, pero como son ricos tienen todas las preocupaciones de quienes tienen que compartir. Y hay mucha gente a la que no le gusta compartir, creen que eso es retroceder.

Entonces, ¿qué puede hacer un ciudadano de a pie frente al problema de los refugiados?

Tiene que darse cuenta de que esto es una consecuencia de la civilización que hemos exaltado y que estamos pagando el precio. Pero tengamos un poco de confianza, porque la Naturaleza ha demostrado mecanismos con los que ella misma arregla; el problema es si decide arreglarlo a costa de nuestro pescuezo. ¿Por qué vamos a ser nosotros más fuertes que los reptiles? Esa es la duda que tengo y no tengo respuesta para eso.

Estamos divididos en países y tenemos «millones» de países. Y nuestros Gobiernos están preocupados por quién gana las elecciones que vienen y así sucesivamente. La humanidad tiene

que tomar decisiones como un todo. Y una cosa son las globalizaciones culturales, lingüísticas, económicas y otra cosa la globalización política.

Hasta ahora, lo que yo he conocido en la historia de la Humanidad es que la globalización política siempre se dio a paso militar, porque Roma, en su época, fue una globalización; el Imperio chino fue una globalización; la expansión rusa que llegó a Alaska fue una globalización que hicieron a caballo y a sable de cosaco. Ahora necesitamos globalización política, hay que tomar ciertas medidas, pero que se tomen en el mundo entero. Hay que salvar y cuidar a la Naturaleza para que ella nos cuide a nosotros. Y no veo la forma de que se pueda enfrentar eso, porque ya sabemos todo lo que hay que hacer, pero no lo podemos hacer, porque hay que vencer intereses que ningún Gobierno tiene fuerza para ello. Esa es la contradicción del tiempo en el que estamos.

Cuentan contigo para...

Como dice Tirso: «Cuando pienso que voy a morir, tiendo la capa y me acuesto a dormir».

Gracias por este diálogo. Breve, pero que nos aporta tanto de tu pensamiento. En este lugar siempre estará tu memoria y tu recuerdo, en el Laurel de la Reina. Para terminar, cuando Bécquer dice «poesía eres tú» ¿qué te sugiere?

El hombre precisa de conocimiento y también de poesía, pero todo lo que por ahí dicen... Creo que si a mi señora la hubiera conocido vestida con un barril, no me habría enamorado.



El poeta Pedro Enríquez, autor de la entrevista, con José Mujica. Fotografía: Rodrigo Valero



Nikolaus Harnoncourt, el músico filósofo

Nikolaus Harnoncourt fue un reconocido director de orquesta del siglo pasado y comienzos de este. Conocido en un amplio círculo artístico por su innovación y aportación a la interpretación musical sobre la base de instrumentos originales, investigó el sentido que tenían las obras que interpretaba, pero también sobre el sentido del arte y su influencia en los seres humanos. Ha divulgado sus experiencias y estudios en numerosos artículos, interpretaciones artísticas y libros acerca del arte y la música.

Sebastián Romero Padilla

Nacido en Berlín en 1929 y fallecido en Austria el 5 de marzo de 2016, ha dejado un gran legado en la interpretación musical, pero también ha propiciado un cambio para los que se dedican a la interpretación y al público profano, al divulgar una concepción de cómo una persona ha de ver el arte y la música en general.

Sintió un profundo respeto por todos los grandes compositores de la época clásica y, como filósofo, defendió el papel del arte y de las musas y el soberano poder de estas deidades. Además, dedicó gran parte de su vida a la búsqueda del lenguaje musical, al que denominaba «un tipo de lenguaje abstracto» en sus libros; habló de la música como discurso sonoro y del diálogo musical. En sus entrevistas solía señalar que, siglos atrás, era normal hablar de las musas, y que en la Antigüedad se creía que todo lo más elevado de las expresiones humanas provenía de ellas, ya fuera el arte, la ciencia, la política o toda aquella realidad que por su paradigma espiritual nos sobrepasaba.

Denunció sin ambigüedades lo que llamaba la sociedad de técnicos, la cual genera todo tipo de técnicos de las ramas más insólitas, pero castra de forma despiadada lo único que nos torna humanos: el alma del arte, y por eso insiste en que esta sociedad está abocada a la barbarie.

Denunció de forma clara y sin ambigüedades lo que llamaba la sociedad de técnicos, la cual genera todo tipo de técnicos de las ramas más insólitas que podemos imaginar, pero castra de forma despiadada lo único que nos torna humanos: el alma del arte, y por eso insiste en que esta sociedad está abocada a la barbarie, pues difícilmente vamos a encontrar a un Mozart, un Bach o, simplemente, un político con ideales de trascendencia humana, y son pocos los que son conscientes de este fracaso social. La nuestra es una sociedad embrutecida para las intuiciones artísticas y morales.

Muy reconocido como director y como músico innovador en lo que se refiere a los instrumentos musicales y al sonido que estos producen, ha dejado un legado profesional y filosófico que merece la pena tener en cuenta aunque no seamos músicos. De hecho, ha sido uno de los músicos que mayor influencia ha ejercido en estos últimos tiempos en la música clásica. Por otra parte, su enfoque humano no ha pasado desapercibido en otros directores, que han sentido su influencia en las formas de entender la música y su relación con el arte de las musas. Como compositor, sin embargo, no se sentía a la altura de los genios y, al ser preguntado sobre su faceta de compositor, exclamaba: *¡Por Dios! Yo no sé componer, no he sido tocado por las musas...*

En sus libros volvió a dar vida a antiguos conceptos y creó una nueva línea de entender el arte y la relación humana con este. Así es como llega a introducir nociones casi olvidadas por la apisonadora materialista. Estos son algunos de los conceptos que él rescata: *musas*; divinidades que nos vinculan con lo espiritual; *arte*, lo que nos conmueve, transforma y nos lleva a estados elevados de conciencia, más allá de lo bello en sí; *razón del corazón*, la mente que nos torna humanos a través del misterio de lo supra-humano y nos eleva sobre la parte animal (razón aritmética); *compositor*, el genuino músico por su relación con las musas, el que es capaz de captar el misterioso lenguaje espiritual que nos envuelve.

En el aspecto humano, nos condujo a tener una visión muy interesante y filosófica de la vida política y social. Esta nueva manera de entender lo humano y el arte está expresada en numerosos artículos, entrevistas y, en especial, en sus libros publicados.

Para los que no entendemos de música resulta muy instructivo leer sus reflexiones sobre este lenguaje tan especial que puede llegar a ser mágico y transformador.

Para los que no entendemos de música resulta muy instructivo leer sus reflexiones sobre sus puntos de vista acerca de este lenguaje tan especial y que puede llegar a ser mágico y transformador.

En un artículo titulado «No permitamos que se apague la llama», afirma: «Se piensa que el arte no tiene ninguna finalidad, y no se quiere dar reconocimiento a lo que tiene sentido pero no finalidad. No obstante, investigaciones recientes muestran que los niños educados con sensibilidad artístico-musical también son mejores en el pensamiento orientado hacia una finalidad».

En sus divulgaciones públicas a través de varios libros, sigue la línea clásica del arte, pero nos vamos a detener en el que se titula *Diálogos sobre Mozart: reflexiones sobre la actualidad de la música*, pues en él expone sus ideas generales como artista, lo que para él es una especie de sacerdocio al servicio de las musas. Y comenta: «Para empezar, el arte no puede traicionar su misión de reflejar el estado espiritual de su época. Por otra parte (en su aparente contradicción), siempre es soberano de su expresión artística».

Ha sido uno de los mejores directores e intérpretes de las obras de Mozart, Bach y Beethoven, y no dejó nunca de buscar el sentido de la música. En su labor de compositor no sentía ser un afortunado mensajero de las musas, pero vinculaba al compositor con el músico genuino, aunque no supiera tocar un instrumento musical, pues es capaz de transmitir una obra de arte con un mensaje transformador proveniente de las

musas. Encontraba que la desgracia actual es la carencia de compositores, y no de músicos. La música ha quedado en manos de los músicos profesionales ajenos al verdadero sentido de este noble arte, intérpretes de obras pero lejos del arte de la composición, técnicos del sonido pero ignorantes del sentido.

En sus escritos, acercó nuevos paradigmas sobre la idea del arte, de la música, de la composición y, sobre todo, de la relación del ser humano con lo divino o las musas. Es en este aspecto donde nos vamos a detener un poco en este breve artículo, y de sus propios textos sacaremos sus reflexiones, pues esto incumbe a todo ser humano con una básica sensibilidad.



Algunas de sus ideas sobre diversos temas

Ser humano

«Creo que un ser humano sólo es un ser humano redondo, completo, cuando lo artístico desempeña en él algún papel» (*Diálogos sobre Mozart*).

«En la música aparece una y otra vez este tema. Fíjese usted en el ballet *Las criaturas de Prometeo*, de Beethoven. Prometeo moldea las figuras de barro, les insufla vida y se extraña luego de que no le amen. Hacen sus travesuras junto a él, pueden hacerlo todo; solo les falta el sentimiento del amor para aceptarlo a él como padre. No aprenden a quererlo hasta que se encuentran con las musas: solo entonces se convierten en criaturas cálidas, encantadoras. Creo que este es el credo de Beethoven. Los hombres se convierten en seres humanos gracias al arte» (*Diálogos sobre Mozart*).

La música y la sociedad

«Todas las personas, desde el artesano y la sirvienta hasta el príncipe, tenían un concierto cada domingo, un gran encuentro con la música. Entendían realmente algo al respecto, era su lenguaje» (*Diálogos sobre Mozart*).

«No en vano los sistemas educativos de la Antigüedad apostaron por la retórica, las matemáticas y también por la música. Por aquel entonces se sabía muy bien cuáles eran los diferentes sistemas del pensamiento. La retórica,

las matemáticas y la música representan tres modos completamente diferentes de ocuparse de la vida y del mundo».

El compositor

«El compositor desea un intérprete que comprenda la obra con la mayor profundidad posible y que luego la toque con todo el entusiasmo del que sea capaz. En este sentido, me parece que la intervención de la personalidad y la fidelidad a la obra son exactamente lo mismo» (*Diálogos sobre Mozart*).

Mozart

«Sus obras son incomprensibles, demoníacas, supraterráneas: no poseemos la vara de medir para valorarlas. Los pequeños solo pueden asombrarse ante los grandes y permanecer en silencio, celebrarlas con júbilo o dejar que los iluminen» (*Diálogos sobre Mozart*).

«De mi dedicación a la música de Mozart y de todas las declaraciones conocidas de su círculo, deduzco, a título muy personal y sin ánimo de generalizar, que Mozart tuvo la inconcebible buena suerte de crecer en un entorno ideal. Su madre era una mujer sencilla que se desvivía por su familia. Era hermosa, amada tiernamente por su esposo y por sus hijos, amante de las reuniones sociales y de la diversión. De talante sencillo, entre amigos solía ser muy divertida y sagaz. Le gustaba vestir bien y le interesaban las últimas novedades de la moda en todos los países a los que viajaba o de los que recibía noticias. El padre debió de ser un genio natural en lo tocante a la pedagogía. Su método de violín, que publicó el año en que nació Mozart, se convirtió de inmediato en un manual básico de su género. Se tradujo a todos los idiomas importantes y fue, durante más de cien años, la espina dorsal de toda formación para instrumentos de cuerda» (*Diálogos sobre Mozart*).

El tiempo

«El compositor desea un intérprete que comprenda la obra con la mayor profundidad posible y que luego la toque con todo el entusiasmo del que sea capaz».

«Observo cómo las cosas surgen de un determinado espíritu de la época, provocan reacciones en algún momento y casi inevitablemente terminan conduciendo a la tendencia opuesta» (*Diálogos sobre Mozart*).

«Cada vez soy más consciente de que todo lo que hacemos está supeditado al tiempo, incluso diría que dependemos de las modas. De repente, algunas cosas antiguas con las que nos topamos en la actualidad nos parecen ridículas» (*Diálogos sobre Mozart*).

¿QUÉ ES EL CENTRO?

Me preguntas por el Centro
y no sé qué responderte.
¿Has tenido el mar abierto
frente a los ojos del alma?

En calma, sin aspavientos,
hay un eco que se agranda
hasta llegar a tu encuentro.
Eso no más... es el Centro.

[Qué extrañas son las palabras
cuando quieren expresar
lo vivido muy adentro].

Apenas unos momentos
y el mar otra vez se aleja.
Pero nos deja mensajes
de caricias en la arena.

Conociendo ya el paisaje
del azul con luna llena,
volveremos a buscarlo.

Teresa Cubas Lara
teresacubaslara@gmail.com





La mayoría de los biólogos estaban convencidos de que los seres vivos eran solo el producto de sus genes y de que estábamos determinados por un programa genético heredado de nuestros antepasados, condenados a sufrir. Los últimos veinte años de investigación en ciencias de la vida han trastornado completamente esa creencia. Demuestran que podemos actuar en nuestras vidas, transformándonos a nosotros mismos, cambiando nuestros comportamientos y yendo más allá de nosotros mismos para ir hacia horizontes a veces insospechados.

Fernando Schwarz

La investigación del Dr. Bruce Lipton (1) ha revelado que el ambiente que opera a través de la membrana celular controla el comportamiento y la fisiología de la célula activando y desactivando los genes. Estos descubrimientos se confrontaron con la opinión de científicos establecidos, que afirmaban que la vida está controlada por los genes, prediciendo con esto que uno de los campos de estudio más importantes de la actualidad es la ciencia epigenética.

«El descubrimiento del impacto del medio ambiente en el funcionamiento de las células cambia radicalmente la idea que teníamos de la inmutabilidad del código genético. Es también la prueba de que las emociones regulan la expresión de los genes. [...] Sea cual sea su contenido, nuestros pensamientos penetran el cuerpo en forma de energía, una energía emocional, mental, psicológica o espiritual. Da lugar a reacciones biológicas que luego se registran en la memoria de las células.

Nuestros pensamientos penetran el cuerpo en forma de energía, una energía emocional, mental, psicológica o espiritual. Da lugar a reacciones biológicas que luego se registran en la memoria de las células.

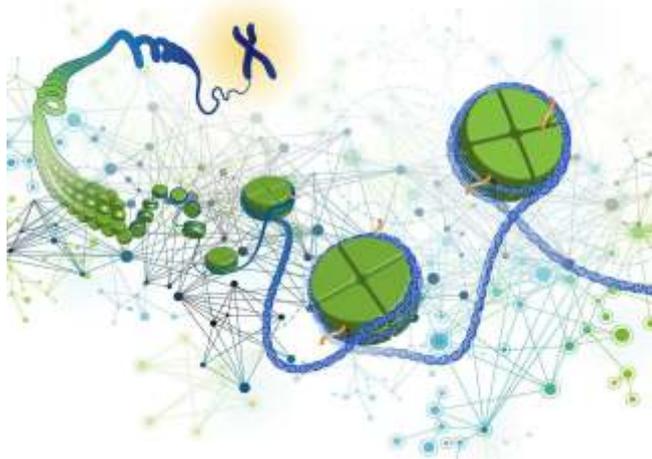
Así es como nuestra biografía se ajusta gradualmente a los sistemas biológicos y esto se logra a medida que pasan los días».

La epigenética se define como la ciencia que estudia los cambios transmisibles y reversibles de la expresión de los genes, no acompañando el cambio de soporte genético, es decir, no modifica el ADN. Los cambios pueden ocurrir espontáneamente o como resultado del estrés, como respuesta a un entorno u otros factores externos. Los fenómenos epigenéticos actúan como interruptores, abren y cierran, dependiendo de las circunstancias y en diversos grados, la expresión de los genes. Ellos, por lo tanto, permiten muchas combinaciones no programadas entre genes, a través del fenómeno de la metilación (2).

Aunque los descubrimientos relacionados con la epigenética son muy recientes, el término fue evocado en 1942 por Conrad Hal Waddington (3), (del griego *epi*, «más allá de»: más allá de la genética). La epigenética abarca propiedades, un código sobre el código, como Joel de Rosnay lo explica muy bien en su último libro *The Symphony of the Living* (4): es un «metasoftwara» biológico, que transforma profundamente el papel de la genética clásica. El cambio epigenético no es una mutación, sino una modulación de la expresión de genes por los

comportamientos o el medio ambiente. La genética y la epigenética se comparan con los textos que tiene un libro y el proceso de la lectura, en el cual cada individuo interpreta el libro de una manera diferente, a través de su experiencia, su imaginación... Otros comparan la genética con una partitura, y la epigenética con la interpretación de la sinfonía. La gran pregunta es cómo convertirse en el director de orquesta de la propia partitura.

Lo que vivimos influye en nuestro estado físico, nuestro estado psíquico, nuestra trayectoria de vida y nuestra mente, y juega un papel importante en la modulación epigenética de la expresión de los genes.



Heredamos nuestro genoma, pero tenemos la libertad de actuar sobre nuestro epigenoma, a nivel individual y colectivo y en la evolución de nuestra sociedad, de acuerdo con las interacciones que establecemos entre nosotros. Estos fenómenos pueden ampliarse hoy en día mediante el uso de las redes sociales en una dirección u otra. En el mundo epigenético, todo es reversible, lo que resalta la importancia de asumir la responsabilidad de nuestras vidas y aclarar nuestras elecciones. Nuestro comportamiento y nuestra voluntad de actuar pueden transformarnos. Con la epigenética, podemos reorientar los procesos «psicosomáticos» negativos en una dirección que beneficie nuestra salud y nuestro equilibrio mental.

Las cinco palabras clave para una reorientación exitosa son la nutrición, el ejercicio, el antiestrés, el placer y la armonía. Ellos interactúan naturalmente entre sí y reclaman una disciplina de vida que los antiguos de Oriente y Occidente siempre han recomendado, como

Heredamos nuestro genoma, pero tenemos la libertad de actuar sobre nuestro epigenoma, a nivel individual y colectivo y en la evolución de nuestra sociedad, de acuerdo con las interacciones que establecemos entre nosotros.

enfoques preventivos, interesados en la influencia entre la mente y el cuerpo.

Estudios actuales han demostrado que las prácticas ancestrales como la meditación, el yoga, formas de meditación dinámicas como el Tai chi chuan y el Qi Gong pueden tener efectos positivos en el metabolismo de nuestro cuerpo y en algunas disfunciones como la hipertensión. Gracias a estas investigaciones, las sabidurías antiguas y los nuevos descubrimientos han encontrado un punto de convergencia.

Dawson Church describe cómo nuestro estado mental influye en nuestros genes. Demuestra que las creencias, las intenciones, la meditación, el altruismo, el optimismo o la confianza tienen un efecto consecuente en los genes del estrés, involucrados especialmente en los procesos de envejecimiento e inmunidad.

Hoy sabemos que todas las técnicas para relajar el cuerpo y la regulación de la respiración permiten alcanzar un alto nivel, tanto de concentración como de relajación, y que pacientes, especialmente aquellos con cáncer, habiéndolos practicado, con una nutrición saludable, lograron modificar sus células cancerosas volviéndose normales nuevamente. Estudios recientes también han demostrado que, ante situaciones de un gran estrés, como en el caso de las víctimas del holocausto o la hambruna, modificaciones genéticas puede heredarse por generaciones que no lo han vivido, pero hoy, la reversión es posible.

Por lo tanto, los hábitos alimenticios, la actividad física, la contaminación, el estrés, la preocupación, nuestras relaciones sociales o familiares y eventos felices o infelices son susceptibles de influir en nuestra trayectoria de vida y en nuestro estado de ánimo, y desempeñan un papel importante en la modulación epigenética de la expresión de nuestros genes. Por lo tanto, estar rodeado de verdaderos amigos o vivir una vida emocional estable, florecer internamente, solo puede tener efectos beneficiosos, no solo sobre nuestra salud física, sino también sobre nuestra salud en general.

Dawson Church (5) describe cómo nuestro estado mental influye en nuestros genes. Demuestra que las creencias, las intenciones, la meditación, el altruismo, el optimismo, la cooperación, la confianza... tienen un efecto consecuente en los genes del estrés, involucrados especialmente en los procesos de envejecimiento e inmunidad.

En conclusión, la relación que establecemos con nuestro entorno exterior e interior es crucial para ayudarnos a

transformarnos y a sacar todo lo que provoque la elevación de nuestro yo.

Es igualmente un desafío colectivo. Es esencial entender que no solo podemos cambiar individualmente, sino también la forma de vivir juntos. Para esto, debemos volver a conectarnos con los objetivos superiores, como lo demostró el coronel Arnaud Beltrame con su propio sacrificio. La unión de toda la nación se hizo gracias a seres heroicos. Supo enfrentar el desafío que se nos impone: encontrar el delicado equilibrio entre libertad y seguridad. Su ejemplo nos permitió darnos cuenta de que otras posturas son posibles y de que nunca debemos inclinarnos ante la fatalidad.

Notas

(1) Bruce Harold Lipton (nacido en 1944), biólogo estadounidense del desarrollo, exinvestigador de la Facultad de Medicina de la Universidad de Stanford, autor de *La biología de la creencia: la liberación del poder de la conciencia, la materia y los milagros*, 10.ª edición, Ediciones Ariane, 2016, 306 páginas. *Evolución espontánea: cómo participar en el cambio de nuestra especie*, coautor con Steve Bhaerman, traducido por Jean Hudon, Éditions J'ai lu, 2013, 670 páginas.

(2) Modificación química que consiste en la adición de un grupo metilo (CH₃) a un sustrato. En el ADN, la metilación ocurre al agregar un grupo metilo en el lugar de un átomo de hidrógeno en una de las cuatro bases de nitrógeno. Así pues, la secuencia de ADN se anula y ya no puede producir proteínas.

(3) Biólogo de desarrollo, paleontólogo y genetista británico (1905-1975).

(4) *La sinfonía de los vivos*, Joel de Rosnay. *Las uniones que liberan* 2018, 228 páginas.

(5) Investigador en la cura energética (nacido en 1956) y autor de libros, especialmente *El genio en sus genes*, medicina epigenética, Éditions Dangles, 2013, 426 páginas.



Huellas de Sabiduría

Si un hombre te dice que pareces un camello, no le hagas caso; si te lo dicen dos, mírate en un espejo.

Proverbio árabe

Llorar no indica que eres débil. Desde el nacimiento, siempre ha sido una señal de que estás vivo.

Charlotte Brontë

El retirarse no es huir, ni el esperar es cordura cuando el peligro sobrepaja a la esperanza.

Miguel de Cervantes

Siempre es más valioso tener el respeto que la admiración de las personas.

Jean Jacques Rousseau

No confíes tu secreto ni al más íntimo amigo; no podrías pedirle discreción si tú mismo no la has tenido.

Ludwig van Beethoven

Recopilado por Elena Sabidó





Lo espiritual y la ciencia postmaterialista

El inagotable deseo de conocer y comprender todo lo que nos rodea nos ha sumergido, a lo largo de nuestra historia, en las más profundas investigaciones científicas, teológicas y filosóficas. Ese empuje responde a la necesidad de satisfacer la curiosidad, cualidad inherente del ser humano, de dar respuesta a esos cómo, dónde, cuándo y por qué que, sin duda, han sido el motor de nuestra evolución.

Tati Jurado

El estudio y la entrega rigurosa de científicos y los más diversos especialistas en este campo han arrojado mucha luz a ese jeroglífico que representa la creación y el desarrollo del universo, así como del ser humano. Sin embargo, aún quedan muchas incógnitas, dudas que los parámetros de lo comprobable, en los que se basa la ciencia oficialista, no han podido despejar, y que, sumados a la búsqueda de un entendimiento espiritual sobre estas cuestiones vitales, han fortalecido la creencia de que nuestra existencia tiene un sentido más sustancial que lo que la ciencia, por sí misma, puede desvelar.

La limitación de los cinco sentidos

Las respuestas a todas esas preguntas que la ciencia materialista sigue dejando en blanco han sido los desencadenantes de una búsqueda que en realidad no es reciente. A lo largo de la historia, las convicciones de los místicos de todas las civilizaciones han buscado mostrar la

A lo largo de la historia, las convicciones de los místicos de todas las civilizaciones han buscado mostrar la existencia de una realidad que se manifiesta más allá de la materia.

existencia de una realidad que se manifiesta más allá de la materia. Sin embargo, esta certeza de que la realidad que percibimos a través de los cinco sentidos es limitante sigue sin encontrar consenso en el campo científico.

La revelación de la física cuántica a principios del siglo XIX comenzó a vulnerar este hermetismo del materialismo. Si bien los fenómenos descubiertos por esta modalidad científica propiciaron el desconcierto de la ciencia oficialista, también abrieron un canal para alcanzar respuestas que hasta ese momento no abandonaban el calificativo de ser meras suposiciones.

Las creencias orientales, hasta no hace mucho valoradas como simples hipótesis con una absoluta carencia de fundamento, han comenzado a ser vistas con otros ojos por el mundo occidental. Los hallazgos en el campo de la neurociencia avalan la existencia de una dimensión que se manifiesta con independencia del espacio biológico y que, en definitiva, apoyan lo que religiones ancestrales ya habían manifestado. El estricto, inamovible y hermético razonamiento de que la mente no es más que el resultado de impulsos físicos del cerebro y que no tiene ningún efecto sobre nuestro cuerpo y el mundo físico que nos rodea ha comenzado a tener fisuras.

El manifiesto postmaterialista

«El dominio casi absoluto del materialismo en el mundo académico ha restringido seriamente las ciencias y obstaculizado el desarrollo del estudio científico de la mente y la espiritualidad. La fe en esta ideología, como un marco explicativo exclusivo para la realidad, ha obligado a los científicos a descuidar la dimensión subjetiva de la experiencia humana. Esto ha llevado a una comprensión severamente distorsionada y empobrecida de nosotros mismos y de nuestro lugar en la naturaleza» (fragmento del manifiesto).

En febrero de 2014, más de un centenar de científicos, reconocidos a nivel internacional, decidieron respaldar con su firma la existencia de una realidad más allá de la materia. Con el Dr. Gary Swartz, el Dr. Mario Beauregard, ambos de la Universidad de Arizona, y la Dra. Lisa Miller, de la Universidad de Columbia, a la cabeza, se llevó a cabo un encuentro con el fin de reconocer la importancia de ir más allá de la materia para lograr evolucionar como humanidad. Las investigaciones de este sector científico instan a vincular los aportes de la neurociencia con la tradición mística milenaria.

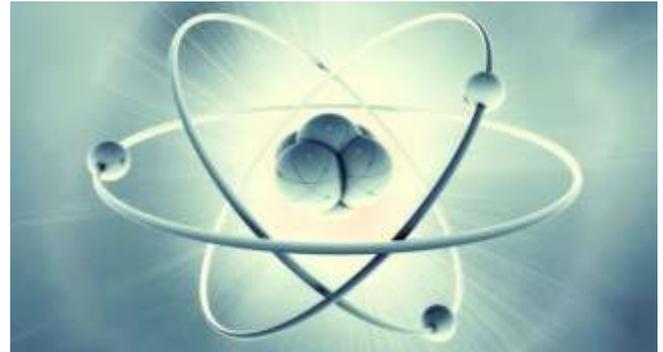
El dominio del materialismo en el mundo académico ha obstaculizado el desarrollo del estudio científico de la mente y la espiritualidad.

La falta de respuesta ante los fenómenos no físicos ha abierto un diálogo entre este campo de la ciencia y los testimonios místicos. Estos últimos establecen que nuestra realidad se expande más allá del cerebro humano y que solo basta dar un paso hacia la espiritualidad para rebasar los límites físicos condicionados por los cinco sentidos. Es necesario superar estas fronteras para comprender nuestra naturaleza y alcanzar ese estado de realización permanente que no se puede alcanzar a través de comprensiones racionales.

La necesidad de profundizar en la consciencia así como en las experiencias espirituales, de dar respuesta a los fenómenos no físicos, ha sido el motor para superar las barreras de la ciencia materialista. Diversos estudios psicológicos y psiconeuroinmunológicos han desafiado la certidumbre de que la mente no es más que el resultado de impulsos eléctricos y de que los pensamientos no tienen ninguna repercusión sobre el cuerpo o el entorno físico. Dichas investigaciones han revelado que los pensamientos y las emociones repercuten en el sistema fisiológico. La mente, aseguran, tiene una profunda interconexión con el mundo físico. Y dada su aparente ilimitación, además de influir en el estado físico, puede intervenir sin regirse por

ese valor espacio-tiempo tan relacionado con la materia.

Asimismo, mediante el estudio de la actividad cerebral durante experiencias místicas se demostró que la consciencia y el cerebro son dos cosas distintas. El neurólogo Baeudegard y Vincent Paquette presentaron una evidencia científica que asegura que la consciencia no es creada por el cerebro, experiencia que fue publicada en el libro *The Spiritual Brain (El cerebro espiritual)* y que desbarató la versión de que estas experiencias eran producidas por un área del cerebro.



El escepticismo de la ciencia oficialista

La premisa de que aquello que no se puede verificar no se puede afirmar es la base de la ciencia tradicional, una idea que respalda el escepticismo de la ciencia oficialista con todo lo relacionado con las experiencias místicas o con toda aquella interpretación que sostenga que la consciencia es independiente del cerebro.

Francis Crick, premio nobel de Fisiología y Medicina en 1962 y uno de los descubridores de la estructura del ADN, fue uno de los primeros en afirmar que el comportamiento de nuestro cerebro podía ser íntegramente explicado por la interacción de las células cerebrales. Las investigaciones del neurocientífico y otros físicos sustentaron la evidencia de que la consciencia nace de reacciones químicas del cerebro.

Mediante el estudio de la actividad cerebral durante experiencias místicas se demostró que la consciencia y el cerebro son dos cosas distintas.

Para esta vertiente científica, nuestro cerebro tiene la capacidad de producir experiencias espirituales y místicas gracias a una hiperactividad en el sistema límbico, que se encuentra en las profundidades del lóbulo temporal. La espiritualidad –sostiene– es algo inherente al ser humano, condición que justifica esas experiencias, que no son más que producciones de la actividad cerebral.

La bruma de sobrenaturalidad con la que tratan de envolver estos sucesos no se pueden –manifiestan– someter a comprobaciones empíricas, motivo más que suficiente para descartar todas aquellas suposiciones que no se pueden comprobar, verificar y contrastar.

Las fronteras de la comprensión racional

Y sin embargo, más allá del enfrentamiento –si se quiere, ideológico– de estas dos vertientes, una realidad irrefutable es la de que sigue habiendo dudas por despejar. Si bien es cierto que el ser humano tiene una naturaleza espiritual y que la ciencia oficialista ha dado respuesta a muchas incógnitas, también lo es que sería absurdo establecer los límites del conocimiento en el materialismo empírico. Es decir, que permitir que prevalezca como única verdad que el mundo real es tan solo un mundo de percepciones llevaría a truncar ese desafío al sentido común que ha permitido la evolución de la humanidad.

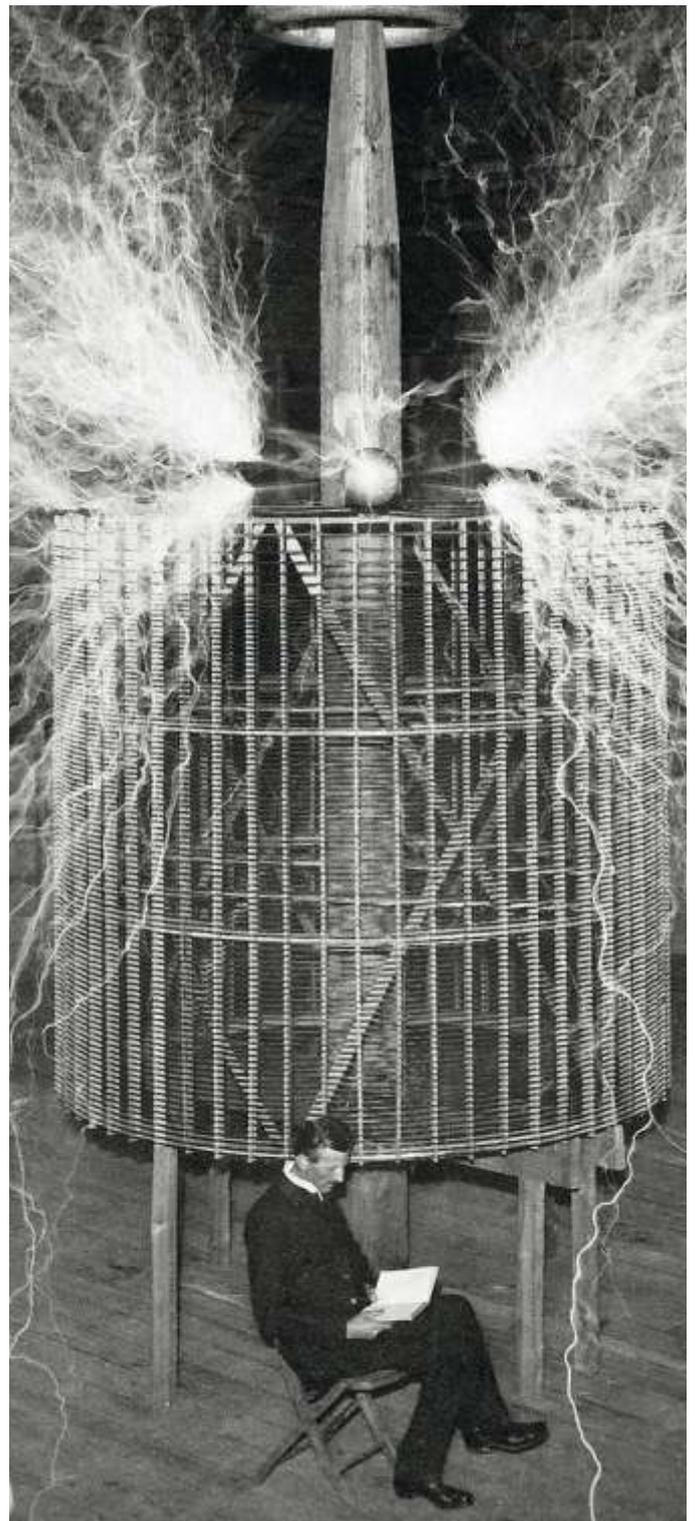
Una investigación llevada a cabo durante años por parte del campo neurocientífico mostró el poder de la meditación para transformar la arquitectura del cerebro.

Las revelaciones que han aportado las investigaciones de la ciencia postmaterialista, así como en su momento comenzó a hacerlo la física cuántica, tal vez aún no superen las fronteras de la comprensión racional, pero eso no significa que no sean verdaderas. Solo basta recordar el experimento de la doble rendija que aún hoy sigue asombrando.

La certeza de que la mente influye en el cuerpo ya no es solo una suposición. Una investigación profunda llevada a cabo durante años por parte del campo neurocientífico mostró (ya había sido demostrado por místicos ancestrales) el poder de la meditación para transformar la arquitectura del cerebro. Pero además de los efectos de la atención plena en el bienestar general, en la salud y en el rendimiento mental, estos resultados arrojan la certeza de que hay algo más allá de la materia.

El modelo postmaterialista ha abierto la posibilidad de llegar al conocimiento por otra vía. La reflexión de Niels Bohr, uno de los padres de la física cuántica, de que no somos meros observadores de lo que medimos sino también actores, cobra fuerza con las revelaciones de esta vertiente científica. Las experiencias en los diferentes estados de la consciencia, de que esta trasciende los límites materiales y que aporta asimismo experiencias espirituales, comienzan a ser demostrables.

Solo hay que aventurarse a cruzar determinados umbrales, a superar los paradigmas racionalistas y seguir investigando la espiritualidad, que es, como sostienen los científicos postmaterialistas, un aspecto central de la existencia humana. Y tener presente, por más que el miedo disfrace esa búsqueda del entendimiento espiritual de falsas creencias o dogmas, supersticiones e incluso reacciones químicas del cerebro, aquella frase del físico Nikola Tesla que decía que *el día que la ciencia empiece a estudiar los fenómenos no físicos, hará más progresos en una década que en todos los siglos anteriores de su existencia.*





Tenga usted buen humor

El humor que alguien tiene es un indicativo de su estado de ánimo, o de su grado de armonía psíquica y mental. Dentro del término humor, por otra parte, suelen incluirse bromas, ocurrencias ingeniosas, chistes, gags, caricaturas, relatos humorísticos, expresión mímica, etc.

*Miguel Ángel Antolínez
Adaptación del texto: E. Merino*

Existen muchas definiciones de humor. El diccionario francés dice que es una «forma de ingenio que consiste en mostrar o deformar la realidad realzando sus aspectos divertidos o insólitos». El alemán, que es una «capacidad del ser humano para enfrentarse con serenidad a las carencias del mundo y de los hombres, y a las dificultades y adversidades de la vida cotidiana».

Nos hallamos ante una paradoja. Todos creemos saber lo que es el humor; sin embargo, ninguna definición es completa.

Para Miguel Mihura, lo único que pretende el humor es que, por un instante, nos salgamos de nosotros mismos, nos marchemos de puntillas a unos veinte metros y demos una vuelta a nuestro alrededor, contemplándonos por un lado y por el otro, por detrás y por delante, como ante los tres espejos de una sastrería, y descubramos en nosotros nuevos ángulos y perfiles que no conocíamos. Es como una manera más simpática de vivir. Mihura no es partidario de la ironía ni de la sátira. De la primera afirma que es de mala educación, y de lo satírico dice que es antipático.

Tener sentido del humor implica ver la vida siempre como algo nuevo, es la capacidad de sorprenderse ante las cosas.

Hay quien ha dicho que el humor es una manera singular de ver y sentir las cosas para romper el ritmo de lo normal. Dice Gómez de la Serna que la actitud más cierta ante lo efímero de la vida es el humor; se trata de adivinar el final que nos espera a todos, y tratar de recorrer la vida de la mejor manera posible.

En este sentido, el peor enemigo del humor sería creernos importantes. Cuando alguien se cree verdaderamente jefe, mayordomo, portero, banquero o lo que sea, la vida pierde su fluidez maravillosa. Dice la sabiduría oriental que todas las formas de vida son «maya», es decir, ilusión, y el ser humano sufre a causa de su ignorancia, porque se toma demasiado en serio a sí mismo.

El antídoto contra este problema sería aprender a no hacerlo, pues como dijo alguien alguna vez: afortunado aquel que sabe y acostumbra a reírse de sí mismo, porque nunca le faltará motivo de diversión.

Tener sentido del humor implica ver la vida siempre como algo nuevo, es la capacidad de sorprenderse ante las cosas. Este es uno de los motivos de la risa en la infancia. La risa natural de un niño viene de su entusiasmo natural; para él todo es nuevo, todo es fantástico, fascinante... También para nosotros, cada día puede constituir un inicio desde cero y una oportunidad inexplorada para ese niño jovial que todos llevamos dentro.

Siempre hay algo que aprender; quien continúa aprendiendo se mantiene joven, y quien deja de aprender es un anciano, tenga veinte años o noventa.

Tener sentido del humor significa enfocar los problemas desde distintos ángulos, lo que nos permite encontrar nuevas soluciones. El humor es una actitud, una forma de mirar las cosas que ocurren en la vida. Cuando se hace un chiste sobre una situación difícil, se está diciendo en realidad: «Sé que esto es serio, pero tengo el control de esta situación, estoy al mando».

Viktor Frankl animaba a sus pacientes a no combatir o huir de sus problemas, sino a divertirse con ellos. Su máxima era: «Es mejor una risita que dos pastillas».

Hay que tener presente siempre que la vida es una especie de tragicomedia, una extraña combinación de alegrías y penas, y como dijo alguien alguna vez: «Este mundo es muy divertido, pero hay que tener mucha suerte para salir vivo de él». El verdadero reto es disfrutarlo todo, y para esto, la risa y el humor aligeran la carga.

En cierta ocasión, Charlot dijo que la vida es una tragedia si se la contempla de cerca, pero una comedia si se la ve desde un plano general de conjunto. Por lo tanto, se trata de tomar altura para tener mejor panorámica.

En cierto modo, el humor es un modo de percibir una cierta distancia entre nosotros mismos y el problema que nos afecta; es una forma de contemplar nuestras dificultades desde una cierta perspectiva. Se convierte así en una forma superación de la adversidad y en un mecanismo de defensa. El humor nos puede permitir ver este mundo amenazador como si en realidad fuera un juego de niños.

Hay quien dice que el humor y la risa son un don divino para hacernos la vida más llevadera. No está en nuestra mano controlar los sucesos ni el mundo exterior, pero sí podemos controlar el modo en que los vemos y nuestra respuesta emocional ante ellos, que a fin de cuentas es lo que más nos interesa. Y el secreto para vencer muchos obstáculos es la alegría, tomarse las cosas con humor. Y este humor viene de un poquito de desapego del mundo material que nos rodea. Por ahí se empieza.

Teofrasto, cuando describe al valiente, dice: *Ante los embates de la vida sufre y aguanta hasta el último momento, sin perder su habitual buen humor ni transmitir a otros innecesariamente sus congojas*. Ya sabemos que es fácil tener buen humor cuando todo sale bien en la vida; pero más meritorio es mantenerlo cuando hay dificultades.

Viktor Frankl animaba a sus pacientes a no combatir o huir de sus problemas, sino a divertirse con ellos. Su máxima era: «Es mejor una risita que dos pastillas». Se convierte así el humor en una

especie de antídoto contra los males. Por eso la gente que sufre o ha sufrido suele tener un mayor talento para reírse de sí misma y de lo que le rodea.

Es significativo que grandes artistas cómicos han tenido una infancia difícil; por ejemplo, Charlot, pues su padre murió alcohólico cuando él tenía cinco años, y su madre se volvió loca poco después. También es cierto el estereotipo del payaso triste, es decir, que a pesar de una vida propia difícil puede hacer reír a los demás.

La interpretación cómica de lo importante y serio desemboca en lo que conocemos como humor negro. Por ejemplo, un asesinato es algo serio, y tampoco es cómico el tratar de deshacerse del cadáver; sin embargo, estamos acostumbrados a que se traten cómicamente estos asuntos.

A un condenado a muerte se le pregunta si quiere fumar el último cigarrillo, y responde: «No, gracias, estoy intentando dejar de fumar». El humor negro se presenta así como una victoria sobre el miedo.

Es importante como seres humanos desarrollar el sentido del humor y manifestar una risa abierta y natural. Cada uno tiene su propio sentido del humor, como la huella dactilar.

El sentido del humor es fundamentalmente una actitud ante la vida, y está estrechamente relacionado con el conocimiento de uno mismo. Cuando uno se pone en contacto con lo mejor de sí mismo, entonces encuentra el entusiasmo, la alegría interior, esa que es duradera, y de ahí surge el buen humor. Ese buen humor implica buscar siempre el lado positivo de las cosas y dar expansión a nuestras emociones.

Debemos volver a aprender a reír y también a llorar. Pero no con risa burlona ni llanto melodramático, sino con expresiones sanas, naturales, descontaminadas. La risa y el llanto son las expresiones más típicamente humanas. Aprendiendo a desdramatizar las situaciones, aprenderemos a ir más allá de las pequeñas y efímeras realidades y podremos entender que lo que nos afecta es debido a nuestras limitaciones, y que cuanto más nos elevemos, brillará más el sentido del humor, la alegría y el entusiasmo.





Filo & Rock

Mil vidas (NACH)

Uno de los aspectos característicos de la filosofía es la capacidad de reflexión, tan necesaria en este mundo, donde parece que todo va muy deprisa y apenas hay tiempo para la introspección.

Uno de los momentos del día que utilizo para practicar esta sana costumbre es cuando salgo de paseo con mi perro. Cerca de mi domicilio hay una plaza con jardines situada al lado de un instituto, donde los estudiantes suelen descansar entre las clases. Aquella mañana, mientras mi perro olisqueaba por todos los rincones, me detuve unos instantes a escuchar a dos jóvenes de no más de dieciséis años que estaban rapeando. Reconozco que me quedé absorto al comprobar la facilidad con la que improvisaban las rimas.

Precisamente, una de las cualidades del filósofo es que es ecléctico, que no es el que le gusta todo o lo prueba todo, como en ocasiones se interpreta. En realidad, el eclecticismo, como escuela filosófica, se resume en la frase «escoger lo mejor de todo».

Es por ello por lo que, dentro del espacio que dedicamos a la filosofía dentro del rock, daremos cabida esporádicamente a otros tipos de música. Considero que el invitado de hoy es uno de los mejores exponentes dentro del rap español. Para Nach, la música hip hop «sirve para que los jóvenes vean el valor que tiene la palabra para cambiar cosas».

En esta canción, Nach hace una reflexión sobre lo corta que es la vida, que nos recuerda al filósofo estoico Séneca cuando nos dice que en realidad no es corta, lo que pasa es que no la aprovechamos todo lo que podríamos, desperdiciando mucho tiempo en aspectos que no nos aportan nada.

Nach también nos dice que posiblemente hacen falta muchas vidas para poder vivirlo todo.

*Toda una vida es poco para un hombre,
la tierra me entregó un cuándo y un dónde.*

*Quiero vivir más vidas
que la que me corresponde.
Mil vidas, allí donde quise estar,
y todo lo que quise ver.*

Tras escuchar el recorrido que Nach nos plantea por diferentes escenarios de la historia, es un buen momento para plantearnos: ¿qué quiero hacer con mi vida? Deberíamos poder responder a esta pregunta, y si no encontramos la respuesta todavía, es posible que nuestro amigo Séneca nos aporte alguna ayuda.

¡Atrévete a vivir mil vidas en una!

Joan Bara



“Pobre es quien necesita
infinitamente mucho y desea y
desea y desea más y más”

José Mujica

www.revista-esfinge.com