



ESFINGE

conocimiento • reflexión • diálogo

Revista digital n.º 163

Octubre 2026

Gloria Fuertes: versos que nos hablan
¿Debemos honrar al dios pulpo?
El miedo en la mujer
Filosofía india Nyaya
El retorno de Ulises: las 12 hachas
La diosa Mari

El *Decamerón*
Importancia del humor en la vida
Jugar y cantar: juegos tradicionales
Jugar, un anhelo del espíritu
Sarasvati, la que fluye

Revista
189

SUMARIO

Gloria Fuertes

4



¿Debemos honrar al
dios pulpo?

18



El miedo en la mujer

22



Filosofía india Nyaya

35



Ulises y la prueba de las 12 hachas

39



La diosa Mari

42



El Decamerón

55



Humor en la vida

59



Jugar y cantar

70



Jugar, anhelo en la vida

81



Sarasvati

92



Revista digital n.º 163 Octubre 2026

www.revistaesfinge.com

ISSN: 2952-4784

MESA DE REDACCIÓN:

M.^a Dolores F.-Fígares, subdirectora

Fátima Gordillo, coordinadora

Miguel Ángel Padilla, mesa editorial

Juan Carlos del Río, webmaster

Gabriele Ruskenaitė, edición de contenidos

Esmeralda Merino, estilo y corrección

Lucía Prade, suscripciones y redes sociales

Esfinge es una revista publicada por la EDITORIAL NA, impulsada por la Escuela de Filosofía de la Organización Internacional Nueva Acrópolis en España, para promover el conocimiento, la reflexión y el diálogo, como medios que proporcionen, en estos tiempos convulsos, herramientas válidas para el respeto y la convivencia de los seres humanos entre sí y con su entorno.

La opinión vertida por los autores de los artículos, no ha de ser estrictamente la misma de la mesa editorial.





La presencia de lo femenino

No cabe duda de que la presencia de los actos de las mujeres a través de las informaciones que nos llegan a nuestra revista nos ofrecen interesantes sorpresas no siempre conocidas. Una de las sorpresas que solemos encontrar a menudo es cuando estudiamos las costumbres ancestrales de los pueblos que siguen vivas y activas. Especialmente, nos llama la atención en concreto la vitalidad de los símbolos, las culturas, las tradiciones. No se trata de simples tradiciones, sino de vivencias que han sabido permanecer a lo largo de mucho tiempo. Es lo que sucede con el caso de la Gran Madre Mari de la mitología vasca, venerada por los vascos desde el Paleolítico a nuestros días.

Nuestras colaboradoras nos han ofrecido una preciosa información sobre esa Gran Madre que sigue emocionando a sus fieles desde muy lejos en el tiempo.

El Equipo de Esfinge



Este artículo dedicado a Gloria Fuertes es un homenaje a todas las mujeres que han tenido el don de ser poseídas por la Musa, esa voz misteriosa que, cuando ella quiere, te apresa, te obliga a parar todo y a coger un lápiz, un bolígrafo, una pluma y a escribir esas voces en forma de versos dictados por ella, en un pedazo de papel, en una servilleta, en la mano... Cuando ella quiere y en el momento que ella quiere porque, si no, vuelan y no vuelven más.

Hay muchas mujeres poetas, pero conocemos los nombres y los versos de unas pocas. Algunas porque no sabían escribir; y no hablemos solo del pasado, pues aún hoy, en nuestro siglo XXI, hay mujeres que no saben escribir porque no tienen acceso a la educación. Otras porque han estado tan atareadas en cuidar a otros, en tantas tareas, que no han podido parar a coger un bolígrafo y un papel y esos versos han permanecido a la espera de otra ocasión en el mundo de la Idea. Los guardaron en silencio dentro de su corazón para sí mismas.

Algunas dejaron escritos sus versos en cuadernos que nunca enseñaron a nadie por vergüenza, por timidez, porque les habían hecho creer que no eran dignas de ello... Otras los mostraron, pero sus versos fueron firmados por otros que aprovecharon su talento atribuyéndose el mérito. Muchas firmaron sus versos con seudónimos porque, por el hecho de ser mujeres, no hubieran podido publicarlos.

Hay, pues, muchas poetas de las cuales no sabemos nada; a todas ellas va también este homenaje por poseer ese don silencioso que guarda celosamente el silencio de la historia.

La poeta chilena Gabriela Mistral, en una ponencia que brindó en un encuentro en Montevideo durante el verano de 1938, junto a la argentina Alfonsina Storni y la uruguaya Juana de Ibarbourou, dijo:

Los poetas, cuando nacen, traen en el ojo una pajita atravesada que deforma todo lo que miran y les hace ser «antirrealistas». Porque no existe el poeta realista (...) Esta pajita en el ojo hace ver amarillo lo que es negro, ver redondo lo que es cuadrado y hace que el poeta camine entre una serie de disparates maravillosos (...) Esta pajita en el ojo hace caer una lágrima que cae con mucha lentitud (...) Es la lágrima que va derramando en versos el poeta, y que le acompaña hasta el momento de la muerte.

Por esa pajita que tiene clavada en el ojo, el poeta ve lo que hay más allá de su forma, ve en el mundo invisible el alma de las formas, ve la idea que las mueve, puede descifrar su lenguaje oculto, escuchar el canto de la vida, la música que suena en el mundo de lo invisible...

Y cuando escribe, lo hace para que nosotros podamos también ver esa belleza y que, atrapados por la música de los versos, podamos conectar con ese otro mundo sutil, aunque solo sea por unos instantes, oler ese perfume, escuchar esa música.

En representación de todas las mujeres poetas hablaremos de una mujer, nacida a principios del siglo XX: Gloria Fuertes. Por su generosidad y su amor a los niños y a la educación, porque dedicó gran esfuerzo a la poesía infantil y porque su poesía de adultos es poco conocida, esta es una buena ocasión para conocerla de cerca y darle el reconocimiento que se merece.

Gloria Fuertes, poeta de guardia

Empecemos por lo que nos cuenta ella misma en su autobiografía...

*Gloria Fuertes nació en Madrid
a los dos días de edad,
pues fue muy laborioso el parto de mi madre
que, si se descuida, muere por vivirme.
A los tres años ya sabía leer
y a los seis ya sabía mis labores.
Yo era buena y delgada,
alta y algo enferma.
A los nueve años me pilló un carro
y a los catorce me pilló la guerra;
A los quince se murió mi madre,
se fue cuando más falta me hacía.
Aprendí a regatear en las tiendas
y a ir a los pueblos por zanahorias.
Por entonces empecé con los amores,
—no digo nombres—;
gracias a eso, pude sobrellevar
mi juventud de barrio.
Quise ir a la guerra, para pararla,
pero me detuvieron a mitad del camino.
Luego me salió una oficina,
donde trabajó como si fuera tonta,
—pero Dios y el botones saben que no lo soy—.*

*Escribo por las noches
y voy al campo mucho.
Todos los míos han muerto hace años
y estoy más sola que yo misma.
He publicado versos en todos los calendarios,
escribo en un periódico de niños,
y quiero comprarme a plazos una flor natural
como las que le dan a Pemán algunas veces¹.*

Como ella misma nos dice en su poema, nació en Madrid en el barrio de Lavapiés, un 28 de julio de 1917, en el seno de una familia muy pobre que daba poca importancia a la educación.

Su padre, de profesión bedel, y su madre, costurera y sirvienta, tuvieron nueve hijos, de los cuales cinco habían fallecido al nacer Gloria, y a duras penas podían sacar adelante a la familia. En casa no había juegos, ni juguetes, ni muñecas; esa muñeca que echó tanto de menos y que inspiró versos como estos:

*Cuando se me rompe la muñeca de firmar
los libros a los niños,
me acuerdo de aquella muñeca que nunca tuve
—por mor de mis padres pobres—
(y no sé qué muñeca me duele más)².*

Aprendió a leer muy pronto, pero en su casa no le dejaban leer. Tenía que hacerlo a escondidas porque, si su madre la veía con un libro, se lo quitaba para ponerle una escoba o un estropajo.

Cuando mi madre me veía con un libro, me pegaba. Nadie de mi familia me dijo nunca «escribe, hija, escribe, que lo haces bien...». Nadie. No tengo nada que agradecer a mi familia. Pero cuando se quiere una cosa, aunque tu familia no te ayude, se consigue. Si vales de verdad y quieres algo con todas tus ganas, sales adelante seguro³.

Su primer encuentro con la muerte fue a los nueve años, cuando un coche (ella dice un carro en su poema) atropelló a su hermano pequeño Angelín, que iba con ella llevando una caja con gusanos de seda que habían cuidado entre los dos. Su madre, en cierta forma, la culpaba de su muerte, y ese sentimiento de culpabilidad arraigó en la conciencia de una niña que, como ella cuenta, llegó a desear ser huérfana.

Mi infancia fue muy mala. Yo no me hice niña delincuente porque Dios es un sabio y me hizo poeta. Ahora soy alegre, me gustan los chistes, ahora «filosofeo», «filosoguapo», pero de pequeña quería ser huérfana porque mis padres no me querían. Ahora que he estudiado psicología infantil digo: ¡pero qué bien me he salido y qué bien me conservo! ¡Es horrible no querer a un niño! Yo ahora de mayor quiero a mis padres, pero de pequeña quería ser huérfana para tener otros padres que me adoptaran⁴.

1 Fuertes, G. (2019). *Antología*. Madrid. Ediciones Cátedra.

2 Fuertes, G. (2017). *Geografía humana y otros poemas*. Editorial Nórdica.

3 Wikipedia, la enciclopedia libre. Gloria Fuertes. Los poemas autobiográficos están escritos intencionalmente por la autora con «medias verdades» y juegos de palabras de modo que en muchos casos no se corresponden las edades y los hechos que ella cuenta en el poema con las fechas y hechos reales.

4 Canal Norte TV. *Gloria Fuertes en Tertulias de Autor con José Hierro y M. López Azorín*.



Su adolescencia: los primeros versos

A pesar de las penurias que pasó de niña, Gloria era una joven alegre y optimista, se paseaba en bicicleta, jugaba al hockey, vestía con falda pantalón a cuadros que le cosía su hermana con retales, camisa de chico y corbata. Como explica su amigo Francisco Nieva, que la conoció años más tarde, «con ella yo he pasado horas extraordinarias [...] Iba pelada como un chico, con calcetines, con unos zapatos, un aire graciosísimo de chica chicarrón. ¡Era de una simpatía tremenda!»⁵.

Yo soy así de «nativitati» —decía Gloria—, como no era una belleza y desde siempre soy algo inteligente, pues me dije a los quince años: Gloria, tienes que seguir así, simpática, que tu crema de belleza sea la sonrisa, que ese es otro tipo de belleza, el ser simpático con todo el mundo, hasta con los agrios, hasta con los aguiluchos. Una sonrisa destruye al enemigo⁶.

Su primer poema era de risa para hacer reír a los chicos del barrio. «Empecé a escribir cuando descubrí que se podía querer a alguien que no era de tu familia, entonces empecé a escribir versos a Manolo»⁷.

Una noche, acompañando a su madre en sus tareas de limpieza, a escondidas y sin poner su nombre, dejó un poema llamado «Niñez, juventud, vejez» en la mesa del director. El director lo leyó y decidió publicarlo sin saber que era de una niña de catorce años.

⁵ Joaquín J. Martínez Sánchez. *Gloria Fuertes: poeta para adolescentes y jóvenes*.

⁶ Documentos RNE. Murga, J. (presentadora de *Algún día en alguna parte*) Gloria Fuertes *Me gusta escribir tu nombre*.

⁷ Documentos RNE. Gloria Fuertes *Me gusta escribir tu nombre*.

Sin embargo, su madre tenía otros proyectos que no tenían nada que ver con la poesía; quería que Gloria fuera niñera, modista u oficinista, así que la matriculó en el Instituto de Educación Profesional de la Mujer, donde obtuvo diplomas en Higiene y Puericultura, así como en Taquigrafía y Mecanografía.

De hecho, su primer «juguete» fue una máquina de escribir con la que hacía pequeñitos trabajos para ganarse unas pesetas para ayudar a la familia.

Cuando murió su madre, Gloria tenía diecisiete años; como ella cuenta en su autobiografía, «se fue cuando más falta me hacía», dejándola huérfana y sola. Fue su máquina de escribir la que la salvó de morir de hambre, pues le permitió conseguir un empleo como oficinista en Talleres Metalúrgicos Iglesias, donde trabajó muchos años combinando sus tareas de contabilidad con la escritura de poemas.

En 1935, se publicaron sus primeros versos en una revista infantil y dio sus primeros recitales de poesía en Radio Madrid. Tenía apenas diecisiete años cuando escribió su primer libro de poemas, *Isla ignorada*, que no fue publicado hasta 1950.

Un año después, sucedió lo más terrible. Gloria tenía diecinueve años cuando le pilló la guerra «incivil», que era como ella la llamaba.

La guerra civil

La guerra la hizo soltera porque se llevó con ella a todos sus novios. Y también poeta porque paralizó la vida de todos. Era todo muerte, destrucción, tristeza, bombardeos en los colegios donde los niños caían como pajaritos.

La guerra fue un motivo para escribir y, como dijo ella misma,

me hizo pacifista. Un día recibí un telegrama celestial para que yo mandara a los lugares conflictivos:

No disparar donde haya niños. Stop.

En la gloria no necesitamos más ángeles.

*Gloria Fuertes*⁸.

La vivencia de la guerra civil dejó en ella una huella de dolor tan profunda que desde ese momento utilizará el arma de la palabra contra todas las guerras. La paz fue uno de los temas que inspiraron gran parte de su obra poética, como queda reflejado en su poema *Manos a la obra*.

Basta con una mano para matar.

Necesitamos dos para acariciar,

dos para aplaudir,

todas las manos del mundo

*para la paz*⁹.

De 1939 a 1944 se pasó mucha hambre en Madrid. Con lo que sacaba de la oficina y como redactora de la revista infantil *Maravillas*, un tebeo semanal donde Gloria

⁸ Documentos RNE. Gloria Fuertes, *Me gusta escribir tu nombre*.

⁹ Manuel Cuéllar del Río (11 de septiembre de 2017). *Gloria Fuertes: basta con una mano para matar*. El Asombrario & Co. Recuperado de: <https://elasombrario.com/gloria-fuertes-mano-matar/>



contaba la historia de Coletas la traviesa, llegaba a ganar unos cinco duros, con los que tenía para comer ocho días. En aquel momento a Gloria no la conocía nadie.

Los años 50: el descubrimiento de Gloria Fuertes como poeta «post-ista»

Cuando su primer libro de poemas, *Isla ignorada*, fue publicado, ya en los 50, vendió todos los ejemplares. Publicó sus primeros libros de poemas y cuentos infantiles *Pirulí* y *Canciones*. A partir de entonces dejó de vivir de las cuentas para empezar a vivir del «cuento».

Era una época la posguerra de mucha inquietud y desconcierto; los intelectuales del momento se reunían para buscar los medios que paliaran el dolor y la confusión de una sociedad reprimida y empobrecida que tenía que rehacerse de una guerra entre hermanos. Fue un momento de gestación de movimientos artísticos y también de rebeldía para la mujer, obligada a callar y obedecer.

Gloria no estaba acostumbrada a callar y otorgar. Sabía que era mujer y que iba a tener que luchar por tener un lugar en una sociedad de hombres sin abandonar nunca su visión de mujer. Gloria Fuertes creó un nuevo tipo de voz femenina, un nuevo registro literario.

Junto a María Dolores de Pablo y Adelaida las Santas acudía a las tertulias masculinas, pero, viendo que se las tenía relegadas, decidieron fundar sus propias tertulias, a las que acudían medio a escondidas haciéndolas llamar *Versos con faldas*, donde buscaban la manera de hacerse oír en la sociedad española junto a otras mujeres poetas y literatas.

Gloria se hizo oír hasta tal punto que Antonio Gala y otros poetas andaluces la buscaron para crear la revista *Arquero*, que iniciaron con mucha ilusión pero con muy poco dinero.

El objetivo de *Arquero* era publicar los versos que surgían de este nuevo movimiento literario que se creó en los años 50, que era el «post-ismo», el último de los «ismos»; estaban en ese grupo Carlos Edmundo de Ory, Blas de Otero, José Hierro, Chicharro, Celaya, Dámaso Alonso o Paco Nieva. Eran poetas transgresores, rebeldes, que querían «embestir» el lenguaje, desmoronar el discurso de la poesía más trágica y clásica, y hacer una poesía social que, con humor, ironía y mucha imaginación, «devuelva la alegría a la gente que la ha perdido»¹⁰. Querían desdramatizar el dolor, el desánimo y la desazón de la posguerra y azucarar a los poderosos.

Gloria Fuertes: poeta del humor, del amor y la ternura

Aunque se la incluye dentro de la segunda generación de los «post-istas», Gloria Fuertes es única, inimitable e irrepetible. No se la puede encajar en ningún estilo más que en el suyo propio.

Cuenta el poeta y buen amigo de Gloria José Hierro que, cuando él y otros poetas «post-istas» o postmodernos escucharon por primera vez los versos de Gloria, la aceptaron enseguida en su grupo.

Era un pájaro loco. Dejó a todos deslumbrados, porque su poesía no se parecía a nadie ni a nada de lo que se hacía. No sabíamos si tomarla en serio o en broma. Gerardo Diego decía de Gloria que hacía la poesía de la «tonta», pero hace falta mucha inteligencia para hacer la poesía de la «tonta». (...) Gloria aparece siendo un ser como angélico que llega de lo más triste de la vida, que está deslumbrada, una mujer que parece que no se toma a sí misma en serio y, sin embargo, no hay poesía más seria (...). Gloria es inimitable. Es una poesía que me recuerda a Chaplin, que se cae no porque sea torpe ni tonto sino para hacer reír, y una vez que está en el suelo, todos nos compadecemos de ese ser que acaba de caer. (...) Hay siempre tal emoción, tal calidad de ternura, que creo que es lo que hace de ella un ejemplar único, un pájaro loco al margen de las tradiciones de la poesía¹¹.

Entre sus mejores amigos estaban Gila y Forges; los tres usaban el mismo lenguaje, el lenguaje del humor y la risa. «El buen humor es tener buena uva»¹², decía Gloria. «El humor nos salva porque un poeta triste es un triste poeta»¹³.

Gloria no tenía estudios universitarios, pero sabía mucho de literatura. A los jóvenes poetas que se iniciaban en la poesía, les recomendaba estudiar mucho; el poeta debe ser una persona muy culta pero que no se le note y no hay que parecerse a nadie. Hay que ser uno mismo y, sobre todo, ser sincero.

«El poeta aprende cuando escribe todo lo que no le han enseñado»¹⁴.

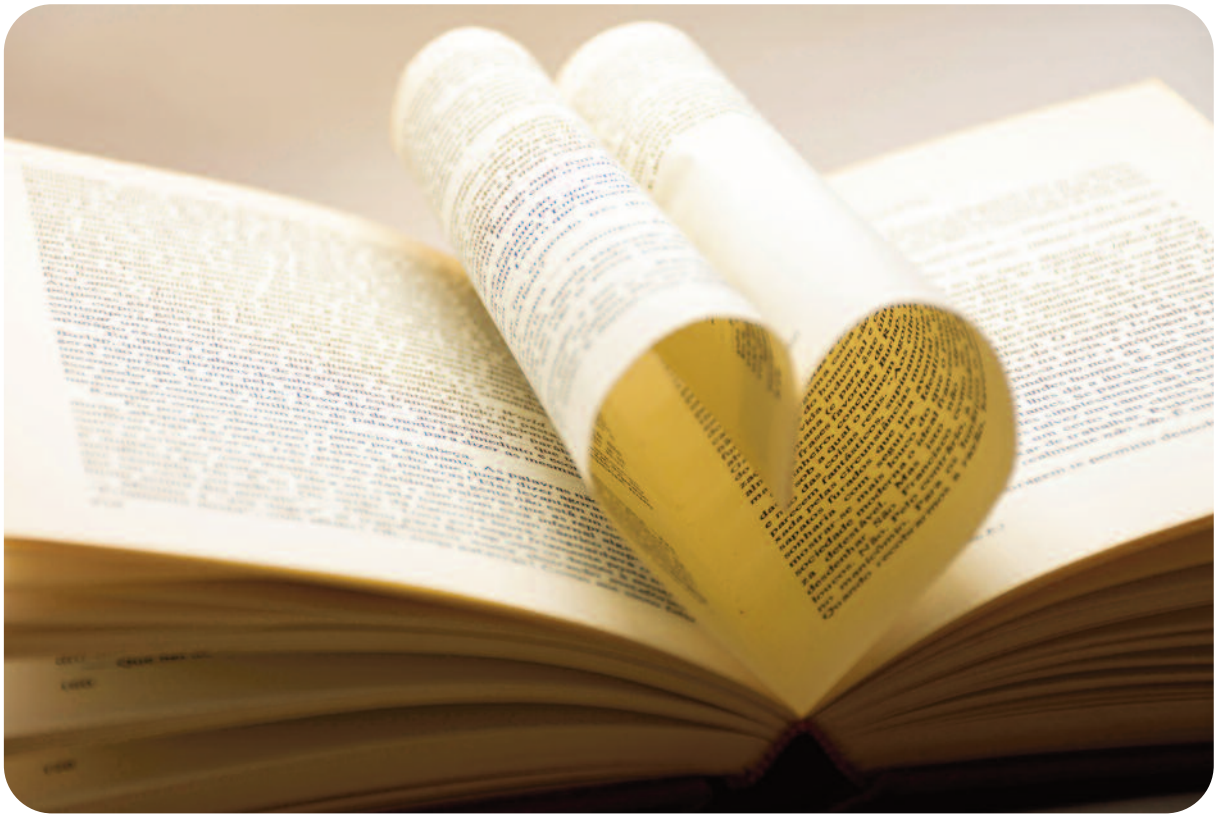
¹⁰ Documentos RNE: *Gloria Fuertes Me gusta escribir tu nombre*.

¹¹ Canal norte TV. *Gloria Fuertes en Tertulias de Autor con José Hierro y M. López Azorín*.

¹² Seminario «La voz del poeta», *Gloria Fuertes: sabiduría y compromiso en la ingenuidad*.

¹³ Memoranda-Canal Sur. *Gloria Fuertes recita su autobiografía y se la dedica a Málaga*.

¹⁴ Fuertes, G. (1975). *Obras incompletas*. Editorial Titivillus (versión electrónica).



Gloria fue siempre como una niña, una niña asombrada que se cuestiona las cosas desde la inteligencia inocente del niño que con su lógica deja en evidencia las contradicciones de los adultos.

Su poesía es aparentemente sencilla, espontánea, ingeniosa, astuta, repleta de juegos de palabras, impregnada de ternura y sentido del humor, pero detrás del humor y la ternura, en realidad habla de lo más triste de la vida, del rincón más lleno de melancolía del ser humano.

El ser humano es el eje de su poesía. Ella escribe para la gente y de la gente. Su poesía es social. «Yo soy muy poco paisajista», decía ella; «en mi literatura, en mis poemas siempre hay un hombre, o un niño, o un sentimiento. Mira que me gusta mucho el mar, pero no he hecho nunca un poema al mar»¹⁵.

«Yo no escribo versos para mí misma, para tenerlos guardados en un diario»¹⁶.

Telegramas de urgencia, escribo

Yo más que escribir, cuento cosas...

Destino: la humanidad.

Ingredientes: mucha pena, mucha rabia, algo de sal...

Forma: ya nace con ella.

Fondo: que consiga emocionar.

Música: la que el verso toca —según lo que va a bailar—.

Técnica: (iqué aburrimiento!).

¹⁵ Documentos RNE. Gloria Fuertes, *Me gusta escribir tu nombre*.

¹⁶ Seminario «La voz del poeta». Gloria Fuertes: *sabiduría y compromiso en la ingenuidad*.

*Color: calor natural.
Hay que echarle corazón, la verdad de la verdad,
la magia de la mentira —no es necesario inventar—.
Y así contar lo que pasa —inunca sílabas contar!—.
Y nace solo el poema;
luego, la habilidad de poner aquello en claro
si nace sin claridad¹⁷.*

Sus poemas parecen a primera vista que los hubiera podido escribir cualquiera. Incluso podemos llegar a decir: «¡Yo de estos hago unos cuantos en diez minutos!». Sin embargo, Gloria engaña con la aparente sencillez de su poesía, escondiendo detrás una estrategia literaria muy difícil de hacer, como comenta su amigo y también poeta y erudito Luis Antonio de Villena en un homenaje a los cien años del nacimiento de Gloria¹⁸.

Cuando le preguntaban cómo escribía, decía:

¡Uf!, los versos salen de pronto, pero seguramente han sido elaborados por mí interiormente con lo que vivo, pienso, veo, siento... Como si fuera un embarazo, el poema se va elaborando dentro de mí y nace como el hipo, como un estornudo, como una tos, isin poderlo remediar!¹⁹.

Como explica en una entrevista que le hizo RTVE en 1997,

Poesía no es escribir versos. Es decir algo interesante en pocas palabras y muy bien dicho. (...) La poesía tiene que pellizcar, tiene que llegar al corazón, doler, o acariciar, abrazar. Poesía no es escribir versos, hay quien escribe versos pero no es poeta. El poeta, aunque no los escriba, lo es. Y el que no lo entiende, que lo adivine, ¡adivina adivinanza! (...) La poesía une. Así como la política desune lo que debería unir, la poesía une. ¡Si los ministros fueran poetas, a lo mejor se arreglaba el asunto! (...) Un niño con un libro en la mano no tiene nunca una pistola en la mano²⁰.

Ella se sentía poeta de guardia. Sola en espera de alguien a quien socorrer. «Yo estoy con los que nadie está, con los que tienen vómitos de lágrimas y nadie los va a visitar. Yo estoy con los que nadie está»²¹.

Era como un Chaplin a la madrileña. Uno de sus mejores amigos era Gila. Tenían una gran afinidad porque hablaban el mismo lenguaje.

Gloria Fuertes vivía sola. Estaba sola. Habló mucho de la soledad en sus poemas, pero, en parte, su soledad era escogida por ella. En la soledad ella encontraba «calorcito», encontraba la inspiración. En la soledad escribía y se sentía ella misma. «Yo estoy sola de una manera relativa, porque tengo amigos. Yo no tengo dinero en los bancos, pero soy millonaria: ¡en los bancos tengo muchos amigos sentados!»²².

¹⁷ Sergio Sauce. *La poesía de Gloria Fuertes está más viva que nunca*. Tribus ocultas.

¹⁸ Cacocu. Conferencia «La muy plural Gloria Fuertes», por Luis Antonio de Villena.

¹⁹ José Antonio de Vega. *Mujeres con historia; Gloria Fuertes* (Sección de Silvia Casasola en el espacio radiofónico «La Rosa de los Vientos»).

²⁰ Ópera prima edición personal. *Entrevista a Gloria Fuertes en TVE1, Aldea poética I. La poesía nos une*.

²¹ Documentos RNE. *Gloria Fuertes, Me gusta escribir tu nombre*.

²² Gloria Fuertes: poeta para adolescentes y jóvenes.



Su estancia en EE. UU. y su reconocimiento como poeta a nivel internacional

En 1953 decidió estudiar biblioteconomía e inglés en el Instituto Internacional de Madrid, y allí conoció a Phyllis, la directora, que desde entonces se convirtió en su pareja y compañera de vida. Phyllis era americana y logró que le dieran a Gloria la beca Fulbright para impartir literatura española en la Universidad de Bucknell, en el Mary Baldwin College.

Así, sin tener estudios más que el bachillerato y unos cuantos libros escritos bajo el brazo, se marchó a Estados Unidos para pisar una Universidad por primera vez, no como alumna, sino como profesora de Literatura Española. Fue tal su éxito que los alumnos la nombraron profesora del año y la Universidad le renovó excepcionalmente la beca un año más, tras el cual los alumnos decidieron de nuevo que la mejor profesora del año volvía a ser Gloria Fuertes. De hecho, en Estados Unidos, la obra de Gloria Fuertes ha sido más valorada y apreciada que en su propio país natal.

Terminada su experiencia en América, volvió a Madrid con tal entusiasmo que puso en marcha junto a Phyllis uno de sus sueños, crear una biblioteca ambulante.

Sucesivamente, en las librerías fueron apareciendo títulos como *Ni tiro, ni veneno ni navaja* (1966), *Cómo atar los bigotes al tigre* (1969) y *Poeta de guardia* (1968).

Fueron años de felicidad y muchos éxitos a nivel personal y profesional, hasta que de nuevo la muerte tocó a su puerta.

La muerte de Phyllis

Cuando Phyllis, víctima de un cáncer, murió en 1971, Gloria sufrió una fuerte depresión. Como experiencia de ese dolor, escribió su libro *Sola en la casa* (1973), del que la poeta decía:

Es un libro para meditar. De mis catorce libros es el que es para leer, por más que yo lo ande diciendo por ahí. Es un libro de meditación; los poemas son muy breves, son casi desnudos, son como el zumo, la esencia (...); yo creo que el que lo lea le vale para meditar, para mejorarse, para tener fe, porque aunque está escrito en una situación negra, yo la he hecho blanca. He usado el dolor para, a través de él, conseguir alegría²³.

Fue el amor a la poesía lo que la ayudó a sobrevivir y también una profunda religiosidad. Gloria tenía su Dios particular y hablaba mucho con él, discutía y se peleaba con Dios. Escribió varios *Padrenuestros*; para Gloria, Dios está en la tierra, en todas partes, en las cosas, en cada uno. También en los cielos, pero sobre todo en la tierra, presente, cercano... Como dice en este poema titulado *Vaya encuentro*:

*Salgo corriendo atolondrada, loca... ¡uy! y tropiezo con Dios.
«¿Dónde vas Leocadia?».* Así suele llamarme...
*Después me convence en silencio. Me convierte en paloma.
Me nombra caballera andante. Me arma de paz y ciencia
y me quita la gana de matarme*²⁴.

Gloria Fuertes, la poeta de los niños

Pasada esta etapa de mucho dolor en su vida, en los años 80 le ofrecen la posibilidad de escribir poesía para niños y hacer programas infantiles por televisión.

Eso fue para ella una ayuda económica vital, porque, como ella decía: «Cuando nací no tenía ni una peseta, ahora que llevo cincuenta años escribiendo, ¡tengo dos!»²⁵.

Los niños nacidos a finales de los 60 y en los 70 en España recordamos con gran cariño *aquella canción: Un globo, dos globos, tres globos, la luna es un globo que se me escapó* (...)»²⁶.

Desde entonces, Gloria se dedicó a escribir poesía infantil y a grabar programas de televisión donde ella aparecía contando sus propios poemas y cuentos a los niños. El mundo infantil era muy cercano para ella; los niños no solo le apasionaban, sino que conectaba con ellos con una gran facilidad y naturalidad porque en el fondo, aunque tenía ya bien cumplidos los sesenta, seguía siendo una niña juguetona, traviesa, llena de imaginación. Escribir para niños era para ella muy enriquecedor. Se divertía escribiendo adivinanzas y poemas en los que jugaba con las palabras y los sonidos onomatopéyicos, utilizando refranes populares para crear versos que fueran pedagógicos y que a la vez despertaran las risas en los niños. Creaba nuevos personajes, como las tres reinas magas, o el Gato Garabato, o doña Pito Piturra y tantos otros que han quedado en el recuerdo de muchos de nosotros.

²³ Documentos RNE. *Gloria Fuertes, Me gusta escribir tu nombre*.

²⁴ Ruiz Claretiana, R. *Obras incompletas*, de Gloria Fuertes.

²⁵ Manuel Cuéllar del Río. La autobiografía de Gloria Fuertes en 15 versos. El Asombrario & Co.

²⁶ La Cuchipanda – Tema. *Un globo, dos globos, tres globos*.

En 1975 le otorgan el Diploma de Honor del Premio Internacional Hans Christian Andersen por su libro *Cangura para todo* (1968).

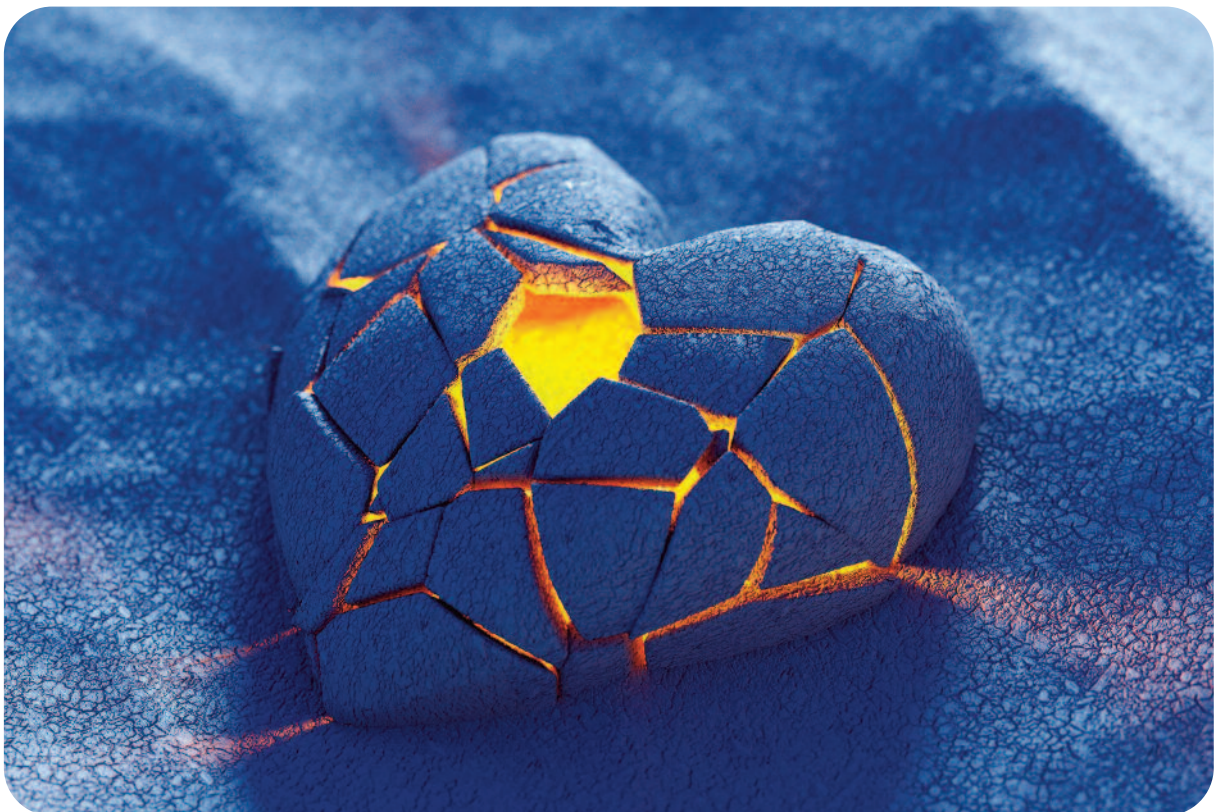
Los programas de televisión le proporcionaron además considerables ingresos económicos; sin embargo, Gloria siguió llevando la vida sencilla y austera de siempre. No gastó casi nada de lo que ganó. Todo el dinero que consiguió con los programas de niños se lo devolvió a los niños, lo legó a un hospital infantil, al Circo de los Muchachos y una pequeña parte a la Fundación Gloria Fuertes, que se dedica a promocionar la poesía y la obra de la propia autora.

Gloria Fuertes vuelve a ser poeta de guardia

Sin embargo, así como la poesía para niños le dio fama mediática y la encumbró internacionalmente como escritora de literatura infantil, por otro lado opacó su prestigio como poeta de adultos, pues Gloria Fuertes se convirtió en la poeta de los niños, y la gente se fue olvidando de su faceta como poeta reconocida entre los mejores poetas de los 50 y 60.

A ella no le importaba ser ignorada como persona, pero sí le importaba que su poesía llegara a la gente. Le importaba ser útil a la gente a través de la poesía, que era lo que ella sabía hacer. Creía profundamente en su poder transformador como herramienta de cambio social, de reivindicación de los derechos humanos. No había tiempo que perder, como dice en su poema *Poetas, no perdamos el tiempo*:

*(...) Debemos inquietarnos por curar las simientes,
por vendar corazones y escribir el poema que a todos nos contagie.
Y crear esa frase que abrace todo el mundo;
los poetas debiéramos arrancar las espadas,*



*inventar más colores y escribir padrenuestros.
Ir dejando las risas en la boca del túnel.
Debemos, pues sabemos, gritar al poderoso,
gritar eso que digo, que hay bastantes viviendo
debajo de las latas con lo puesto y aullando,
y madres que a sus hijos no peinan a diario,
y padres que madrugan y no van al teatro.
Poetas, no perdamos el tiempo, trabajemos,
que al corazón le llega poca sangre²⁷.*

En los últimos años de su vida, siguió escribiendo poesía infantil, porque los niños siempre le importaron y le apasionaron, pero dejó de salir en los medios y se dedicó a escribir poesía para adultos y a recuperar su papel como poeta de guardia.

*Y ahora a envejecer bien, como el jerez,
ser también útil de viejo.
Ser oloroso. Ser fino.
No ser vinagre. Ser vino²⁸.*

Así la encontró la muerte, estando «de guardia» un 27 de noviembre de 1998, haciendo hasta el último momento lo que más amaba, que era encender sonrisas y poner paz en los corazones.

Isla ignorada

*(...) A esta isla que soy, si alguien llega,
que se encuentre con algo es mi deseo;
—manantiales de versos encendidos
y cascadas de paz es lo que tengo—.
Un nombre que me sube por el alma
y no quiere que lllore mis secretos;
y soy tierra feliz —que tengo el arte
de ser dichosa y pobre al mismo tiempo—.
Para mí es un placer ser ignorada,
isla ignorada del océano eterno.
En el centro del mundo sin un libro
sé todo, porque vino un mensajero
y me dejó una cruz para la vida.
—para la muerte me dejó un misterio—.*

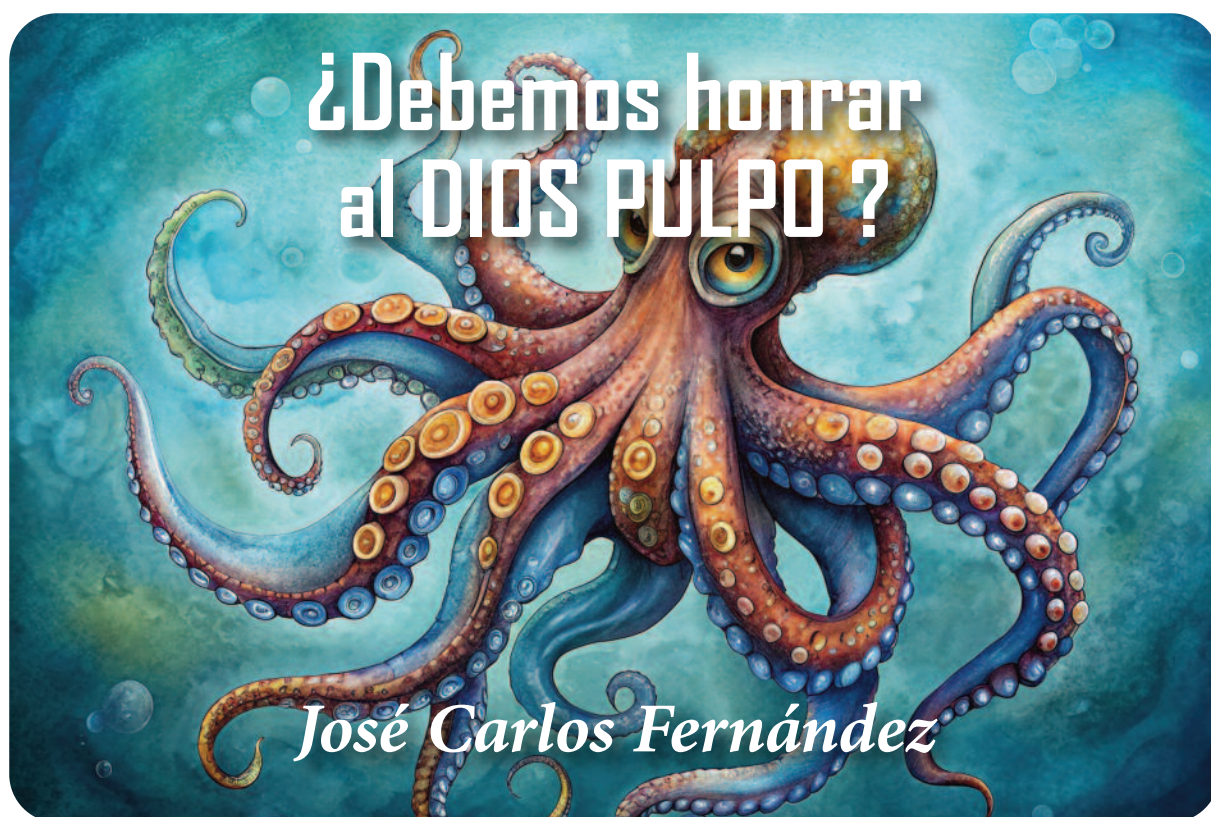
27 Poesía recitada-Galindo, T. Gloria Fuertes-No perdamos el tiempo. (Audio Podcast).

28 Iglesias, G. Poema A envejecer bien, Gloria Fuertes - voz original – 1989. (Audio Podcast).



Fuentes consultadas

<https://www.youtube.com/watch?v=AZc2WLu7vAk&t=4243s>
https://www.youtube.com/watch?v=gq2Z_oXuMvo&list=PL2LdyJBX8QnekW1mpZXGZow4V9IxXCKaX&index=2
<https://elasombrario.com/la-autobiografia-gloria-fuertes-15-versos/>
<https://www.youtube.com/watch?v=43CV3hoM7Nk&feature=youtu.be>
<https://www.youtube.com/watch?v=zUwaPoymZJE&list=PL2LdyJBX8QnekW1mpZXGZow4V9IxXCKaX>
 Fuertes, G. (2017). *Geografía humana y otros poemas*. Editorial Nórdica.
 Fuertes, G. (2019). *Antología*. Ediciones Cátedra.
 Fuertes, G. (1975). *Obras incompletas*. Editorial Titivillus (versión electrónica).
 Fundación Gloria Fuertes (<http://www.gloriafuertes.org/>).
<https://www.youtube.com/watch?v=c5Y5ClFiwuY>
https://www.cervantes.es/bibliotecas_documentacion_espanol/creadores/fuertes_gloria.htm
<http://www.lalibreriadejavier.com/?p=37395>
<https://www.youtube.com/watch?v=oBPI-yj8Lik>
<https://www.youtube.com/watch?v=lFnCr4lrgIs&feature=youtu.be>
<https://www.youtube.com/watch?v=1L3YkCWFZYw>
<https://www.poemas-del-alma.com/gloria-fuertes-isla-ignorada.htm>
<https://acompasando.org/obras-incompletas-de-gloria-fuertes-por-rosa-ruiz>
https://www.lasexta.com/tribus-ocultas/libros/poesia-gloria-fuertes-esta-mas-viva-que-nunca_20170116587cbo450cf2c12ebc830bba.html
<https://www.youtube.com/watch?v=BOLukU3Hhso&t=2891s>
https://es.wikipedia.org/wiki/Gloria_Fuertes



Quizás Aristóteles, tan devoto del sistema inductivo, se dejó llevar por las apariencias cuando llamó estúpido al pulpo, a pesar de que destacó su adaptabilidad y capacidad de camuflaje. Claro que un símbolo tiene infinitud de *nuances*, y el carecer de sistema óseo o semejante (siendo un molusco), también signifique a aquellos que carecen de principios, se mimetizan, esperan y después nos devoran —o lo intentan—.

Mas precisamente por lo polifacético del símbolo, como un diamante que irisa en mil destellos, es también fácil reconocer al pulpo como un símbolo vivo del poder dinámico de la naturaleza, de la huella del Logos en la materia, del sistema piramidal que rige la vida misma, con su infinitud de poderes creadores y renovadores.

Tampoco es por casualidad que este solitario animal haya sido llamado «el filósofo de los mares» por su carácter solitario, por su amor a resolver cuestiones complejas (ama hacer puzles y enfrentar desafíos mentales) reduciéndolas a su sencilla unidad vital, por su gran adaptabilidad, por su memoria (no es hijo del presente, sino que recuerda durante casi la duración de su misma vida), y por su autoexigencia (pues no le basta sobrevivir, sino que se exige a sí mismo para mantenerse en vigilancia constante). Y además son expertos en salir de laberintos.

Es lógico que, en la película *La llegada* (*Arrival*), en 2016, basada en el relato «La historia de tu vida», de Ted Chiang, los extraterrestres, de elevadísima inteligencia y un lenguaje que les permite entender todo lo que existe como suma total y no solo como parte de un todo o una apariencia aquí y ahora, sean representados como grandes pulpos. Un filme delicioso, sobre todo en las tentativas que hace la protagonista (Amy Adams) por descifrar como lingüista su misteriosa escritura, y en la que, por cierto, las oraciones, en vez de ser lineales, se desarrollan en circunferencias, lo que daría para un artículo filosófico de reflexión entero.

El simbolismo del pulpo debe de ser semejante al de la serpiente de muchas cabezas, un símbolo ambivalente, doble, que puede evocar a los sabios y a la luz divina, como el Ananta Sesha en que Vishnu duerme, o el que protege al Budha en su meditación; y también la Luz Astral, agitándose en peligrosas convulsiones, sofocando con sus anillos de voracidad y muerte, o las pasiones con sus mil cabezas que, al cortarlas, como sucede con los tentáculos del pulpo, vuelven a crecer.

En la cerámica cretense y en la micénica, hallamos muy bellas representaciones del pulpo, evidentemente evocado como un poder divino, del que este octópodo sería símbolo. Aparece figurado de varias maneras.

Por ejemplo, en un ánfora fechada en el siglo XV a. C. y que se halla en el Museo Arqueológico de Atenas, aparece en versión muy naturalista, con sus ocho brazos iguales y expresando de forma muy vigorosa el movimiento y la independencia de cada uno de estos, nadando en el mar, entre algas.

En otra, muy misteriosa, minoica de seis asas (o nueve) y con el signo de las aguas primordiales en la boca, nada también entre algas y moluscos, en diagonal, en lo que parece sugerir un descenso hacia las profundidades, evocadas por la misma concavidad del ánfora, símbolo del espacio como Gran Madre.

En otra, también en el museo de Heraklion, en Creta, y asimismo de la cultura minoica, sí aparece como molusco; rodando a un muy marcado trilóbulo formado por conchas (parece el Triple Logos de los mares), numerosas formas medio nautilus medio pulpos se agitan y nadan vertiginosamente alrededor de este símbolo. Lo asombroso aquí es que el mar mismo está formado de los ojos tentáculos del pulpo, una forma de decir que todo él está dotado de sensibilidad, de tacto y gusto, todo él está vivo.



Otra, también minoica y fechada en torno al 1420 a. C. del tipo «estilo de palacio», es más esquemática y el pulpo tiene diez brazos, quizás por razones simbólicas.

Y también por razones simbólicas debe de ser que otra tiene los brazos de tamaño desigual. Los que asumen una posición superior se alargan más y más hasta llenar toda la superficie del ánfora, que parece que ondula con la agitación de sus tentáculos. Los inferiores apenas rodean al pulpo. Como si hablase de los principios que animan al ser humano y a la naturaleza: el físico y energético como vestes, el astral y mental extendiéndose más y más como los brazos de un pulpo.

¡Tantas y tan repetidas figuraciones! Es evidente que, para la civilización minoica, hermana en mucho de la egipcia, y que se desarrolló, como mínimo, desde el 3400 a. C. hasta el 1200 a. C., el pulpo era una forma de representar a Dios.

Pero ¿por qué?, ¿o qué Dios?

Quizás supieron que el sistema solar es como un pulpo, que el Sol es la cabeza y las órbitas de los planetas sus tentáculos, y que juntos se mueven en el mar sin orillas del espacio, en ondulaciones infinitas y llenas de vida. Y del mismo modo, el Espíritu que anima a nuestro sistema solar (Pura Voluntad, Amor-Sabiduría, Inteligencia, el Triple Logos platónico) es como un pulpo, en donde sus ojos-ventosas llegan a cada rincón de la existencia misma.

Quizás, de un modo u otro, supieran que cada tentáculo actúa independientemente, aunque supeditado al todo, pues ya sabemos hoy que cada uno tiene su propio cerebro, y analiza de modo propio lo que le rodea, obedientes, sin embargo, a la cabeza. Como en una orquesta cada músico. O como en los árboles, en que cada tronco, rama o ramita tiene su voluntad propia de crecer y buscar la luz, sin dejar de ser árbol. O sea, que es





una representación del sistema piramidal de la naturaleza misma, con sus siete Leyes de Unicidad, Iluminación, Diferenciación, Organización, Psiquicidad, Movimiento y Periodicidad.

Quizás, según los métodos de despertar de los poderes ocultos propios de las Escuelas de Misterios, sabían que nuestra misma galaxia, o las vecinas que observaban, es cada una de ellas como un pulpo en medio de las ondulaciones mismas del espacio, surcado de todo tipo de energías y partículas. La Vía Láctea, con sus ocho brazos se asemeja a un pulpo gigantesco, en que cada ojo-ventosa es una estrella, radiante de vida y sensibilidad.

Desde luego que identificaron también al pulpo como el dios del mar con sus corrientes, que arrastran como poderosos brazos y contra los que es inútil luchar; más bien hay que conocerlas y aprovecharlas o evitarlas. El mar, como rey de vida y muerte, que respira con las mareas, y que ondula y se agita como los tentáculos del pulpo. El mar, con sus mil tonalidades de verdes y grises, espejando la luz del cielo, mimetizándose continuamente ante ella, como lo hace el pulpo, cuya piel asume el color, y aun la forma (siendo como una piedra entre las piedras o un pez entre los peces) de lo que le rodea. Y una civilización marina, cómo no iba a rendir culto al mar, y al mismo tiempo respetarlo con terror sagrado.

Esto las gentes sencillas; y los sacerdotes también, que además serían capaces de sentir el pulpo del Sol y sus tentáculos-planetas; y el pulpo de la galaxia, con su cabeza-corazón, el Sol Negro de Sagitario, irradiando su magnetismo al infinito; y quizás el pulpo de la existencia misma, del cosmos en su totalidad, con sus poderes septenarios penetrando y trabajando en lo infinitamente grande como en lo infinitamente pequeño; y como el tiempo mismo, otro pulpo con sus mil brazos, y anillos, y ojos, una imagen móvil de la eternidad.



EL MIEDO EN LA MUJER: cómo enfrentarlo y superarlo

*Ana Gálvez, Carmen Sagredo,
Pili Gálvez, Gloria Fdez., Pilar Toledo*

El mayor freno en todos los seres humanos es el miedo, que comienza en el interior de cada uno cuando duda de si será capaz de hacer algo, cuando se siente sin fuerzas para realizar un proyecto porque no cuenta con el apoyo suficiente, cuando piensa que no será comprendido y será tachado de loco, cuando quiere decirle a una persona lo feliz que le hace vivir un ideal de vida y, sin embargo, no encuentra las palabras. Hay muchos miedos que nacen en la mente y, al llegar a nuestro cuerpo físico, se manifiestan en una paralización debido al pánico.

A lo largo de este trabajo explicaremos qué es el miedo, cómo se manifiesta en cada uno de los planos de la personalidad y cómo —desarrollando una serie de virtudes— lograremos vencer el miedo o, al menos, saber caminar de su mano y que no sea el miedo el que vaya por delante de nosotros.

¿Qué es el miedo?

Viene del latín *metus*. Es la perturbación angustiosa del ánimo por un riesgo real o imaginario.

Para poder entenderlo lo mejor posible, hay que dividirlo en dos tipos, por decirlo de alguna manera. El primero se refiere a un miedo instintivo, de supervivencia, el que compartimos con los animales; y el segundo es un miedo solamente humano, que se relaciona con algunos aspectos emocionales y mentales.

Miedo instintivo

Este tipo de miedo no es malo, sino una señal de autodefensa. Se activa cuando tu seguridad corre peligro. Nuestro cuerpo físico es uno de los vehículos más antiguos

que tenemos y sabe perfectamente cuándo está en peligro o no. Cuando algo aparece que pone en peligro su seguridad, él mismo activa una serie de mecanismos para protegerse, pues te hace parar en el momento idóneo para que tú puedas reaccionar. Produce la paralización de todos los procesos de racionalización; hace que la mente pare por momentos, de forma que esté alerta; los cinco sentidos físicos se activan al extremo; el corazón palpita con más velocidad para enviar sangre a las extremidades y al cerebro, las pupilas se dilatan, la respiración se altera y se producen tres hormonas: la adrenalina, la noradrenalina y los corticoides, también llamados hormonas del miedo. El cuerpo físico se prepara para poder reaccionar a algo que ve peligroso. El miedo no es malo, es mala la reacción que solemos generar ante él porque socialmente no hemos sido educados para encararlo.

Así que este primer tipo de miedo, al no ser negativo, hace que podamos aprender a vivir con él y a usarlo para saber reaccionar en cada momento. Es como una señal de *stop* que te hace parar para que puedas averiguar lo que hay a tu alrededor, dado que la mayoría de veces vamos tan abstraídas en nuestros pensamientos que no nos enteramos de lo que pasa alrededor nuestro.

Sin embargo, dentro de este tipo de miedo, tenemos que tener mucho cuidado con una de sus derivaciones, que es el pánico. El pánico es el miedo descontrolado, es no haber sabido entender las señales de atención y haber dejado entrar esa energía hasta la mente. Allí perdemos el control, perdemos la noción real de las cosas y solo queremos hacer algo para salvarnos. Lo que pasa es que, cuando quieres salvarte sin estar tranquilo, sin ver por dónde vas, lo más probable es que termines matándote. Ninguno de tus cuerpos está centrado y entras en un estado de histeria donde no prestas atención a nada de lo que ocurre y te dejas llevar por la fantasía de la situación y no por la situación en sí misma. Dicen que mucha gente muere más por pánico que por la situación en sí, pues ha perdido el centro. Si llegas a perder el centro de ti misma, ¿de quién eres, cómo te comportas, cómo observas lo que pasa a tu alrededor? Te pierdes por completo. Jamás debes llegar a este estado.

Hay que entender que el miedo, siendo natural, es un mecanismo de protección y permite que nos defendamos utilizando los mecanismos de supervivencia. El pánico genera impotencia y negación de cualquier posibilidad de supervivencia. Con miedo, la imaginación se desarrolla, busca soluciones, prevé situaciones, mientras que el pánico, debido a la fantasía, nos paraliza. Nos deja sin mecanismos de defensa. Para evitar la violencia, hay que aprender a dominar nuestras formas mentales. No es racional que inventemos, que supongamos. La fantasía nos quita la luz, nos quita la inteligencia.

A nivel práctico, el miedo entra por los pies y va ascendiendo. Lo primero que tenemos que hacer es posicionarnos bien sobre nuestros pies, bajar al máximo la respiración y no dejar que esa energía nos suba por el vientre y llegue al corazón. Conseguir que la conciencia se centralice y observe todo con calma para saber lo que está pasando, para poder reaccionar bien en el momento y forma adecuados. Dejemos el pecho abierto, miremos tranquilos y encaremos la situación. Así vamos a saber lo que está sucediendo y lo que debemos hacer.

Las cuatro condiciones básicas para controlar el pánico son:

* Energía en la planta de los pies.

* Respiración baja.

* Guardia alta.

* Gritar. Aprender a gritar. El grito es una técnica para proyectar el miedo. Hay que aprender a devolver el miedo.

Debemos imponer nuestra forma de ser, y cuando alguien venga a agredirnos, reaccionar de esta forma. Estos son elementos base de cualquier técnica para actuar con el miedo. A partir de ahí, apoyarnos en nuestra propia naturaleza para encarar cualquier problema y resolverlo de la mejor forma.

Ante todo, hay que intentar evitar la violencia, hay que tener una actitud y un comportamiento que —de forma preventiva— haga que evitemos esas situaciones. Se debe evitar la violencia y evitar el pánico, la mayoría de las cosas que pasan son más culpa del pánico que de la propia agresión.

En una situación de peligro, una mujer no puede dejar de ser quien es. En situaciones de riesgo, los que tienen más posibilidades de salir bien son quienes se comportan «como son». El asaltante se da cuenta de cuándo la persona está asustada. El que ataca es el que más miedo tiene. Por lo tanto, destacamos tres puntos importantes en la defensa personal:

* Evitar la violencia.

* Dominar el pánico.

* Ser nosotros mismos en una situación de peligro.

Podemos prevenir la situación, prepararnos antes y así evitarla. Hay algo que atrae la violencia, que es el propio pánico de las personas. Eso no es aleatorio, forma parte de la ley de la violencia.

Polaridad predador-víctima

Hay una polaridad entre predador (+) y víctima (-).

La violencia se manifiesta a través de esta polaridad. Existe una psicología de víctima. La persona que se encoje es a la que el asaltante va a atacar, porque sabe que no va a hacer nada.

Para evitar la violencia, no habiendo víctima no hay predador. Si no hay víctima, el predador se convierte en víctima. Hay que evitar en cualquier situación reaccionar como víctima. Si actuamos sin pánico, el atacante se irá al invertir el ciclo o polaridad.

Psicología de la víctima

Cuando aparece un predador, debemos comportarnos como una persona inteligente. Si no encuentra víctimas, se retirará. Hay que aprender a no reaccionar como víctima:

No ponernos a la defensiva.

No tratar al atacante como un animal.

No perder nuestra conciencia.

Conversar con él de manera normal, tratándolo como ser humano que puede evitar la violencia.

El orgullo herido pertenece a la violencia; tiene que haber calma.

La violencia se manifiesta a través de reacciones. Cuando hay iniciativa (acción inteligente), se desmonta el esquema de la violencia. Cuando actuamos sin reacción, eliminamos la violencia.

Miedo humano

Esta forma de miedo es mucho más compleja y se refleja en lo físico. Se trata de miedos psicológicos y mentales. Este tipo de miedo para nada es positivo o natural, sino que nos paraliza por dentro y nos detiene en el proceso de evolución. Pero de igual modo, hay que aceptar que existe y así podremos dominarlo.

El miedo psicológico tiene tantas caras como seres humanos, a cada uno de nosotros nos afectan distintas cosas. El miedo surge al saber que, para evolucionar, hay que dar un paso en lo desconocido, hay que abandonar lo que ya tenemos y, por un momento, quedarnos en el vacío sin ver por dónde sigue el sendero. El mundo en el cual vivimos nos ha hecho creer que lo mejor es lo que ya tenemos, porque es más seguro.

Este tipo de miedo también nos hace temer cambiar de tipo de vida, cambiar nuestros defectos o arriesgarnos a dar un paso para mejor. Se disfraza de nuestras inseguridades, de nuestras dudas sobre los demás y sobre nosotras mismas, nos crea una inestabilidad interna de forma a que cada paso que damos, tememos hacerlo.

Este miedo hay que combatirlo y dominarlo por completo. No es algo bueno, sino esclavizante porque no deja que evolucionemos. En este campo, hay que descubrir a



qué tenemos miedo, cuáles son nuestros bloqueos, nuestros nudos, y descubrir las virtudes necesarias para superarlos. Si no descubrimos el arma con la que podemos combatirlo, no vamos a poder vencerlo. Nada es imposible y, por más paralizante que sea el miedo, una mujer tiene que saber que para mejorarse hay que arriesgarse, tiene que dar un paso en lo desconocido y confiar en que superará la prueba.

El miedo, cuando se refiere a la mujer, tiene un peligro añadido, pues la parte emocional —donde reside— es negativa en nosotras, o sea receptiva. Eso significa que tendemos a recibir y a alimentarnos de esos miedos sin ser conscientes, y nos costará mucho más trabajo poder dominarlos. La única forma de hacerlo es iluminar nuestro mundo emocional con la luz de lo mental. Esa inteligencia del alma sabe que somos mucho más que la personalidad y esa conciencia del yo superior nos tiene que ayudar a no paralizarnos con el miedo.

Hay que saber que el miedo nos lo han impuesto y que lo padecemos inconscientemente, pero también podemos superarlo y seguir adelante en nuestra lucha por conquistar la parte superior que hay en nosotras.

Algunos miedos habituales en las mujeres

MIEDO A LOS CAMBIOS INDIVIDUALES

A la mujer le cuesta mucho cambiar; a nivel psíquico y mental nos gusta sentir estabilidad, tener las ideas claras y seguras, mientras que en la parte más energética y física no tiene ningún problema con cambiar las cosas de lugar. Así que, cambiarse a una misma significa tener que descubrirse, tener que adentrarse por un camino que desconoce y no sabe qué peligros tiene. Allí también acecha muchas veces el miedo de la inseguridad, de no tener confianza en ella misma y no saber si va a poder realizar ese cambio.

El miedo tiende siempre a manipular, a paralizar todo el proceso de evolución que tengamos, nos nubla por dentro y eso hay que pararlo. Tenemos espíritu de superación y sabemos que nada es definitivo, que podemos cambiar, podemos mejorar y siempre será para mejor, pues las pruebas de la vida son para que desarrollemos algo que nuestra alma necesita. Todo cambio trae un momento de caos, pero después viene la luz y la felicidad de haber conquistado algo nuevo y algo mejor que antes.

MIEDO A LA RESPONSABILIDAD

En los tiempos que corren es uno de los miedos más comunes. El ser humano, sea hombre o mujer, joven o adulto, teme la responsabilidad. Nos han hecho sentir que ser responsable es estar preso de algo, que no puedes ser libre y hacer lo que te venga en gana. Que lo mejor para el ser humano es estar libre de ataduras y así será feliz.

Eso no es verdad, y como mujeres capaces de proponerse metas, no podemos tener miedo a las responsabilidades que nos surjan, ya sea por un ideal en el que creemos o a nivel individual. Tendemos a pensar que no valemos, que hay alguien mejor, que vamos a fracasar. No, esto no se puede pensar. Si la vida o si alguien en quien confías te ha dado esa oportunidad, es porque sabe que puedes realizarla. Hagamos el esfuerzo de agradecer ese voto de confianza que han depositado en nosotras y estar plenamente convencidas de que todo lo que venga nos hará crecer. Debemos tener muy claro que



nos equivocaremos, pero ya sabemos cómo combatir el miedo al fracaso. La mejor libertad es aquella que obedece conscientemente a las leyes de la naturaleza. ¿Y qué mejor manera de ser más libres, que siendo responsables de una meta ideal que nos proponemos?

MIEDO A LA INSEGURIDAD

La mujer sufre mucho de este miedo. No confiamos en nosotras mismas, no tenemos esa seguridad interior. Muchas veces esa inseguridad deviene de fracasos mal asimilados, de experiencias negativas, de malas relaciones con otras personas. Todo eso contribuye a no creer en nosotras mismas y nos bloquea ante muchas oportunidades. Esa inseguridad se traduce en «no sé», «no puedo», «no soy capaz». Nosotras mismas nos cortamos las alas de nuestra alma, de nuestras virtudes. La inseguridad no es real. Todas queremos ser mejores, sabemos a dónde queremos ir, nos proponemos un ideal de vida, conocemos nuestros defectos y virtudes, sabemos dónde tenemos que hacer un mayor esfuerzo de trabajo. Todo eso debería aportarnos mucha seguridad, porque sabemos qué material tenemos, no vamos a ciegas por el mundo. Una misma tiene que creer en su alma inmortal; solo así puede crecer como persona de calidad.

MIEDO A LA SOLEDAD

Este tipo de miedo es muy típico en la mujer y es una de sus mayores batallas. Una vez más, vemos que este miedo se nos cuela por influencia del mundo. Hoy en día, se entiende que estar solo significa no tener a nadie que te quiera, no saber relacionarse, que es cosa de raros. Lo bueno es estar siempre con los amigos, estar en fiestas, en eventos, tener una vida social muy llena. Pero realmente, ¿eso sirve para conocernos más y mejor?

No podemos olvidar que la psique femenina es negativa y receptiva y que muchas veces se deja llevar por las ideas del mundo. Si el mundo dice que estamos solas, nosotras llegamos a sentir eso y padecemos de ese miedo.

La tememos porque no creemos en nosotras mismas, nos da miedo estar a solas y ahondar en ese maravilloso mar de una misma. Aquí hay mucho también de inseguridad.

Como mujeres que emprenden un camino de superación, tenemos que saber que la soledad es fundamental para mejorarnos día a día, para descubrir nuestros dragones y nuestras joyas interiores. Es una gran aventura llena de alegría y a veces también de lágrimas, pero en el fondo, todo es positivo porque nos conocemos a nosotras mismas.

MIEDO AL FRACASO

Como vimos antes, el miedo es ignorancia. Entonces, cuando nos encontramos con un miedo nuevo, tenemos que definir qué o cuál es ese miedo, en este caso qué es un fracaso.

Hoy en día, dado el mundo en que vivimos, donde impera la competitividad, donde cada segundo es fundamental para triunfar, tememos al fracaso, porque pensamos que es algo definitivo y que hay que evitar a toda costa.

El fracaso no es algo definitivo, sino un simple error, nada más. Todas sabemos que estamos en un sendero de evolución y este sendero está hecho de las experiencias superadas de cada error. En esta vida manifestada no hay absolutos, aquí estamos para aprender de todo lo que nos sucede.

Solemos sentir este miedo porque lo asumimos como algo definitivo. La mujer no se compromete con la vida, con los demás, consigo misma, por miedo a fracasar, a no llegar a aquello que se propuso; teme que si fracasa una vez, todo por lo que ha luchado se perderá.

La mujer también padece este tipo de miedo por temer a que ya no nos amen como hasta ahora, a sentirnos inútiles e incapaces. Hay miedo a que nos critiquen o nos menosprecien. Pero ¿hay alguien perfecto? No. ¿Acaso no cometemos errores todos? Sí. ¿Es que de los errores no podemos aprender? Claro que sí, esa es la prueba del fracaso, saber extraer la enseñanza que nos transmite. Somos filósofas, debemos tener claro que podemos aprender de todo y que las pruebas en nuestra vida significan superaciones. No somos perfectas, somos mujeres que aspiramos a ser verdaderas damas y esa lucha tiene muchas batallas y derrotas. No tengamos miedo de actuar, porque si no, no avanzamos. Cada batalla se hace de la experiencia que se ha aprendido del anterior error, lo importante es no claudicar jamás y no temer a la acción. Vamos a equivocarnos, pero vamos a sacar lo positivo de esa equivocación.

Elementos para superar los miedos

VALOR

El valor es sobreponerse al miedo y dejar que lo que hay dentro de uno pueda expresarse y, aunque haya que aplastar el miedo todos los días, allí es donde está el valor en uno mismo.



¿Tenemos valor? Todos lo tenemos, es un potencial escondido, una fuerza que, si se pone en marcha llevándola a la práctica, nos favorece y nos dará seguridad para actuar en todos los terrenos de la vida. Los valores pueden ser conocidos, algunos sospechados y otros totalmente desconocidos. Por lo tanto, hay que comenzar por los conocidos para que nos den seguridad y así irán sumando muchos más hasta conformar muchos valores interiores.

Esa seguridad nos ayuda a corregir cuando nos equivocamos y a proseguir hacia delante una vez que hemos corregido los errores, siempre y cuando no dependamos de factores externos, ni de la continua necesidad de ser admiradas. Debemos actuar con nuestra propia conciencia educada y sin dependencias.

El verdadero valor no es el impulso de un momento especial, sino el que perdura toda la vida. Es una acción constante porque el verdadero valor no es la intrepidez, es valor para enfrentar las dificultades, es coraje ante el peligro.

La resolución es la capacidad de resolver los problemas y las acciones consecuentes para llegar a un buen resultado final.

El valor es una virtud extraordinaria que puede reunir lo mejor de los sentimientos. Como diría Platón: «El valor no se inclina ni por los instintos ni por las opiniones. El valor se nutre de sentimientos y se inclina hacia la sabiduría».

Podemos destacar varios tipos de valor en relación con nuestra personalidad como:

Valor físico. Toda mujer tiene valor físico o, si lo preferís, fuerza física. ¿Dónde está el valor en nuestro cuerpo? El primer valor es cuidar de él, es un instrumento, y con un instrumento bien afinado, hacemos música. Con un instrumento mal tratado solo hacemos ruido. En este momento histórico, el cuidado del cuerpo —en el caso de la mujer— es casi una obsesión. Pero no nos referimos a este tipo de cuidado. El cuerpo

no es un instrumento de seducción, es un instrumento de expresión. Si nos han de amar como queremos, que sea porque el alma se exprese a través del cuerpo y no porque hagamos del cuerpo algo que, en todo caso, provoque una atracción momentánea.

El valor de la energía del cuerpo. En la mujer es uno de los más señalados, puesto que la mujer tiene resistencia, mucha resistencia. En la vida cotidiana, decimos que podemos aguantar mucho. Y es verdad, porque, en los trabajos, en las tareas, por engorrosas que resulten, una mujer resiste. Por eso la naturaleza la ha escogido para ser madre, para dar a luz; porque ella tiene esa resistencia para poder esperar, para ver cómo el hijo crece poco a poco, para poder ser vehículo, más que físico o energético, del hijo que viene al mundo. Y esa es la resistencia que vale. Hay que saber ser inteligentes y utilizar esa resistencia, que es el valor energético en la mujer.

El valor de los sentimientos. Es algo más delicado. El sentimiento que predomina en la mujer es querer ser amada. Y es que hay una gran diferencia entre amar y querer ser amada. El querer ser amado es pasivo, es colocarse en un sitio y decirles a los demás: ¡ámame, aquí estoy yo, que me lo merezco, no importa qué méritos he realizado, no importa, pero aquí estoy yo, que soy mujer y que además soy guapa, te he dado hijos y ahora quiero que me quieras, no importa el precio». El valor está en elegir los sentimientos porque hay algunos que no tienen que caber jamás dentro del corazón. Y hay otros que lo tienen que ocupar por completo; para los más nobles siempre hay espacio, para las emociones viles, cerrad el corazón. Entonces habrá valor y entonces habrá coraje.

El valor en las ideas. Decía el filósofo Jorge Á. Livraga que hay que tener pocas ideas, pero claras, bien afirmadas, y lo más difícil es que nuestras ideas no se vean mezcladas por las emociones. Esa es una de las dificultades de las mujeres. No se puede considerar que una idea es válida cuando está emocionalmente bien y que una idea deja de ser válida cuando está emocionalmente mal. Y es uno de los puntos débiles que hay que aprender a corregir.

El valor de la prudencia. Si hay algo que distingue a la mujer es la prudencia. Cuando se habla de prudencia, no es medir las cosas en pequeño, hacer todo pequeño para no arriesgarse; porque si la prudencia es pequeñita y si la prudencia es no correr riesgos, ya no hay valor, ya no hay coraje, ya no hay «actuar con el corazón». La prudencia es, en todo caso, elegir muy bien cómo vamos a dar un paso. La prudencia es: ¿qué vamos a conquistar? Pensar antes de actuar es prudencia, eso es sabiduría, pero no es medir y decir: «¡no!, yo no me voy a arriesgar, yo voy a dar poquito. Yo no me voy a entregar por completo y así no sufro». Muy típico de la mujer: «Cuanto menos doy, menos sufro», «Cuanto menos me comprometo, menos problemas tengo». ¡No! Al contrario, la prudencia lo es todo.

ESPERANZA

Esperanza es esperar... Es tener esa dosis de paciencia y de fe que nos permite superar el mal momento presente para lanzar las energías hacia un futuro mejor. Pero, cuidado... Esperanza no puede ser esperar continuamente.

La esperanza no es inactiva, ni siquiera es dejarse caer definitivamente ante las dificultades. La esperanza es una promesa, pero hay que luchar para plasmar esa

promesa. No podemos ni debemos renunciar al esfuerzo constante del impulso cuando las dificultades son mayores. Precisamente cuando todo parece imposible e insalvable, es cuando la esperanza se asoma desde el fondo de su caja mágica, y promete otros tiempos para quienes saben verla.

PERSEVERANCIA

Para nosotros, la perseverancia se relaciona con la tierra, lo material, lo concreto, tiene un carácter duradero, de firmeza, de lo que tiene consistencia.

La perseverancia se nutre de repeticiones, pero son unas repeticiones que nos permiten volver sobre las mismas cosas para obtener unos resultados mejores y hacerlas cada vez mejor.

La perseverancia es un motor consciente, no es una rutina, es el motor de nuestra voluntad. Ella toma de la naturaleza una de sus leyes: la de los ciclos, es decir, seguir un camino y no cejar en el empeño, esforzándose y rectificando cuanto sea necesario. Insistir sobre algo con inteligencia es ser más sabio.

Podemos comparar la perseverancia con el martillo que golpea en el clavo hasta hundirlo. La perseverancia está relacionada con el tiempo, ya que, a través de esa duración, de ese insistir, busca la eternidad. Una repetición consciente, poniendo en ello la conciencia, el buen ánimo y la inteligencia, es lo más parecido a la eternidad del espíritu.

CONSTANCIA

La constancia es la perseverancia llevada al nivel mental. Es, en otras palabras, el estado mental que nos ayuda a ser firmes y no flaquear en esa repetición consciente, en lo que nos pone en marcha hacia adelante.



Un elemento muy importante de la constancia es la paciencia. La constancia es tener la paciencia de saber esperar sin caer en el desánimo o el olvido.

La constancia es mantener la conciencia lo más alta posible y durante el mayor tiempo posible, es la conquista de un estado elevado de conciencia y saber reconocer cuándo esa conciencia baja y retomar otra vez el estado anterior.

Si la perseverancia es duración a través de los ciclos, la constancia es continuidad, es estar más cerca todavía de la eternidad. Está más allá de los ciclos y de sus aparentes cambios. Nos lleva a la continuidad en las ideas. Es el eje sobre el cual podemos movernos con perseverancia.

Tanto la perseverancia como la constancia son dos virtudes activas. No se logran con apatía. No podemos separar ambas virtudes, al igual que no podemos separar el cuerpo de las emociones, por ejemplo. Ambas van unidas, ya que nos ayudan a caminar sin sentir tristeza, ni cansancio, ni aburrimiento por el camino que emprendemos.

Una perseverante repetición nos lleva a una estable continuidad de la conciencia. Nosotras, mujeres filósofas, debemos trabajar estas virtudes y tener esa perseverancia y constancia que necesitamos para vencer el miedo que en nosotras, por nuestro rol y nuestra psique en negativo, y que puede darnos y, de hecho, nos da más de un problema.

Desarrollemos esas virtudes para ser mujeres más fuertes y seguras de nosotras mismas y así poder dar todo lo mejor que tenemos a nuestros elevados propósitos.

Inteligencia y conocimiento

«Uno de los mayores errores de los hombres: saben cómo se hacen las cosas, pero llegado el momento, las realizan como si no lo supieran... El problema no está en saber más, sino en vivir lo que se sabe» (Jorge Ángel Livraga).

Este filósofo define la inteligencia como la capacidad de aprendizaje y de aplicación del mismo. Abarca conceptos como el discernimiento, la relación y la selección de valores. Proviene del latín *intelligere*, ‘recolectar de entre’, siendo la capacidad de separar lo superfluo de lo trascendente.

El conocimiento, según la RAE, es cada una de las facultades sensoriales del hombre en la medida en que están activas. Solo atañe a una parte específica de la persona: ocupa, según los casos, la mente, el cuerpo, los sentimientos, pero es muy difícil que abra las impresionantes puertas de la intuición, los resortes escondidos del alma, la ansiedad imparable de perfección, sea cual sea la tarea que hayamos acometido. Por lo tanto, la inteligencia es una cualidad del alma, y el conocimiento es algo que podemos adquirir.

Una vez definidos inteligencia y conocimiento, veamos cómo afectan sobre el control del miedo.

No se trata de un conocimiento superficial, puesto que todos creemos que nos conocemos, pero solo sabemos de nuestras actitudes diarias, de nuestras reacciones habituales, de nuestra apariencia física y de lo que los demás dicen de uno. Falta el otro conocimiento profundo, el que va más allá de las apariencias y de las circunstancias, el que nos permite reconocernos por encima de todos los cambios, el que ahonda en los defectos y el que encuentra la luz de las virtudes escondidas.



Entonces, ¿a qué cosas podemos tener miedo? A las que no conocemos, a las que no sabemos cómo enfrentar. ¿Qué es entonces nuestro miedo, nuestras dudas? Ignorancia, pura ignorancia. Cuando conocemos algo, cuando se hace la luz, cuando vemos lo que hay a nuestro alrededor y en nosotros mismos, el miedo y las dudas desaparecen.

Hay que aprender a caminar con el miedo. El miedo es oscuro y crea la misma oscuridad en nuestro interior y en nuestro alrededor. No podemos ver por dentro ni tampoco discernir lo que pasa por fuera. No se vence en el primer intento, ni tal vez se consiga borrarlo del todo jamás en la vida. Lo importante es aprender a caminar con el miedo, sin prestarle más atención que la que le concederíamos a una sombra. La sombra existe, pero no del todo... La sombra existe, pero podemos atravesarla, eludirla, caminar hacia adelante a pesar de ella. Podemos hacerlo del mismo modo en que seguimos viviendo a pesar de que nos duela la cabeza al leer, o los pies al caminar, o las muelas al comer. No dejaremos de caminar, ni de comer, ni de leer, sobre todo si sabemos anteponer lo fundamental a lo accesorio. Si lo que leemos nos atrapa, olvidaremos el dolor de cabeza. Si tenemos que llegar a una cita de interés, olvidaremos el dolor de pies. Si tenemos hambre, pasaremos el dolor de muelas a un segundo lugar. Lo mismo hay que hacer con el miedo. Seguir tras las metas propuestas, por grande –o aparentemente grande– que sea el miedo.

El miedo es una terrible garra que se cierra sobre los pensamientos, los sentimientos y la voluntad, restándole al ser humano toda posibilidad de acción inteligente. La actividad vital se reduce a defenderse, a escapar de todo, a rehuir responsabilidades, a evadir definiciones, a esconderse para no llamar la atención. Lo gris y lo opaco es hoy lo más apreciado y esas son precisamente las características del miedo, que también es opaco y gris.

La dama, la mujer ideal, debe erradicar el miedo, y con él todas sus secuelas. Debe aprender a distinguir lo bueno de lo malo, debe sostener sus ideas y diferenciarlas de aquellas otras que le son opuestas, pero siempre con la voluntad y la acción puestas en juego. No se puede ser simplemente «anti»; hay que tener, en principio, unos ideales firmes y auténticos para poder oponerse a alguna otra cosa. Antes de rechazar hay que aceptar. Antes de negar hay que saber.

Es aquí donde entramos en el dominio de la sabiduría. Saber es mucho más que conocer. Es un conocimiento que no se olvida, que no radica simplemente en la superficie externa de la memoria, sino en los pliegues más profundos del verdadero ser. Lo que se sabe se convierte en parte de uno mismo. Y así como uno mismo siempre «es», aunque no sea igual de niño que de adulto, la sabiduría obliga a ese avance en madurez que corre con el Tiempo, si bien un tiempo que se hace eterno cuando se refiere al propio crecimiento.

Bibliografía

Livraga Rixxi, Jorge Ángel. *El miedo, un mal de nuestros tiempos*, Colección Perlas de Sabiduría, Editorial NA, 2010.

Steinberg Guzmán, Delia. *Para conocerse mejor*, Editorial NA, 2004.

Steinberg Guzmán, Delia. *El héroe cotidiano*, Editorial NA, 1996.

Echenique Isasa, Michel. *Cómo enfrentar el miedo*, Editorial NA, 2005.





La filosofía india Nyaya, entre otras cosas, utiliza la lógica para probar la existencia del alma. Es una de las seis escuelas ortodoxas (*darshanas*) de la filosofía india.

Las escuelas ortodoxas son las que aceptan la autoridad de los Vedas como fuente objetiva de conocimiento, aunque cada una las interprete de manera diferente. Es un importante sistema filosófico, y como tal, un modo de pensar y de vivir.

Esta filosofía está centrada en la lógica y la búsqueda de la verdad para alcanzar la liberación (*moksha*), ellos proporcionan un método correcto de investigación filosófica en todas las materias del conocimiento humano, incluyendo el proceso del razonamiento y las leyes del pensamiento. Esta metodología fue aprobada posteriormente por la mayoría de las demás escuelas de la India.

El fundador de la filosofía Nyaya fue el sabio Aksapada Gautama (conocido también como Gotama). Este pensador vivió en la antigua India alrededor del siglo II a. C. Se le atribuye la autoría de los Nyaya Sutas, el texto fundacional que exponía las reglas de la lógica y el debate en la tradición hindú.

Nyaya es una palabra sánscrita que significa regla, método, justicia e igualdad para todos los seres; eso conlleva, por tanto, una colección de reglas generales o universales. *Nyaya* también podría significar 'lo que muestra el camino'.

Es una escuela realista, y su objeto final es la liberación del ciclo de sufrimiento o reencarnaciones.

Imaginemos que la filosofía Nyaya es como un manual de instrucciones para la mente. Su objetivo es simple, enseñarte a pensar sin errores para que nadie (ni siquiera tus propios sentidos) te engañe.

Gotama habla de dieciséis métodos o propiedades elementales para investigar la verdad y el conocimiento correcto. Aparecen en los primeros versos del Nyaya Sutra:

1. Medios de conocimiento.
2. Objetos a investigar.
3. Duda.
4. Propósito.
5. Precedente.
6. Dogma.
7. Premisa.
8. Confutación (acción de argumentar en contra de una opinión de manera convincente).
9. Afirmación.
10. Discreción.
11. Sutilezas.
12. Cavilación.
13. Falacia.
14. Prevaricación.
15. Objeciones.
16. Argumentos.

Y aquí llegaremos al quid de la cuestión: los Nyaya aman el debate, creen que discutir ideas con otros es la mejor forma de limpiar la mente. Ellos tienen sus propias reglas de lógica para ver quién tiene la razón basada en evidencias.

Inventaron reglas para detectar mentiras que parecen verdades (me ha llamado la atención esta cuestión, porque hoy en día se sigue mintiendo y nos lo hacen ver como la verdad auténtica; sería genial que hoy por hoy conociéramos bien esas reglas, aprenderíamos un poco más sobre esta manera de plantearse la vida).



Los Nyaya nos dicen que el mundo nos engaña constantemente y por eso sufrimos.

Sufres porque crees que algo es permanente, como el dinero o una relación, cuando en la realidad todo cambia, todo se mueve. La solución sería aprender a distinguir lo que es real de lo que es una ilusión. Cuando puedes ver la realidad tal cual es, el sufrimiento mejora porque dejas de esperar cosas imposibles.

También expone esta filosofía que no podemos hablar de lo que no existe sin antes demostrar cómo sabemos que existe. Para Gotama, el conocimiento verdadero solo se puede alcanzar a través de cuatro vías en las que hay que confiar.

* *Pratyaksa* (percepción directa): es el conocimiento que surge del contacto directo entre los sentidos y el objeto. Esta percepción no ha de ser ni ambigua ni errónea (ejemplo, no confundir una cuerda con una serpiente en la penumbra).

* *Anumana* (deducción): es el conocimiento al que se llega mediante el razonamiento. Si vemos humo en una montaña, deducimos que hay fuego, porque sabemos por experiencia que el humo está invariablemente ligado al fuego.

* *Upamana* (comparación): aprender el nombre de algo nuevo o su naturaleza mediante su similitud con algo que ya conocemos. Por ejemplo, si te dicen que una cebra es parecida a un caballo, pero con rayas blancas y negras, cuando la veas por la selva, la reconocerás por comparación.

* *Sabda* (testimonio verbal): el testimonio de personas expertas, sabias y de confianza. Esto incluye tanto las palabras de un científico o un sabio honesto en la tierra como las Escrituras sagradas de los Vedas.

Esta filosofía afirma que una idea solo es verdad si puedes demostrarla paso a paso. No vale decir «creo que...»; has de convencer a otros en un debate público.

Paso 1: *Pratijña* (tu tesis), lo que quieres probar; por ejemplo: «mañana va a llover».

Paso 2: *Hetu* (la razón), la evidencia que apoya la tesis; «lloverá porque el cielo está negro y hay mucha humedad».

Paso 3: *Udaharana* (la regla general), es una regla respaldada por un ejemplo cotidiano: «siempre que el cielo se pone así de negro y húmedo, llueve».

Paso 4: *Upanaya* (confirmación), aplicar la regla general al caso concreto; «justo ahora el cielo está exactamente así».

Paso 5: *Nigamana* (conclusión), la reafirmación de la tesis original ya demostrada; «por lo tanto, definitivamente va a llover».

La filosofía Nyaya es la filosofía del sentido común. Es usar la lógica para que tu mente no te juegue malas pasadas. Si entrenas tu mente para ver solo la verdad, te vuelves libre de miedos, falsas esperanzas y errores.

Alcanzamos el conocimiento correcto de la realidad de nuestra alma y del universo, rompiendo finalmente el ciclo de muertes y renacimientos.

Por lo tanto, aquí se demuestra claramente que la razón y la espiritualidad pueden estar entrelazadas. De este modo, la investigación lógica y el debate intelectual conciso se elevan al rango de prácticas sagradas.

Nuestra mente analítica no nos aleja de lo divino o de lo profundo, es la llave que abre las puertas de la verdad y la liberación interior.

Esta filosofía india la escogí porque me sorprendió comprobar lo que acabo de exponer, que el debate riguroso, culto y sin malicia llevado hasta la última expresión tiene esa espiritualidad que nos libera, que nos hace obligarnos a aprender más para llegar a la verdad.

Con la filosofía podemos llegar donde queramos; es bueno fomentar esta manera de encarar la vida; al fin y al cabo, el ser humano busca la felicidad y la ilusión de mejorar día a día. Apartemos ese dolor, esas cadenas que nos arrastran al abismo, ya sabemos cómo resurgir, ya sabemos cómo vivir.

Bibliografía

Tola, Fernando y Dragonetti, Carmen (2008). *Filosofía de la India: del Veda al Vedanta. El sistema Samkhya. El sistema Nyaya*. Editorial Kairós.

Arnau, Juan (2008). *Arte de probar. Ironía y lógica en la India antigua*.

Arnau, Juan (2012). *Cosmologías de India: del Veda al Samkhya*. Editorial Kairós.

Wikipedia en español: artículo principal sobre la doctrina Nyaya y su fundador.

PhilArchive: Las escuelas Nyaya-Vaisesika contra el nihilismo budista, un análisis sobre el debate epistemológico en la India antigua.

www.krishnakali.es.

<http://www.cinicos.com/hinduismo.htm>



El retorno de ULISES y la prueba de las doce hachas

José Carlos Fernández

Una de las escenas más impactantes de la *Odisea*, bien al leerla o al verla representada en el cine, es la del disparo de una flecha a través de las doce hachas, momento exacto que marca el reconocimiento de Ulises y después del cual se produce la matanza de los pretendientes de Penélope y usurpadores en el palacio del rey de Ítaca.

Por ejemplo, en la traducción de Carlos García Gual:

De un salto se levantó, se quitó [Telémaco] el manto de púrpura, se descolgó de los hombros la espada aguda, y **dispuso las hachas**: cavó una zanja única y larga para las doce, las alineó con la cuerda y asentó la tierra en torno.

Luego, más adelante, dispara a través de las mismas:

Apuntó derecho y soltó la flecha. Y no marró ninguna de las hachas desde el primer anillo: la flecha cargada de bronce voló recta a través de todas hasta salir al exterior.

Un detalle importante: tensa la cuerda y dispara sentado. Los pretendientes, que probaron antes, no consiguieron ni tensarla.

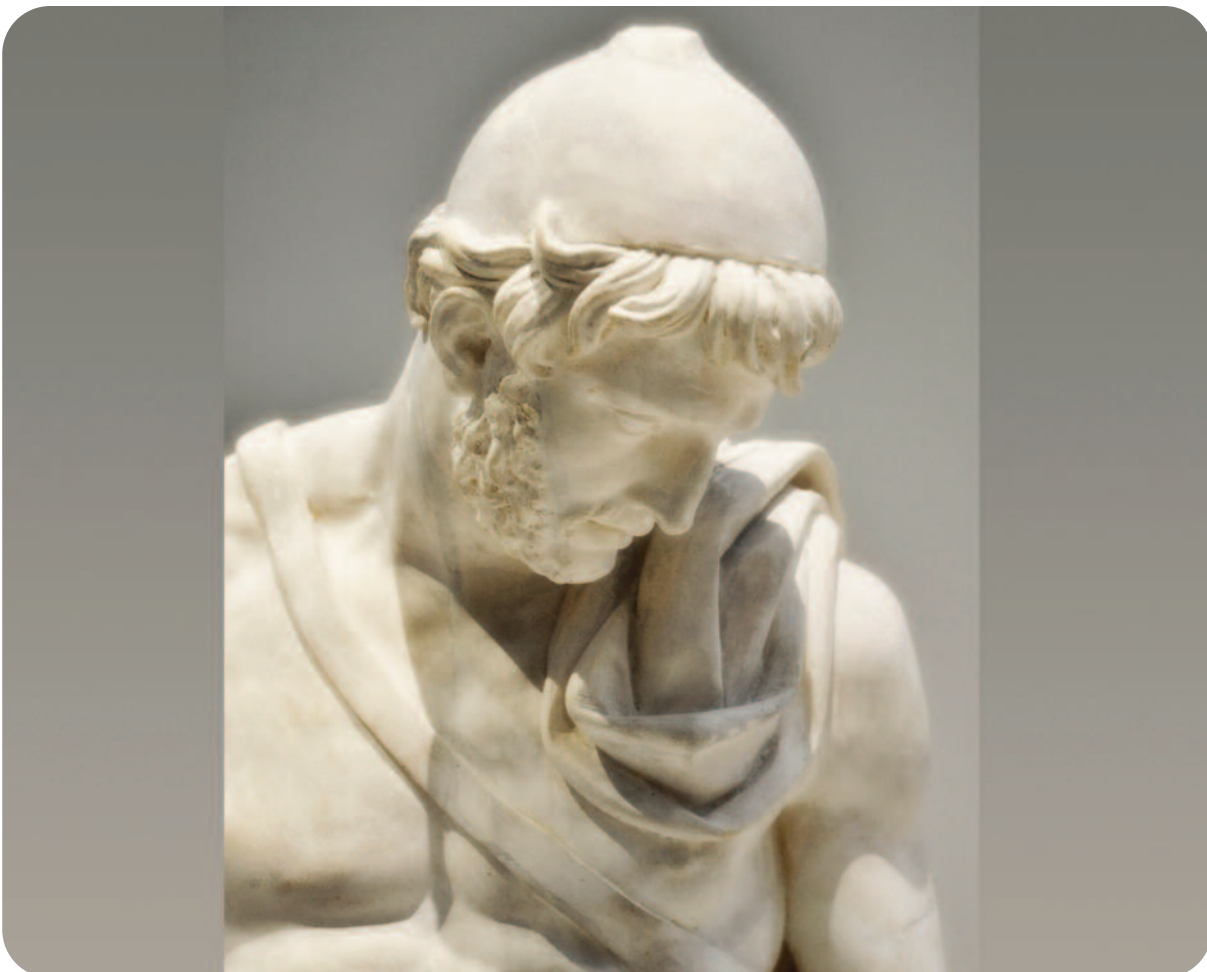
Pero hay un gran debate en qué sucede exactamente. ¿Las hachas son o no de dos filos (*labrys*)? ¿Están puestas cabeza abajo o con la cabeza del hacha en lo alto, en su posición normal, o clavadas en la tierra? ¿Por qué los pretendientes no las usan para defenderse, pues todas las otras armas habían sido retiradas antes? Lo que indicaría que estaban solo las cabezas. Los agujeros o aros, ¿estaban en el mango; encima de la cabeza del hacha, como vemos en algunas representaciones en vasijas de la época, o eran el propio orificio por el que pasa el mango del hacha? De hecho, en el cine, o en la pintura, o en los cómics, encontramos todo tipo de versiones y los expertos en griego homérico dudan también.

La palabra que se usa para *hacha* o *segur* no es *labrys*, pero los expertos señalan que es equivalente. Pues *pelekys*, la palabra que la designa, se opone a *hemipelekys* (que aparece en la *Iliada*) en que efectivamente es la mitad de la misma, o sea, de un solo filo.

Otro debate es la palabra del agujero, que en griego es, literalmente ‘el del mango’ (*steileiee*), o sea, por donde pasa el mango. En ese caso, las hachas debían de estar sujetas de algún modo y alineadas para ofrecer a la vista el ojo por el que debía pasar la flecha, lo que se opone a la zanja preparada por Telémaco.

Otro detalle importante es que Penélope, al ser descubierta cuando destejía por la noche la mortaja de Laertes que tejía durante el día, determina que sea esta la prueba definitiva. Quien la supere, se casará con ella.

Ahora bien, resulta que es casi imposible hacer esto, y menos aún en los estrechos pero largos orificios de las cabezas de hacha. Tal es la prudencia de Penélope. Esta es la llamada paradoja del arquero. La flecha ondula en su vuelo, aunque sale y llega recta (como fotones y electrones en los experimentos de física cuántica). Ondula como una serpiente, según bien vemos en cámaras de alta velocidad. Actualmente solo se consigue repetir la hazaña de Ulises con arcos especiales compuestos con soportes mecánicos, en un laboratorio, o flechas lanzadas por mecanismos diferentes al de la cuerda tensa que libera su energía potencial. Ciertamente, la flecha fue guiada por la diosa Atenea. Y simbólicamente, además quizás de modo real, lo fue, según veremos después.





Homero insiste en que hizo tal proeza sentado, lo que requeriría mucha más fuerza y, detalle importante, que no usaría la fuerza de las piernas y de la tierra sobre la que se alza, solo los músculos del torso y de los brazos. O sea, para este acto heroico renuncia a su vínculo con la tierra, se convierte en el hombre cruz independientemente de ella, hecho simbólico semejante a extraer la piedra de la roca en la tradición artúrica.

La rectitud del impulso, la separación de la materia-tierra o el paso a través de los orificios de las hachas llevan fácilmente a la comparación con la energía espiritual, kundalínica, a través de los orificios de las vértebras, o sea, la Iniciación de Ulises. Kundalini es el espíritu prisionero en la materia, mientras que Ida y Pingala, ondulantes en su paso a través de los chakras, representan lo solar y lo lunar, las polaridades de la naturaleza en su círculo de necesidad.

Las doce hachas son los doce poderes del Karma y de la construcción de todo lo que vive, asociados a los signos del Zodiaco. Alinearlos y pasar su voluntad divina a través de ellos es encontrar su eje, vencerlos, poder usarlos y no ser víctima de los mismos.

Las flechas, en simbología son actos de voluntad, pensamientos lanzados por la misma. El que resuelvan la paradoja del arquero evoca que son divinos, más que humanos. Son flechas de la Mente Divina, guiadas por ella; entonces, por Atenea. Aquí Ulises, símbolo del alma humana en su peregrinaje y trabajos, se convierte en una extensión misma de la Mente Divina, en una fuerza del Logos (Zeus), en servidor del Plan Divino, liberado de las ataduras de lo material.

Odiseo, cuyo nombre significa ‘aquel que sufre y hace sufrir’, ya no lo hará más. El remo para bogar, batiendo las aguas de Poseidón, la vida manifestada, se ha convertido en un aventador de trigo (biello), separando lo real de lo irreal y seleccionando para la nueva estación las semillas divinas.



LA DIOSA MARI, Gran Madre del pueblo vasco

*Maribel Portillo Belmonte,
Yolanda García Quijada, Ana Laura Bouly*

Se necesita conocer y profundizar en muchos aspectos de la vida, costumbres e ideas para entender el alma de un pueblo, pero en el caso vasco solo es imprescindible conocer el arquetipo de la Gran Madre Mari. La cultura vasca se define como matriarcal-naturalista y comunalista, es decir, que solo encontramos algo semejante en las prodigiosas culturas mediterráneas cuyos ejemplos más claros fueron tragados por el tiempo hace más de cuatro milenios. Esto hace de la tierra vasca y sus gentes un reducto donde han permanecido con vida o en latencia cultos ancestrales a la Gran Diosa Madre, ya desaparecidos.

La recopilación más importante que se ha hecho de la mitología vasca y sus símbolos se ha realizado durante el siglo XX, lo cual indica que si los mitos, símbolos y creencias tradicionales han llegado hasta nuestro tiempo es porque ese trasfondo antropológico subyace aún latente en la psique y experiencia profunda de la vida de los vascos. Todos los estudios realizados han sido posibles gracias a que se ha mantenido la tradición oral, que es un modo específicamente femenino.

No hablaremos de matriarcado sino de matriarcalismo, porque no se trata de una sociedad realmente dominada por la mujer, una imposición de lo femenino sobre lo masculino, por otra parte muy difícil de encontrar. Al decir matriarcalismo nos referimos a una estructura psicosocial en la que el arquetipo femenino tiene una gran fuerza e impregna, coagula y cohesiona el grupo humano según su modo característico, es decir, que actúa como motor, de manera profunda e intensamente vivida.

Se trata, pues, de una estructura que si bien da cuenta de fenómenos relevantes, no aparece a simple vista como hechos, pero es una «hechura», es una actitud, un ideal que hay que auscultar y descubrir, no es un objeto determinado sino una experiencia; como la Gran Madre (*Magna Mater*), que no es una diosa grande y voluminosa, aunque así se la represente a veces, sino un arquetipo.

La figura mítica de Andra Mari (A-Mari) o Amaya (A-Maya), personificación de la *Magna Terra* (Ama Lur) y sus energías vitales, ofrece rasgos y reflejos de la diosa y su culto desde el Paleolítico. La sociedad paleolítica vasca estaba organizada en torno a una comunidad de númenes, signos mágicos y estilos artísticos que la vinculan, ya en ese tiempo, con la gran diosa Mari en su aspecto de «señora de los animales».

Este culto, que ha permanecido desde entonces hasta nuestros días, pasando por el accidentado encuentro con el cristianismo, es un modo de entender el mundo donde no hay realmente conflicto entre lo masculino y lo femenino, sino una experiencia de totalidad de lo uno y de lo otro, una experiencia mandálica que no rechaza ningún aspecto de la dualidad.

Pero nuestra civilización materialista y excluyente del aspecto profundo de la vida ha ido abatiendo y desterrando la posibilidad de esta vivencia de completura aun allí donde se ha mantenido con vida.

Este rasgo del pueblo vasco ha hecho decir a antropólogos y hermeneutas, estudiosos del aspecto profundo de las manifestaciones de lo sagrado, que, al conocer la tradición del pueblo vasco, no estamos yendo hacia el pasado, sino que nos inspiramos e instruimos para construir el futuro, ya que esa concepción de la realidad, donde conviven y tienen gran protagonismo ambos aspectos de la dualidad y que se ha mantenido en el pueblo vasco, es a la vez símbolo y guía para una humanidad futura integral.

Para comprender cómo vive y se expresa en el pueblo vasco este proceso, desarrollaremos algunos puntos fundamentales porque es imposible abarcarlos todos:

- * La vida gira en torno al arquetipo de la Gran Madre (la diosa Mari), no solo como representación de las fuerzas naturales (madre, tierra, mar, naturaleza), sino como encarnación de esas fuerzas naturales y del poder que las mantiene, pues también personifica la energía cósmica femenina en cuanto Mari-Sugarra (Llama de Fuego) o principio ígneo.

- * La diosa Mari encuentra su encarnación concreta en la madre-mujer vasca, la *Etxekoandre*, guardiana y sacerdotisa del hogar en torno a la cual gira la vida de la familia: *etxe* ('casa'), *andrea* ('señora'). La casa, en euskera, no hace referencia a un lugar físico, es una entidad y tiene personalidad jurídica; por eso no se puede dividir en la transmisión de la herencia. *Señora* tiene rango de sacerdotisa.

- * Desarrollo de cualidades del arquetipo femenino como poderes especiales para resolver dificultades en todos los órdenes de la vida, incluidas las curaciones, basándose en una sabiduría más específicamente femenina (brujas para el cristianismo).

La gran dama, «señora del mundo»

El nombre de la diosa Mari no es diminutivo del cristiano «María», sino que procede de los ancestrales «Maire», constructores de dólmenes, «Maide», constructores de crómlech, y también de «Maidi», las almas de los antepasados que visitan de noche sus antiguos hogares.

Se han encontrado estelas, pilares o columnas, y también menhires de piedra que han sido utilizados, como en otras culturas, para representar a la diosa prehistórica. Su mito

es eterno, pues está entrelazado con el destino de la humanidad. No importa el nombre que tome, desde hace mucho tiempo es Mari y así se la recuerda e invoca. Se le da el título de «dama» dadora de vida y educadora, es «la Señora del mundo», que merece nuestro respeto cuando cruzamos los umbrales de sus dominios.

Reside y se mueve por un sinfín de montañas y cuevas que componen nuestra geografía, especialmente en los lugares internos de la Tierra que se comunican con la superficie terrestre por medio de cavernas y simas. Según la tradición del País Vasco, la Tierra contiene tesoros, y hay montañas y cuevas en las que se guardan pellejos de buey llenos de oro. Mari custodia esos tesoros para que la codicia de los hombres no logre sus propósitos. Este oro que permanece en las entrañas de la Tierra es símbolo de la riqueza que contiene Mari como Entidad Superior.

Hay muchos lugares donde la diosa se ha dejado ver, pero las leyendas más características la sitúan en las cuevas de Balzola (Dima), cueva de Supelegor (Orozco) y en las peñas del monte Amboto (Abadiño). Mari se traslada por los aires sentada en un carro tirado por cuatro caballos para cambiar de morada:

«Siete años pasa en Amboto, siete en Oiz y siete en Mugarra. Unas temporadas las pasa en Aralar, otras en Aitzkorri y otras en Murumendi».

Con respecto al número siete, existe una leyenda que dice que de la ermita de San Sebastián partieron siete Andra-Marik, «Señoras Mari», cada cual a su mansión: a Aránzazu, a Liernia, a Eitzaga, a Kizkitza, a Larraiz, a Erdukuden y a Aitziber.

Cada morada es una montaña con un profundo calado ancestral, porque hay un vínculo casi devocional entre el hombre vasco y la montaña. Es el sentido ascensional, espiritual, que todo pueblo tiene, un sentido de unión con lo más elevado, y es en esa cumbre



donde moran los dioses, los arquetipos que persigue. En el País Vasco, todos esos arquetipos encarnan en la figura de Mari. Ella es la elegante Dama, la señora de las profundidades, la guardiana de un código de conducta, la Viajera, la reina de todos los genios de la naturaleza...

Podríamos definir el arquetipo de la Gran Madre como «protector», cuyo símbolo suele ser la vasija y, por extensión, todo lo emparentado con ella, porque es alimento y receptáculo. Todo lo que es refugio, sede o abrigo: la montaña que acoge, la gruta o cueva donde se gesta una nueva vida, la piedra que sirve de apoyo y descanso, el árbol que cobija, los animales benéficos, etc., la representan, porque la Gran Diosa Mari es la divina manifestación de Ama Lur, la Madre Tierra Naturaleza y sus fuerzas personificadas.

Es un espíritu que crea unidad y comunica todos los reinos (mineral, vegetal, animal, humano y divino) a través de la ley mágica de la «simpatía», que logra el equilibrio entre todos los seres. De ahí que Mari se transforme en piedras y árboles, estalagmitas y animales, plantas y nubes, aire y peces, vida y muerte.

La Gran Diosa vasca tiene también un trasfondo telúrico-lunar relacionado con el ciclo de vida y muerte. Domina no solo los cuatro elementos, sino también los cuatro puntos cardinales, haciendo girar el mundo en torno a un «agujero», seno o útero materno, como símbolo del mito de la creación. Es la vida cíclica y, por lo tanto, está entrelazada con el principio femenino de regeneración que se expresaba a través de cultos lunares. En la luna se manifiesta la transformación, lo variable, el cambio, y Mari toma forma en todos los reinos: como la luna, es cíclica, cambia y se transforma. Cuando la luna llena brilla, en el cielo nocturno es símbolo de la expresión plena de la fuerza femenina, que también puede ofrecer luz en los momentos de oscuridad.

Señora de todos los diosecillos, númenes, genios y otras fuerzas personificadas, es la Madre de todas las cosas vivas, de todo lo que se produce, pero tiene el poder de quitar lo otorgado. La vida es Una, podemos ver cómo viene pero también se va. Mari es dadora de vida y acogedora de vida (muerte), pues recibe en las cavernas a las almas o espíritus de los muertos.

Determina la fertilidad, es la hacedora de la lluvia y el pedrisco, de sus fuerzas telúricas dependen las cosechas, el espacio y el tiempo, la suerte (gracia) y la desgracia. Existen numerosas leyendas en las que propicia el buen tiempo, pero también trae la lluvia, la tormenta, la marea y la inundación:

«Mari, montada en un carro tirado por caballos, cruza los aires dirigiendo las nubes, y si se deja ver es anuncio de próxima tormenta».

«En una ocasión la vieron y le preguntaron: ¿a dónde vas? y dijo: Es que hoy tengo que ir a segar trigo en Navarra. Y aquella misma tarde hizo su aparición el pedrisco y asoló los trigales».

El aspecto de Mari es diferente en sus moradas subterráneas, en la superficie de la tierra o cuando atraviesa los aires. A veces se la ve como una mujer distinguida, en otras ocasiones lleva una capa roja, o aparece como una mujer con pies de ave o de cabra bellamente adornada. En las cavidades, adopta la figura de macho cabrío, caballo, novilla, cuervo o buitre.

Fuera de la caverna es una mujer grande, cuya cabeza esta rodeada de la luna llena. Cuando toma formas vegetales, es un árbol con torso de mujer o un árbol en llamas. En relación con el fuego, es frecuente verla surcando los aires como un haz de llamas, y también se la ha visto transformarse en arco iris.

La diosa Mari está relacionada con la serpiente. Al igual que en antiguas mitologías, se narra cómo toma por esposo a una serpiente y, después de unirse a ella, da a luz a todos los seres vivos. En Euskalherria esta unión está formada por Mari y su esposo Sugaar (el culebro), que es una serpiente macho. Él es quien todas las tardes de viernes peina a Mari, y es en esos encuentros cuando fraguan las tormentas que descargan piedra sobre la tierra.

La simbolización de Mari como serpiente alada, así como su vínculo con el culebro Sugaar o Mayu, compone una figura integradora de los contrarios, que desencadena fenómenos eléctrico-atmosféricos. Otros símbolos de Mari son: la serpiente en llamas, que asociada a la media luna recorre el cielo dominando el espacio; y la hoz en llamas, que es considerada como protectora contra el rayo; por eso se coloca durante las tormentas en la punta de un palo delante de la casa, para evitar que el rayo caiga sobre ella.

Una de las ocupaciones de Mari es hilar. Atiende su rueca y prepara los ovillos de oro colocando las madejas en los cuernos de su carnero, que le sirve de devanadera. Sentada en la puerta de su cueva, teje y desteje en la urdimbre natural de la vida los destinos humanos.

Administra el karma, y esto se expresa en las leyendas diciendo: «Ella vive de lo negado y mentido», de los robos y sustracciones que los humanos realizan a la realidad sin percatarse de que con ello alteran el equilibrio natural. Al asumir lo negado o robado, Mari compensa y equilibra los desajustes, facilitando el tránsito fluido de las energías.

Otra importante actividad de Mari es cocer el pan los viernes, el día de la luna, el verdadero pan que alimenta las almas, y esto se sabe porque enciende el horno y la nube de humo se ve en el monte Otoyó.

Su animal sagrado, el carnero, está cargado de poderes curativos y mágicos. Ella misma aparece a veces como un macho cabrío negro, y como tal era adorada los viernes en los aquelarres, pero posteriormente pierde esta significación primigenia y positiva siendo calificado de «diablo».

De los misterios eleusinos surge el género de teatro denominado «tragedia», y esta palabra viene de *tragos*, ‘macho cabrío’, y *oda*, ‘canto’. En euskera el nombre de este animal viene de la raíz Aker-Akher, y hay una ciudad griega llamada Ikaria, que era famosa por sus bailes de fertilidad alrededor del macho cabrío. En todos los casos es un muy viejo símbolo de espiritualidad y aun de iniciación.

La caverna: morada de Mari

Desde la más remota Antigüedad, los vascos han venerado a la Gran Diosa en las cavernas llamadas *Marimunduku*; los templos de la Madre Naturaleza cuyas paredes son los taludes de las montañas, y su bóveda, la inmensa bóveda de los cielos.

Sus objetos o atributos: los ovillos de oro para hilar, el pan, el cordón umbilical, el peine de oro, etc., tienen virtudes mágicas positivas, y Mari misma está presta a ayudar a quien se encare a ella con talante positivo, es decir, a quien se sitúe frente a la vida que personifica de manera correcta. Con solo pronunciar el nombre de la diosa se invocaba su poder y ella acudía. En su presencia y ausencia, hay que realizar ceremonias y rituales, así como poner en movimiento recursos psíquicos para salir victoriosos del encuentro.

La diosa conoce los corazones de los hombres y sabe, por tanto, si debe o no dejarles pasar al antro iniciático, la caverna. Ella puede impedir la entrada, pero somos nosotros los que en realidad nos lo impedimos con nuestros actos o intenciones. La mentira es fuertemente castigada por Mari, al igual que la falta de espíritu de mutua ayuda, el robo, el orgullo, la jactancia y el incumplimiento de la palabra empeñada.

Las habitaciones donde habita están ricamente adornadas de oro y piedras preciosas. Las camas son de oro y se sienta en un sillón de oro, pero si alguien se adentra injustamente y quiere sacar fuera todos estos objetos, al llevárselos se convierten en palos podridos.

El conocimiento no se puede robar, tiene que estar de acuerdo con las vivencias internas de quien lo pretende y debe amarse respetuosa y humildemente. Por ello, todo lo que se toca con avidez pierde su valor. No hay camino posible para el que no ha purificado su corazón; aquel que niega las verdades, que conscientemente vive en la mentira y sin reconocimiento interno, puede engañar a los demás, pero nunca a la Vida.

Para dirigirse a Mari hay que seguir tres normas de conducta:

* Se la debe tutear.



* Después de la visita hay que salir de la misma forma en que se ha entrado, es decir, sin darle la espalda y caminando hacia atrás.

* Se debe permanecer de pie y no sentarse mientras se está con ella, ni siquiera si nos invita a hacerlo.

El atributo fundamental de la Gran Madre es el de la «conservación», pero es una conservación dinámica que ofrece transformación, porque no solamente «acoge», sino que «transmuta», y en este contexto se sitúan los misterios femeninos con sus ritos de iniciación a la sabiduría. La diosa Mari aconseja y educa, es guía para la transmutación interior, el sol de la iniciación, la madre del nacimiento espiritual.

La educación de las «Mari»

En los relatos tradicionales se cuenta cómo se relacionan los seres humanos con la diosa. En el mundo femenino, la relación es de Maestra-discípula. Todas las muchachas al servicio de la diosa se llaman también «Mari». Las personalidades son relegadas a un segundo plano porque todas han entrado al servicio de la diosa. Son sacerdotisas que se visten un traje de ceremonia, en este caso el traje es el «nombre», como un uniforme que las une en una misma función.

A veces es la madre quien ha prometido enviar a su hija a educarse con la diosa. Entonces la envía a apacentar las vacas cerca de una cueva y Mari sale para llevársela. Hay ocasiones en las que la joven decide ir por propia voluntad para ser educada; se acerca entonces a una cueva, morada de Mari, y si es aceptada pasará varios años en su compañía.

En otras oportunidades, las muchachas son raptadas por Mari después de haber cometido un error e intentar arreglarlo. Así nos cuentan el caso de una muchacha que había perdido una vaca y no quería ir a buscarla, pero luego rectifica. En su búsqueda, encuentra una vaca roja que cree que es la suya, la agarra por la cola y al instante desaparecen ambas, puesto que en realidad esa vaca era Mari. Así es como se lleva a la muchacha a su morada.

Las gentes que no aceptan una vida espiritual llamarán cautiverio al tiempo de estancia en la cueva de Mari, porque no entienden que se necesite un espacio y un tiempo para la vida interior, para la verdadera transmutación, y a los ojos profanos estas ocupaciones serán vistas como un encarcelamiento de la vida.

La mujer que se entrega a esta aventura recibe una educación que le permite vivir los pequeños misterios, desencadenando su propia transformación. La educación, según nos cuentan las tradiciones, consiste en aprender a hilar, aprender a tejer día a día los hilos del destino. La vida ya no será algo inabarcable ni la arrastrará a los abismos humanos. Habrá aprendido a manejarse en medio de las situaciones que se le presentan y a dirigirse a la propia realización humana, colaborando en la realización de los demás.

Concluido el período educativo, la muchacha sale de la cueva con un regalo que le entrega su Maestra. A veces se trata de un puñado de carbón que se transformará en oro cuando se aleje, otras veces es directamente un puñado de oro. En cualquier caso se refiere al proceso de transmutación del ser humano, que, antes de ser educado, se encuentra en estado bruto, sin pulir, pero mediante la educación saca lo mejor de sí mismo, representado por el oro.



El culto: tradiciones y leyendas

El culto a la diosa Mari a veces se funde y otras queda cubierto por la nueva religión, pero de una forma u otra permanecerá vivo. El cristianismo adopta como propios todos los beneficios de la diosa y los renombra de acuerdo a su conveniencia.

Las tradiciones que quedan acerca de su culto consisten en ofrecerle obsequios para evitar el pedrisco. En el pueblo de Muguiro había procesiones a principios del mes de mayo a una sima de Mari. El cura hacía el sacrificio de la misa, y se cuenta que si la diosa se encontraba en ese momento allí no caerían pedriscos en el pueblo.

Antiguamente se depositaban monedas u otros objetos en las cuevas como ofrendas. Esta tradición era muy popular en el País Vasco; se han encontrado monedas romanas en las cuevas de Istúritz, Santimamiñe, Sagastigorri, Sara, etc. Después de la llegada del cristianismo, se hacían ofrendas de cruces o ropa de la gente que estaba enferma. También se recogía el agua que caía de una estalagmita, efigie petrificada de la diosa o de una de sus discípulas, para curar las enfermedades de la piel y de los ojos.

Otro rito es el de lanzar piedras a las cavernas y a los dólmenes diciendo: «Esto para Ti, yo para Dios». Un rito parecido es el que realizan las mujeres que desean tener hijos: tiran piedras a una charca sagrada en la que se dice que apareció la Virgen de Ujué.

También se puede pedir consejo o ayuda a la diosa, pues sus oráculos son verídicos y provechosos. Hay varios casos de unos herreros que tenían problemas con su ferrería porque no funcionaba. Fueron a una cueva de Mari para consultarla y les explicó lo que tenían que hacer para resolver el problema. En uno de los lugares donde se cuenta este relato, se trataba de una culebrita que impedía el buen funcionamiento.



Hay otros casos en los que se pide consejo y ayuda para liberar o traer a personas que están lejos de Vizcaya y en mala situación. Se cuenta a propósito de un soldado que estaba en un país lejano y fue traído a sus tierras por Sugaar, el culebro esposo de Mari, que vivía en la cueva de Balzola.

Estos traslados se pueden dar también como premio a la fe de los viajeros que creen en Mari. Así ocurrió con un grupo de amigos que quería atravesar la montaña de Atxorrotx y se encontraron en un instante al otro lado del monte.

En varias leyendas, Mari contrae matrimonio con un hombre mortal con el que tiene siete hijos que no reciben el bautismo. Un día, el marido quiere llevar a los hijos con su madre a la iglesia del pueblo, y en ese momento Mari desaparece envuelta en llamas.

Esta historia, encontrada en varios lugares con la misma estructura, es un intento de conciliar el culto a la diosa con la fe cristiana. Como no se logra, Mari se separa de su marido, envía a sus siete hijos al cielo y ella se retira a la cima de un monte que tomará el nombre de Murumendi.

En otros relatos, contrae matrimonio con el primer señor de Vizcaya, y de esta unión surge el linaje de los señores de Vizcaya, recordándonos las tradiciones que hablan de las diosas lunares que se unen a los reyes.

Hay una leyenda que relaciona a la diosa Mari con don Diego López de Haro, fundador de la villa de Bilbao. Cuentan que, encontrándose don Diego de caza, oyó cantar a una dama desde una roca y, al descubrirla, quedó enamorado por su belleza y elegancia. Le pidió don Diego que se casara con él y la dama aceptó con la condición de que nunca se santiguara. Pasó el tiempo y juntos tuvieron un hijo y una hija, pero un día

don Diego, al sentarse a la mesa, olvidó su promesa y se santiguó; entonces, la hermosa dama junto con su hija emprendió el vuelo hacia las montañas, desapareciendo para siempre.

Sin embargo, cuando don Diego fue hecho prisionero por los moros y llevado a Toledo, el hijo fue a pedir ayuda a su madre Mari y ella le regaló un caballo con dotes mágicas con el que el joven pudo rescatar a su padre del cautiverio.

La idea de emparentar dioses con mortales aparece en todas las mitologías para unir el mundo terrenal con el espiritual. El pueblo vasco vincula de esta manera una nueva generación, en este caso la casa de Haro, con la figura de la diosa Mari, renovando así la tradición sagrada al fundarse la villa de Bilbao.

La *etxeakoandre*: guardiana y sacerdotisa del hogar

La diosa Mari es la Gran Madre que enseña la tradición femenina y cómo conservarla. Por eso la mujer siempre fue considerada el alma del pueblo vasco, la que mantiene encendido el fuego del hogar y guarda el vínculo con los antepasados y con lo sagrado.

Se dice que Mari tiene al fuego por hijo natural, al que cuida en el hogar, y así lo hace también la *etxeakoandre*. La *etxe* vasca, la casa o caserío, representa la cueva o caverna, y la señora o sacerdotisa de la casa es la *etxeakoandre*. La casa como templo es el bien de máxima importancia, es a la vez lugar de comunión entre vivos y muertos, morada y sepultura, templo y cementerio.

La *etxeakoandre* preside los actos y ceremonias sagradas; ofrenda luces y comestibles a los difuntos, bendice a los miembros de su familia una vez al año, adoctrina a todos en el deber de mantenerse vinculados con los antepasados, respetar a los mayores y cumplir con las obligaciones que impone la vecindad. Ella conoce los ritos en el momento de la muerte, sabe leer los movimientos de la vida y está familiarizada con el misterio.

La fascinación y respeto por la diosa en el pueblo vasco hace que la conceptualización de la mujer esté cargada de sacralidad, ya sea en su papel de madre, esposa, hermana o hija, incluso como suegra. En casi todos pueblos, las suegras tienen proverbios humillantes; sin embargo, entre los vascos no se ha recogido ninguno.

La mujer vasca trascendía los actos cotidianos con el saber que había adquirido de su contacto con la diosa. Cuando realiza las actividades aplicando el toque mágico concedido por la «Dama», todo lo que hace es transformador, ya sea hilar las redes de los pescadores, tejer la lana de las ovejas para los pastores, cocinar o curar a través del conocimiento de las plantas que tan pródigamente crecen en sus dominios.

Hay danzas vascas que son realizadas sobre el seno de la tierra, para que despierte y fructifique, por hombres vestidos de mujeres. Este hecho se comprende si se tiene en cuenta que la magia vegetal y animal dependía de la mujer; incluso en el caso de los chamanes, se dice que los poderes que tienen derivan de su ascendencia materna.

Las mujeres vascas están vinculadas a las cuevas, simas y grietas de la tierra, en las que dicen las leyendas que se esconden las brujas. Sin embargo, su diosa Mari, «señora de la cueva», es la que en el proceso de cristianización se convertirá en la Virgen de la Cueva o la Santa de la Sima.



La lamia: mujer de sabiduría

En el idioma vasco está íntimamente relacionado el «ser» y el «nombre» de las cosas: *izan* (ser) e *izen* (nombre), es decir, que están cargadas, tienen alma, y el nombre que tienen en euskera llama a esa alma. Este es un modo misterioso y fascinante relacionado con el principio femenino de la naturaleza; por eso entenderemos el embrujamiento o hechizo que tienen las personificaciones femeninas y sus prácticas, solo vistas negativamente por un mundo que ha perdido la originaria capacidad humana de la admiración y del encantamiento.

Es en el mundo subterráneo presidido por Mari donde encontramos al personaje mítico de la «lamia» o «lamiña vasca», la bruja, que hoy se asocia al mundo femenino y sus peligros. Pero ese miedo a la feminidad expresa el miedo a los misterios de la vida, lo desconocido de sus fuerzas ocultas, el inconsciente no dominado que puede derivar en una experiencia maléfica.

Las lamias aparecen realizando un incansable trabajo de peinado. Con un peine de oro se peinan las abundantes trenzas de sus largos cabellos. Son seres míticos a veces subterráneos y otras veces acuáticos, pero siempre hechizadores. Junto a la atracción, hay un peligro que advierte de la posible perversión de lo femenino.

Si se siguen los relatos y múltiples leyendas recogidas en la tradición del pueblo vasco, se ve con claridad el conflicto entre una visión mistérica del mundo y otra que teme el misterio; entre un ser humano en disposición natural hacia el Misterio de la Vida y dispuesto a desvelarlo con valor y entereza, dispuesto a recorrer un camino de superación y conocimiento, y otro ser humano al que se le hace temer el misterio porque todo lo oculto se viste de demoníaco y es el camino del mal.

Hay una lucha sostenida en las leyendas entre estas dos formas de entender la vida. La bruja es una mujer que posee artes naturales y poderes psíquicos que pueden hacer frente a las desdichas y limitaciones del ser humano vulgar, es una heroína en medio de esa lucha ya establecida, una mujer un poco más sabia porque no teme la sabiduría y es discípula fiel de la diosa Mari. Luego, cuando se inclina la balanza del mundo, se mostrará un rostro cada vez más negativo de las lamias y solo quedarán meros conjuros, sesiones inquisitoriales y hogueras purificadoras.

Es curioso el contraste entre las descripciones más antiguas de las lamias como mujeres bellísimas y benéficas, vestidas con ropas luminosas y etéreas, y las representaciones actuales cuando se visitan las cuevas donde, según la tradición, habitaban o realizaban sus encuentros y ceremonias. En todos estos lugares, Zugarramurdi y Urdax (Navarra) o la magnífica cueva de Sara en el País Vasco francés, se venden al turista muñecas de las lamias con rostros que son expresión de la fealdad, deformados y perversos. Sus vestidos son oscuros, en general de color negro, y sus cuerpos también están deformados.

Ya no se busca a la diosa Mari en las cuevas para que nuevas jóvenes se inicien en sus misterios; hoy su culto se dispersa, y el mismo poder que antes se sabía que estaba en cada microespacio de la conciencia de las mujeres de estas tierras, ahora se encuentra en una iglesia mezclado y confundido con otros cultos que nada tienen que ver con ella, salvo el nombre «Andra Mari», Señora Mari, la Gran Dama.

Conclusión

En los símbolos, atributos y funciones de la diosa Mari vemos una relación con todas las grandes diosas de todos los pueblos, desde la Lilitu sumeria, con sus representaciones de la corona lunar, la Kali inda con sus formas de vida, amor y muerte, las divinidades selénicas que tejen el velo cósmico, y las parcas los destinos humanos, hasta Atenea, que lleva la égida de la piel de cabra y representa la tempestad y el rayo, también Cibeles, diosa de las cavernas, y Deméter, y Hécate, y muchas más... Aun como divinidad telúrica y principio de fertilidad, nos recuerda las muy antiguas divinidades de los pueblos mediterráneos: Mah, Ama, Eme, Uma, Mamaia, Innini.

Pero no encontramos en el Pueblo Vasco ninguna otra diosa que encarne matices o versiones del principio femenino; solamente a Mari, pero ella reúne prácticamente a todos en una sola entidad que se ha mantenido sin división.

Una sola diosa que amar y comprender... Este vínculo tan especial con la Madre ha desarrollado la creación de fratrías o hermandades con sentido religioso (*re-ligare*), que quiere vincular a todos los seres en la existencia, de la misma forma que todos los seres están dentro de la totalidad del cosmos.

De estas hermandades surgieron antaño los Fueros; las muy antiguas Juntas, originariamente reuniones de ancianos-sabios que velaban por la justicia entre los hombres; los «txocos» reservados al rol masculino y que actualmente han derivado en sociedades gastronómicas; y la muy sorprendente relación entre las mujeres vascas, verdaderos núcleos femeninos de camaradería y fraternidad. Todos, naturalmente canalizados según su rol, como si un resto de los pequeños misterios masculinos y femeninos hubiera dejado su huella muy visible y aún perdurase.

Nuestro trabajo quiere contribuir al esfuerzo para recuperar el arquetipo sagrado de la diosa en cada lugar.

Bibliografía

Diosas. La canción de Eva. El Renacimiento del culto a lo femenino, Manuela Dunn Mascetti. Ed. Círculo de Lectores, 1989.

El inconsciente colectivo vasco, Andrés Ortiz Osés y Karl Mayr. Ed Txertoa, 1982.

El matriarcalismo vasco, Andrés Ortiz Osés y Franz – Karl May. Ed. Universidad de Deusto, 1988.

El teatro místico en Grecia, Jorge Ángel Livraga .Ed. Nueva Acrópolis, 1986.

Glosario teosófico, Helena Petrovna Blavatsky, Ed. Kier, 1991.

Mitología del pueblo vasco, D. José Miguel de Barandiarán. Ed. Etor-Ostoa, 1997.

Mitología general, F. Guirand. Ed labor, 1960.

Obras completas, J. M. de Barandiarán. Tomos I y II. Gran Enciclopedia Vasca, 1974.

Simbolismo de las religiones, Mario Roso de Luna. Ed. Eyras, 1977.

Sobre la religión antigua y el calendario del pueblo vasco, Julio Caro Baroja. Ed. Txertoa, 1991.





El *Decamerón* es una serie de relatos escrita en el siglo XIV por Giovanni Boccaccio en la que, a causa de una epidemia, diez jóvenes deciden pasar el tiempo aislados del mundo entreteniéndose a través de diferentes relatos, que son los que se van a ir contando a lo largo de la historia. Pero ¿qué es lo que debemos saber acerca de este libro?

En primer lugar, voy a tratar la historia marco, es decir, la historia de los diez jóvenes y por qué se dedican a contar cuentos (lo que voy a poner no es un *spoiler* porque es un resumen del mismo prólogo de la obra). Estos diez jóvenes se encuentran en mitad de la epidemia de peste de 1348 (sí, esa epidemia) reunidos en una iglesia, y hablando entre sí llegan a la conclusión de que, al no saber si sus familiares viven o mueren y la ciudad no ser muy segura, lo mejor es retirarse juntos al campo, a una villa que tiene uno de ellos.

Una vez allí, se las ingenian para decidir entre todos una serie de normas para convivir, entre ellas que cada día se elegirá a uno de ellos como rey o reina y que, al anochecer, para matar el tiempo, cada uno debería contar una historia breve siguiendo la temática o instrucción que el rey de ese día decida, y así, dan comienzo los diferentes relatos.

Ahora bien, sé que lo que más interesará a muchos de ustedes es la temática de las historias y la realidad es que hay muchas, pero suelen seguir un orden, es decir, cada jornada suele dedicarse a una temática más o menos concreta, pero, en conjunto, los temas más representativos son la fortuna (entendida como suerte), el amor, la desdicha y el odio. A partir de estos cuatro se derivan otros que se van combinando para convertirse en otros, entre los que destaco:

- * amores felices o trágicos
- * buena o mala suerte
- * engaños entre parejas, amigos o conocidos
- * el uso del ingenio para salir de situaciones difíciles
- * cómo un personaje con mucho empeño termina consiguiendo lo que quiere
- * enamorados que, después de sortear una serie de dificultades, llegan a casarse
- * temas más libres (donde cada uno cuenta lo que quiere aunque muchos temas parten de lo que les recuerda una historia anterior)
- * sobre los que actúan con los demás de forma generosa o buena

Como puede verse, la temática de cada jornada es muy variopinta y cada cuento tiene personajes, situaciones, tipos, escenarios y tiempos muy diferentes, por lo que es una obra muy rica donde se nos va a presentar un espectro muy amplio de la realidad y la imaginación medieval y vamos a encontrarnos casi con todo tipo de situaciones. Y aquí voy a hacer un inciso: este libro fue incluido en el famoso Índice de Libros Prohibidos debido a la forma en la que Boccaccio trata a algunos personajes ligados a la Iglesia (frailes, curas, monjas, etc.), como forma de crítica y burla hacia el comportamiento poco ortodoxo que tienen algunos miembros de esta comunidad. Esto lo explico porque sé que, entre quienes lean esto, puede haber personas muy religiosas, y quiero advertir que algunos cuentos van a tratar a las figuras de la Iglesia de una forma poco benevolente y puede que se hiera su sensibilidad religiosa.

En tercer lugar, voy a tratar la estructura del libro. A priori, lo que nos ofrece Boccaccio es bastante simple: una sucesión de historias, una historia general que enmarca a las otras historias para darles un contexto y una serie de poemitas que aparecen de vez en cuando. Sin embargo, toda esta variedad de elementos hace que la estructura del *Decamerón* sea algo más compleja.

Primero (si no contamos el prólogo, que recomiendo leer si no conoces nada sobre Boccaccio o su contexto histórico), nos encontramos con la historia marco, es decir, la historia de cómo se encuentran estos jóvenes en la epidemia de peste, cómo deciden salir de la ciudad y cómo, una vez en la villa, deciden cómo van a organizarse.

En segundo lugar, comienzan oficialmente las diez jornadas.

En tercer lugar, tenemos cómo se van sucediendo los cuentos de diez en diez, con su tema predominante en cada jornada.

Como puede identificarse, vamos a tener en cada jornada diez historias que van a tener, más o menos, el mismo tema, por lo que puede ocurrir que, a partir de la quinta o sexta novela con el mismo tema sintamos un poco de cansancio, se haga monótono, y por ello, me voy a permitir dar un consejo: procuren no intentar leer una jornada cada día; lean, como mucho, cuatro o cinco cuentos por día para no sentir ese cansancio, porque, además, conforme avanzan las jornadas, se nota que los temas se están agotando, de modo que a partir de la sexta o séptima jornada, van los cuentos a hacerse algo más pesados ya que se van a empezar a reciclar temas que ya se han tratado en las jornadas anteriores, pero ni mucho menos esto significa que el libro vaya perdiendo calidad o



imaginación, simplemente los temas se agotan por sí solos y se va notando conforme avanza el libro.

El libro cierra cuando, después de la última jornada, los jóvenes deciden que deberían volver a sus casas en la ciudad. Y con esto desearía comentar una curiosidad con respecto a esta idea de las historias marco o, incluso, otros géneros similares en los que se juntan diferentes historias con unos personajes principales, y es que no sé si han notado leyendo este libro o el *Quijote*, que los personajes que protagonizan y/o narran estas historias suelen ser también protagonistas de un viaje que se convierte en el terreno de la fantasía y las historias en lo que dura ese viaje o estancia *fuera*, mientras que el retorno a casa o, la posición inicial, es también un retorno al mundo de lo real, la rutina (que nunca se muestra, solo se intuye). Tanto los jóvenes del *Decamerón* como don Quijote y Sancho, para llegar al terreno de las historias y las aventuras, deben salir de sus casas, deben estar fuera de su entorno (el entorno de lo cotidiano y lo real) y, solo cuando ya se han contado todas las historias o se han vivido todas las aventuras (en el terreno o escenario de la fantasía), se regresa a casa.

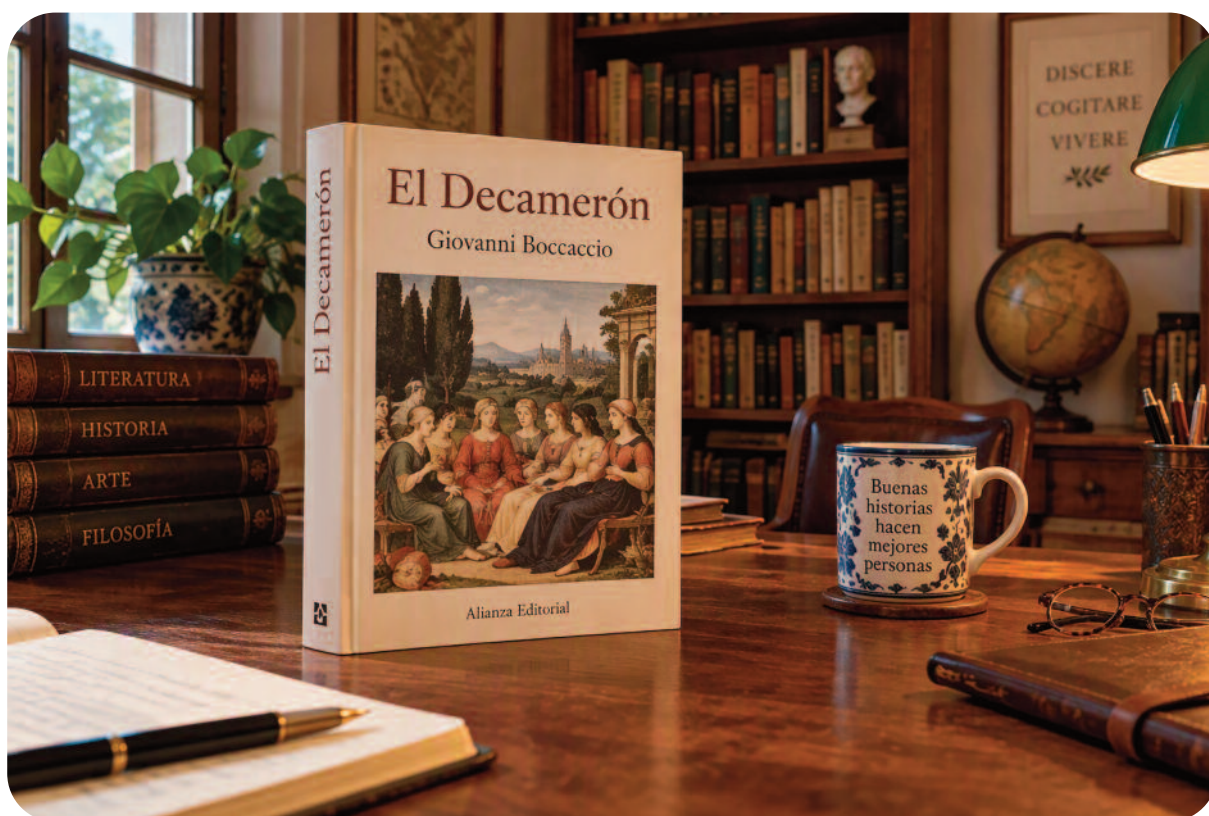
Otro elemento que me ha parecido muy interesante, y que añade complejidad a este libro, es el hecho de que en algunas de las historias que cuentan los jóvenes, se cuentan a su vez otras historias «secundarias» (como ocurre en la tercera novela de la primera jornada), lo cual da una complejidad narrativa muy interesante a la obra y la hace relacionarse muy estrechamente con la narrativa árabe y otras narrativas orientales más antiguas, pero esto funciona únicamente a modo de curiosidad.

Para finalizar, ya que he mencionado el espacio de lo real y el espacio de lo ficticio en comparación con el *Quijote*, quisiera hablar del tópico medieval del *Locus Amoenus* o «lugar agradable». Para quienes no estén familiarizados con la literatura medieval el

Locus Amoenus, es un tópico literario muy típico de la Edad Media idealizar la naturaleza hasta el punto de convertirla en una especie de trasunto del jardín del edén y el paraíso. En este caso, los diez jóvenes abandonan la ciudad que es el escenario de la peste, la enfermedad, la muerte, la suciedad y la tristeza y se trasladan a una villa en el campo donde, si leen las descripciones, este campo se presenta casi como un gran jardín paradisíaco, con frutos abundantes y comestibles, ríos suaves con agua clara, árboles que cobijan de la sombra, no hay animales peligrosos, flores bonitas y con buen olor, lo que apunta al tópico del locus amoenus que resalta este terreno de la fantasía o de lo de *afuera* de la realidad.

También encontramos bastantes referencias a la historia de Italia (especialmente Florencia), por lo que aconsejo una edición anotada que tenga explicaciones sobre ese contexto histórico.

Si tuviera que hacer una conclusión sobre el Decamerón, esta sería que se trata de una auténtica «comedia humana», en la que vamos a encontrar un resumen y panorámica de las acciones, ideas, formas de pensar y de actuar de todas las clases sociales de la Baja Edad Media, mientras puedes disfrutar de un lugar paradisíaco, aislado. De modo que si alguien quiere saber o entender, al menos en parte, esta época, debe leer, sin ninguna duda, el *Decamerón*.



Importancia del HUMOR en la VIDA

Sonja Wimmer

«No cuesta nada, pero crea mucho.

Enriquece a aquellos que reciben, sin empobrecer a aquellos que dan. Ocurre en un instante, pero su recuerdo a veces dura para siempre. Nadie es tan rico como para poder vivir sin ella, y nadie tan pobre como para no enriquecerse por sus beneficios.

Crea felicidad en el hogar. Fomenta buena voluntad en el trabajo, y es el gran atributo de la amistad.

Es descanso para los cansados, luz para los desanimados, sol para los tristes, y el mejor remedio de la naturaleza contra los problemas.

Sin embargo, no puede ser comprada, mendigada, prestada o robada, ya que no trae beneficio para nadie mientras no sea regalada.

Y si alguien está demasiado cansado para ofrecerte una, déjale una de las tuyas.

Pues no hay nadie más necesitado de una sonrisa que alguien que no tiene ninguna para dar» (Dale Carnegie).

Introducción

«Sobre humor no se puede pelear», dice un dicho alemán. Y por eso esta monografía tiene dos introducciones:

- ☺ Introducción para personas con sentido de humor.
- ☹ Introducción para personas sin sentido de humor.
- ☺ Esta monografía les puede hacer reír.
- ☹ ¡Cuidado, esta monografía, les puede hacer reír!
- ☺ Y eso, incluso, puede traer beneficios para su bienestar.
- ☹ Y esto puede tener consecuencias peligrosas para su enfermedad.



☺ Pueden disfrutar solos del texto, o pueden leer los chistes y citas a su compañero.

☺ ¡Y todos estos chistes y citas...!

☺ ¡Y no duden de cortar la hoja con el bricolaje! Al fin y al cabo no es un tratado serio.

☺ ...Está escrito demasiado ligero, para tomarlo en serio. Y encima se habla como si se pudiera bromea acerca de todo, y como si el humor pudiera acabar con la miseria del mundo. La vida es demasiado seria para reírse de ella.

☺ Se puede bromea acerca de todo, pero no de cualquier manera: Lo importante es que el humor y la risa aportan algo de dulzura, alegría y alivio a la miseria del mundo. El humor positivo, al cual se refiere este tratado, libera y ayuda a vivir.

Porque la vida es demasiado importante para tomarla en serio.

Humor para cuerpo y alma

«El humor es el paraguas de los sabios» (Erich Kästner).

Quien ríe vive más tiempo, y sobre todo, mejor. El humor provoca tres tipos de reacciones que favorecen la salud:

* Risa: la respuesta física o fisiológica ante el humor.

* Alegría: la respuesta emocional ante el humor.

* Ingenio: la respuesta cognitiva-mental ante el humor.

Y aunque cada una puede ser experimentada de manera independiente de las demás, cuando son vividas juntas crean esa experiencia que, simplemente, llamamos humor.

La risa como experiencia fisiológica

La risa cambia cómo nos sentimos físicamente, y afecta nuestra bioquímica. Todos conocemos esa sensación de «ligereza» que sigue a una sonora carcajada. La risa ha sido descrita como «*jogging* de los órganos interiores». Los beneficios fisiológicos de la risa, como el aumento de ciertos anticuerpos, la reducción de las hormonas de estrés y una reducción de la frecuencia cardíaca, han sido comprobados en varios estudios de investigación. La risa aumenta la tolerancia al dolor, y se cree también que estimula el sistema muscular y esquelético. La risa sirve como elemento fisiológico y bioquímico del humor.

La alegría como experiencia emocional

Mientras la risa es el efecto que vemos primero, probablemente es el menos importante de los tres elementos del humor. El humor cambia también nuestras emociones, estimulando y ayudándonos a sentir alegría (la reacción emocional ante un evento humorístico).

La alegría puede ser una experiencia poderosa para eliminar emociones insanas. Cuando experimentamos humor (la risa no es necesaria, puede ser la risa interior), emociones como depresión, ansia, enfado, culpa y resentimiento se disuelven, aunque sea solo temporalmente. Eso es porque uno no puede experimentar alegría y, al mismo tiempo, experimentar emociones angustiosas. No pueden ocupar el mismo espacio psicológico. La risa y el humor reducen el estrés y las emociones negativas, mientras que aumentan el bienestar subjetivo.

El ingenio como experiencia mental

Además de risa y alegría, el humor estimula el ingenio. Eso es un proceso cognitivo que cambia nuestro patrón de pensamiento, nuestra manera de ver situaciones, acontecimientos y la vida en general.

Los chistes son un ejemplo clásico de cómo el ingenio cambia la manera de pensar. En un chiste somos guiados por un camino, solo para ser llevados de repente a una vía diferente. Es la discrepancia, la trampa del camino alternativo (el chiste), que experimentamos como divertido. Tales discrepancias y trampas nos enseñan a buscar explicaciones y soluciones alternativas para los acontecimientos. El ingenio nos motiva a cambiar la perspectiva y, así, también a cambiar pensamientos negativos. Este es un proceso de pensamiento sano y el de resolución creativa y más flexible de los problemas. El ingenio nos ayuda a ver los factores del estrés en un contexto de vida más grande. En la filosofía budista, se practica esta manera de pensar a través del humor zen. El maestro prueba a sus alumnos haciéndoles una pregunta o sometiéndolos a una prueba aparentemente sin sentido. No pueden seguir un derrotero lógico. Y es justamente esa falta de lógica la que anima al discípulo a pensar de una manera diferente, la que lleva a su «iluminación».

Un ejemplo: ¿cómo suena el palmoteo de una sola mano? A ver, qué se les ocurre a ustedes (posible respuesta: palméense su frente con la mano).

El humor nos ayuda a poner distancia entre nosotros y nuestros problemas. Aquello de lo que podemos reírnos, no nos va a romper.

Viktor Frankl, un psicólogo que fue prisionero de los nazis en un campo de concentración, contaba cómo en su lucha por la supervivencia, las bromas que diariamente compartía con sus compañeros fueron fundamentales.

Pero el humor no solo nos ayuda a contemplar nuestros problemas desde otra perspectiva, sino también, a conseguir darnos menos importancia, a no circular siempre alrededor del propio ombligo. Las personas que ríen mucho y, sobre todo, las que saben reírse de sí mismas, las que no se toman tan en serio, son las más sanas anímicamente.

Seres humanos, seres con humor

«La risa es la distancia más corta entre dos personas» (Víctor Borge).

No podemos cosquillearnos a nosotros mismos. Inténtenlo una vez: háganse cosquillas bajo el brazo o en la planta de los pies. ¿Qué tal? ¿Aburrido, verdad?

Y ahora, hagan cosquillas a alguien que tienen a su lado (¿no hay nadie? Pues bájense rápido a la calle, o llamen a la puerta del vecino).

Es más divertido hacer cosquillas a otra persona, ¿no?

Pero ¿por qué? Antes de que mis dedos puedan tocar las plantas de mis pies, mi cerebro ya está advertido. Falta la sorpresa. Compartir la risa con otros es más divertido que reírse solo. El humor es una virtud social. A través del humor aprendemos a amar y vivir felizmente.



El humor une a los seres humanos

«Ríe, y el mundo reirá contigo. Ronca, y dormirás solo» (Eckhard von Hirschhausen).

El humor es un medio refrescante, relajado, estimulante y original para entrar en contacto con otras personas. El humor tiene un gran poder de unir a la gente. Estimula el amor y el sentimiento de pertenencia. Por lo tanto, es un remedio ideal para eliminar las barreras, diferencias y focos de tensión que puedan surgir en un grupo social, sea en la familia, con los amigos o en el trabajo. Un grupo que comparte la risa se vuelve más unido y, por lo tanto, más productivo, como han comprobado varios estudios.

Se sabe también que los jefes que participan con sus empleados en intercambios humorísticos consiguen integrarse mejor en el equipo y reducir la distancia.

En momentos de hostilidad abierta entre dos personas o un grupo de gente, el humor es una fuerza vital que disminuye agresiones, favoreciendo reacciones más relajadas.

«Los antropólogos han descubierto que, en numerosas sociedades tribales, como en el caso de los pigmeos mbuti, existe la figura de un “payaso de la tribu”, que entra en acción con sus bromas y tonterías cuando surgen peleas entre miembros de la tribu» [Turnbull, Colin M. (1965) *Wayward Servants: The Two Worlds of the African Pygmies*. New York: Natural History Press.

La misma técnica sigue siendo eficaz en los grupos humanos del siglo XXI.

El humor facilita la comunicación

«No me hagas reír. Quiero estar enfadado» (Dr. Steven Sultanoff).

El humor tiene un papel importante en la comunicación humana. Atrae la atención de los oyentes, reduce tensiones y distancias que pueden impedir el intercambio de información y suaviza el impacto negativo que pueden tener comunicaciones problemáticas, como quejas, críticas, órdenes o malas noticias.

Los buenos oradores aplican el humor, ya que saben que, si hacen reír a su público, consiguen en muchos casos captar e impactar mejor la atención y el interés de sus oyentes.

Al compartir todos juntos un mismo momento de diversión y risa, el humor también derriete algunas de las barreras jerárquicas, sociales o ideológicas que puedan existir entre el orador y el público.

El humor favorece el aprendizaje

«Nunca es demasiado tarde para tener una infancia feliz» (dicho escandinavo).

Los niños vienen a la vida con una inherente capacidad de reír, de jugar y de hacer su vida luminosa y alegre. A partir de esta primera etapa, su sentido del humor se desarrolla según como experimentan su entorno, sobre todo en la familia. Así que es fundamental nuestro ejemplo, que nos mostremos como «seres con humor». Viviendo con una perspectiva «humorística», enseñamos a los niños a manejar los desafíos de la vida con mucho menos estrés.

El sentido del humor es un elemento clave del aprendizaje, y no solo para la infancia.

Aprender cualquier competencia o conocimiento nuevo requiere un proceso de prueba y error y, en este sentido, el juego y la capacidad para reírse de los fracasos son fundamentales.

El humor facilita la comunicación y, por lo tanto, también la comunicación educativa. Atrae la atención hacia el material didáctico, y reduce las barreras sociales entre el formador y el estudiante.

La disminución del estrés que consigue la risa también facilita el proceso educativo. Según la neuropsicología, el estrés, al preparar el cuerpo para la acción, bloquea la capacidad para el aprendizaje. Además, el humor favorece la memorización y retención de datos. Un formador que inserta elementos divertidos en los puntos claves de una presentación aumenta la probabilidad de que sus estudiantes recuerden la información en el futuro.

El humor estimula la creatividad y el potencial innovador

«Quizás la imaginación no es más que la inteligencia que se divierte» (George Scialabba).

En un experimento, unos voluntarios miraron una película cómica y una seria. En un test de creatividad después, los que habían visto la película cómica conseguían puntuaciones más altas. No solo crearon más ideas, sino también las mejores.

En otros experimentos se ha comprobado que, después de disfrutar del humor, las personas toman mejores decisiones. Concluyeron que las emociones positivas estimulan los procesos mentales superiores.

«Muchos han adjudicado a la comedia una función socialmente terapéutica. El mayor partidario de este punto de vista en época reciente fue el filósofo francés Henry Bergson, que pensaba que la existencia de un orden social depende de que sus miembros mantengan en sus opiniones y conductas una actitud ante la vida flexible y vital. Creía que, en última instancia, lo que nos hace reír son las situaciones en que alguien se ha vuelto inflexible hasta el punto de perder su elasticidad social, cuando el lugar de la respuesta vital ante la vida lo ha tomado una rigidez maquinal.

La risa, institucionalizada en el trabajo de los autores cómicos, tiene la función social de dirigir nuestra atención a la conducta rígida en nosotros y en los demás, y corregir esa conducta antes de que pueda resultar perjudicial» (Luz Ramírez)

El humor proporciona un ambiente de trabajo atractivo y agradable

«No he trabajado ni un día en toda mi vida. Todo fue diversión» (Thomas Edison).

«Una empresa con sentido del humor obtiene una imagen interna más favorable, un buen clima laboral y una mejorada satisfacción del personal. En la lista de “Los 100 mejores empleadores de América” que elabora la revista *Fortune*, los primeros puestos siempre los obtienen compañías que se esfuerzan por conseguir que trabajar en la empresa sea divertido, estimulando la expresión del sentido del humor espontáneo de



sus empleados» (Levering, R. & Moskowitz, M. «The 100 best companies to work for in America». *Fortune*, Jan. 12, 1998).

Humor en acción

«La alegría y el amor son las dos alas para las grandes acciones» (Goethe).

Hemos dicho antes que un efecto que tiene la risa es que altera nuestra percepción del dolor. Lo pueden comprobar: cojan un martillo y golpéense en el dedo: ¡duele! Pero hay una gran diferencia, según en qué condiciones suceda: háganlo una vez solos, y otra vez en compañía. Van a notar la diferencia. Cuando estamos en compañía, automáticamente tenemos que reírnos de nuestra torpeza, y el dolor disminuye. Y por eso, las personas que padecen dolores no deberían estar solos, y sí tener algo para reír.

Esa es la idea básica que hace más que cuarenta años empezó a poner en práctica el médico americano Patch Adams, introduciendo payasos en hospitales. Años después, esta idea llegó también a Europa, y se está practicando y extendiendo en numerosos hospitales de diferentes países.

Sobre todo para los niños, es normal tener en la vida momentos lúdicos, pues en su fantasía se escapan durante un rato de la —a veces dolorosa— realidad para irse a un sitio imaginario. Y así, los payasos en los hospitales ayudan también a ese proceso, y restablecen un trozo de normalidad para ellos. Traen alegría a pequeños y grandes pacientes, alientan la esperanza y les infunden ánimo. Y como el humor no tiene límite de edad, los payasos van repartiendo sus dosis de humor también a los más ancianos de nuestra sociedad en las residencias.

Sentido del humor y sentido de la vida

«¿Qué tal si todo fuese una ilusión y nada existiese en realidad? Entonces habría pagado definitivamente demasiado por mi alfombrado» (Woody Allen).

Es una equivocación pensar que el humor sea algo superficial, que la verdadera vida y la espiritualidad sean cosas muy serias. El actor Peter Ustinov dijo una vez: «El humor es solo una manera divertida de ser serio».

Sin el humor, estaríamos aplastados por el peso de las tragedias humanas. Así que está permitido reír, incluso, o quizás especialmente, cuando se trata de la espiritualidad, ya que el humor es un criterio importante de madurez espiritual.

Seguramente, hemos escuchado alguna vez aquella historia en la que el discípulo pregunta a su maestro de qué manera se podía distinguir si una persona era o no un iniciado. El maestro le dijo que si veía a alguien que no tuviese sentido del humor, ese seguro que no lo era.

En algunos pueblos de Alemania se celebra todavía una antigua tradición de la religión cristiana, que se llama «das Osterlachen» —la «risa de Pascuas»—. En esa ocasión, la gente camina por los cementerios mientras el cura tiene la función de hacerles reír. Detrás de esa tradición esta la idea de que la muerte y el sufrimiento no tienen la última palabra, y sí la alegría, la risa, la unión entre los hombres.

El humor, la religión y la espiritualidad tienen algunas cosas en común: muestran lo conocido de una perspectiva diferente, y permiten obtener distancia. Ambos relativizan los altibajos de la vida cotidiana con sus aparentes contradicciones, dudas y dificultades. Nos ayudan a tratar y comprender hechos o sucesos que, de otro modo, nos aplastarían. Tanto la religión o la espiritualidad como el humor fortalecen la esperanza.



Filosofía del humor y humor filosófico

«Podría escribirse una obra filosófica buena y seria compuesta enteramente de chistes» (Ludwig Wittgenstein).

A veces el mejor consejo es el que proviene de un chiste y no de una formulación teórica.

La broma, los acertijos, el humor son ingredientes importantes de la sabiduría, ya que nos invitan, o nos obligan, a pensar fuera de lo habitual, a romper con esquemas rígidos, a ir más allá de lo formal, del orden lógico. Lo que nos hace reír en un chiste, es justo el hecho de que rompe con nuestras expectativas y nos presenta una solución inesperada, una salida paradójica. Y justo a ese pensar diferente, los ingleses lo llaman «*thinking outside the box*» (pensar fuera de la caja) y los alemanes «*um die Ecke denken*» (pensar alrededor de la esquina); es lo que ilumina de repente el entendimiento con una novedad lo que nos hace encontrar alternativas y nuevos caminos.

La actitud filosófica necesita una mirada bromista que ayude a superar dogmas, a ir más allá de un prejuicio, un tabú y otras limitaciones que pueden ser un obstáculo en la búsqueda de la sabiduría.

«Filosofía, inteligencia sin humor, es esterilidad, artificialidad, robótica pura. Humor sin inteligencia es mal gusto, zafiedad. De la unión entre filosofía y humor, nace la creatividad, la fantasía lúdica, el juego de la lógica» (Juan Carlos del Río).

El maestro estaba de un talante comunicativo, y por eso sus discípulos trataron de que les hiciera saber las fases por las que había pasado en su búsqueda de la divinidad.

Primero —les dijo—, Dios me condujo de la mano al País de la Acción, donde permanecí una serie de años. Luego, volvió y me condujo al País de la Aflicción, y allí viví hasta que mi corazón quedó purificado de toda afección desordenada. Entonces fue cuando me vi en el País del Amor, cuyas ardientes llamas consumieron cuanto quedaba en mí de egoísmo. Tras este, accedí al País del Silencio, donde se desvelaron ante mis asombrados ojos los misterios de la vida y de la muerte.

—¿Y fue esta la fase final de tu búsqueda? —le preguntaron.

—No —respondió el Maestro—. Un día, dijo Dios: «Hoy voy a llevarte al santuario más escondido del templo, al corazón del propio Dios...». Y fui conducido al País de la Risa.

Historias zen, de Taisen Deshimaru

Conclusión

Hemos leído mucho ahora sobre los beneficios que aporta el humor, tanto para el bienestar de cada uno de nosotros como para el bienestar de nuestras relaciones con los demás. Hemos visto que, para vivir como «seres de humor», no basta contar o reírse de vez en cuando con un chiste. El humor no se puede tomar como píldora, solo como postura.

¿Cuántas veces nos encontramos con situaciones que ponen a prueba nuestra paciencia? Pero, en lugar de ponernos negros perdiendo nuestra serenidad, podríamos pensar igualmente: «Me podría enfadar ahora, pero no estoy obligado a hacerlo».

Y cuando no podemos cambiar una situación, podemos, por lo menos, cambiar nuestra actitud ante ella. Igual que hacían los estoicos en su tiempo.



Así que, sigan el consejo del médico y humorista Eckart von Hirschhausen: llévense su nariz de payaso en el día a día como una especie de «airbag emocional» para las situaciones pesadas. Si se encuentran, por ejemplo, en un atasco con el coche, no se fastidien, saquen su nariz de payaso (en el mejor de los casos, lleven también una nariz de reserva para su copiloto) y se la ponen. Los principiantes, en estos casos, miran disimuladamente a todos los lados; los profesionales miran tercamente recto, y solo se imaginan las miradas atontadas de los demás.

Pero necesitamos la nariz de payaso no solo en la cara, sino sobre todo constantemente dentro de la cabeza.

El humor nos ayuda a vivir en positivo, a ver el lado luminoso también en situaciones negativas y a enfrentar problemas con tranquilidad y creatividad.

Y lo mejor es que la risa y el buen humor son contagiosos. Así que piensen también en la salud de los demás: ¡sean contagiosos! ¡Infecten por lo menos a tres personas diarias con su buen humor! ¡Ríanse en el metro, sin ponerse la mano delante de la boca! Y si la risa emana directamente del corazón, el tiempo de incubación es muy corto.

Botiquín de «Bromeros Auxilios»

«A veces pienso que la prueba más fehaciente de que hay vida inteligente en el universo es que nadie ha intentado contactar con nosotros» (Bill Waterson, humorista).

«Quiero que habléis sobre las alegrías en vuestra vida. Y si no os ocurre ninguna, quiero que mintáis» (Patch Adams).

«Un santo triste es un triste santo» (San Francisco de Sales).

«No es siempre fácil ser yo. Pero alguien tiene que hacerlo» (la cantante Cher).

Cuando Diógenes fue puesto a la venta como esclavo, le preguntaron qué era lo que sabía hacer. Y él contestó: «Mandar, comprueba si alguien quiere comprar un amo».

En otra ocasión le preguntaron a Diógenes por qué la gente daba limosna a los pobres y no a los filósofos, a lo que respondió: «Porque piensan que pueden llegar a ser pobres, pero nunca a ser filósofos».

Jean-Paul Sartre está sentado en un café en París, corrigiendo su borrador de *El ser y la nada*. Él llama a la camarera: «Quiero un café, pero sin nata por favor». Ella está profundamente desconsolada: «Lo siento mucho, señor, no nos queda nata. Pero ¿qué le parece, si le traigo un café sin leche?».

Bibliografía

Deshimaru Taisen, *Historias zen*, Editorial Sirio, 2001.

Effinger Herbert, “Die Wahrheit zum Lachen bringen”: Humor als Medium der sozialen Arbeit, Edition Sozial – Juventa Verlag, Weinheim und München, 2008.

González Calero, Pedro, *Filosofía para bufones, Un paseo por la historia del pensamiento a través de las anécdotas de los grandes filósofos*, Editorial Ariel, Barcelona, 2009.





Aprendiendo a vivir

Hemos escogido este tema, dentro de lo que son las tradiciones de nuestra tierra, porque nos parece fundamental tener en cuenta el papel formativo e integrador del juego y de las canciones vinculadas a los juegos.

El juego ayuda a tener una buena evolución como seres humanos. Adquirimos experiencia de manera no traumática, nos pone en contacto con los valores transmitidos de generación en generación y proporciona una actitud activa y creativa en la conformación de nuestra identidad individual y colectiva. Todo esto se pone de manifiesto sobre todo en los juegos tradicionales. Veremos que mayoritariamente, «los juguetes» son buscados por el niño dentro de su entorno natural; él mismo los habilita para jugar, los «repara» cuando se estropean o desgastan, y pide «consejo» a sus mayores, generalmente a sus abuelos, cuando topan con el desconocimiento de alguna «técnica». Incluso suelen aportar su propio ingenio a lo recibido.

Un ejemplo puede ser la cuerda: sirve para saltar a la comba, para tirar de un coche; se puede buscar la más adecuada, pedirle al abuelo que nos enseñe a trenzarla; si se roza, hay que saber empalmarla; es su cuerda. Así pasa con el elástico, una caja, unos palillos, unas piedras... El niño pasa a ser creador en lugar de consumidor, participante en lugar de dependiente, potenciado en lugar de reemplazado (compañeros en vez de tele y videojuegos). Dentro de su empresa, el niño entra en relación con los adultos de manera natural. Cada cual tiene su papel, el adulto está ahí, es la estabilidad, puede enseñar y colaborar, pero no interfiere, es él el que juega. De igual manera, el niño entra en relación con otros niños y con el entorno; y sobre todo consigo mismo, con sus limitaciones y sus potencialidades, con las que comenzará a medirse «jugando». Así, de forma desinhibida y desprejuiciada, tendrá la oportunidad de ir superando unas y afirmando las otras.

El juego tiene también una estrecha relación con los cuentos y las leyendas. Las letras de estos son recitadas al realizar un determinado movimiento, forman parte de preguntas y respuestas, incluso de contraseñas, dentro del juego. El simbolismo de los cuentos y leyendas está también en las situaciones y elementos del juego:

- * La madre; sabiduría y justicia. Directora y árbitro a la vez.
- * La casa; refugio, lugar seguro donde descansar antes de enfrentarnos a un nuevo peligro.
- * El gato; adversario inteligente, certero y rápido, nos puede matar, secuestrar, pillar. (atención).
- * Ratón; personaje débil, pero a la vez astuto y lleno de recursos.

Además están las palabras clave, que son como los «conjuros mágicos» que salvan de un peligro inminente.

Dentro de esta vinculación, entran las canciones asociadas a juegos, con todo el sentido del ritmo y la armonía que conlleva dentro del juego.

¿Por qué jugamos?

No podemos imaginar una infancia sin juego; el juego es un impulso vital, una necesidad natural en la que el niño busca el sentido de la vida.

La mejor expresión de por qué jugamos la he encontrado en Claparède y M.^a Jesús Cazorla respectivamente:

Claparède: «En el niño el juego es el trabajo, es el bien, es el deber, es el ideal de la vida, la única atmósfera en la cual su ser psicológico puede respirar y en consecuencia actuar».

M.^a Jesús C.: «Si el niño no jugase, si dejase de utilizar su imaginación, la suya sería una sociedad enferma, triste, silenciosa... falta de vida. Gracias al juego, crecen el alma, la inteligencia y la personalidad del niño».

Capacidades que desarrolla el juego

- * perceptivas y sensoriales
- * expresión oral
- * relación y comunicación social
- * facilita procesos de razonamiento lógico
- * utiliza el cuerpo como medio de expresión (psicomotricidad)
- * favorece la capacidad de construir y fabricar objetos, utensilios, etc.

Hay juegos en los que el niño actúa con los ojos vendados (la gallinica ciega), y tiene que poner en acción los demás sentidos, agudizándolos al máximo. Otros requieren poner en juego los distintos registros emotivos de la voz, avisos en la distancia, alegría, tristeza, dulzura, miedo, según el papel que interprete en el juego, que puede ser desde una viudita, un enamorado, hasta un ratón o un gato. Este tipo de juegos se suele hacer en grupos, o en corros, donde se recitan letras o se cantan canciones que transmiten con

la voz y el gesto las diferentes situaciones del personaje, denotando su dramatismo o comicidad. Muy importante dentro de estos juegos que favorecen la expresión oral son los trabalenguas, con los que los niños se divierten sin darse cuenta de que están perfeccionando enormemente su dicción y vocalización.

En el juego, el niño aprende a relacionarse y a ponerse en diferentes papeles afrontando las situaciones que ello implica. De este modo, tras la vivencia de diferentes juegos, el niño habrá representado una gran diversidad de funciones tales como: ganador/perdedor; eliminador/eliminado; perseguir/huir; capturar/ser capturado; invadir/ser invadido; mandar/obedecer.

Dentro del juego, el niño aprende a respetar unas normas e integrarlas en su vida libremente. En el juego hay pocas reglas, pero estas se cumplen y, sorprendentemente, resuelven todos los conflictos que se puedan presentar. Las fundamentales permanecen inalterables, pues su cambio originaría un nuevo juego; otras, como el número de jugadores, el espacio o los tiempos, se pueden adaptar sin alterar lo esencial del juego.

Hay juegos de entretenimiento que son excelentes opciones cuando el tiempo atmosférico no es bueno y los niños tienen que estar en lugares cerrados, o cuando se va caminando, o cuando tienen que esperar por cualquier circunstancia; son los acertijos y adivinanzas, el veo veo, las palabras encadenadas, etc.; agudizan la capacidad de razonar y la lógica.

Los juegos, en general, ayudan a desarrollar la psicomotricidad y la capacidad expresiva de todo el cuerpo. Son infinitud de juegos en los que se salta, se sube, se baja, y a través de estos movimientos se mejoran y aumentan las posibilidades de desplazamiento de todo el cuerpo. Pero no solo a nivel de ejercicio físico, sino que se enriquece la expresión corporal utilizando una amplia gama de gestos y movimientos, pues de forma simbólica, el niño interpreta diferentes personajes y roles, imita animales o utiliza los objetos a su alcance en el sentido figurado, poniendo así a prueba sus propias capacidades.

En los juegos tradicionales, los mejores juguetes son los que el propio niño imagina, inventa o hace. Pone en marcha su capacidad de construir, de plasmar con los medios a su alcance, o de intentar mejorar esos medios, aprende a valorar la naturaleza y las posibilidades que esta le ofrece, aprende a no agotar los recursos porque quiere seguir jugando y saber que alguien podrá compartir con él su juego.

Juegos para niños

JUEGO: LAS CHAPAS

* Tipo: colectivo y destreza.

* N.º participantes: 2-5.

* Reglas: 1.ª Respetar el turno. 2.ª No hacer trampa moviendo las bolas. 3.ª Pagar las bolas cuando se pierde. 4.ª Tirar bien la bola.

* Materiales: canicas o bolas.

* Descripción: se hace un agujero en el suelo. Todos los jugadores tiran su bola hacia la pared, para así, según la distancia a la que se encuentren las bolas, organizar el turno. Una vez que se sabe el turno, todos los jugadores tiran al hoyo; el primero que cuela



una bola comienza a jugar, intentando dar a la bola mas cercana; si le da, ya ha hecho la primera jugada (primera) y sigue jugando; si le da, tiene que haber una distancia en la que quepa el pie recto entre los dos, y dice «pie», no pierde turno; si ha acertado, vuelve a dar y dice «tute»; si le da, sigue con la cuarta jugada, «matute»; por último, «a la calle», que consiste en volver a colar la bola en el hoyo. Si no le da a la bola en una de las cuatro jugadas, pierde y sigue jugando el siguiente, hasta que vuelva su turno.

JUEGO: LA HONDA

- * Tipo: individual y destreza.
- * N.º participantes: los que quieran.
- * Reglas: 1.ª Se juega en el campo. 2.ª Se utiliza una sogá o cuerda y varias chinitas. 3.ª Lanzar siempre desde el mismo sitio. 4.ª Lanzar tres o cuatro veces; si no das al objeto blanco quedas eliminado.

JUEGO: LA COMBA

- * Tipo: coordinación general.
- * N.º participantes: indefinido.
- * Materiales: una cuerda.
- * Descripción: dos niñas cogen la cuerda por los extremos y le dan en forma de círculo tocando el suelo, mientras los demás se ponen en fila y van saltando de uno en uno (casi siempre acompañado por canciones).

JUEGO: CROMOS

* Tipo: competición con objetos.

* N.º participantes: de 2 a 10.

* Materiales: cromos.

* Descripción: cada jugador coloca uno de sus cromos, boca abajo. Sobre una superficie plana con la palma de la mano hueca, por turnos, se da sobre los cromos, y los que se den la vuelta se los lleva el jugador.

Todos los juegos anteriores los jugaban niños o niñas, pero la mayoría de los juegos tradicionales eran compartidos por ambos roles, pues en definitiva los juegos eran una forma de aprender a compartir.

JUEGO: ESCONDITE

* Tipo: visual, social, colectivo.

* N.º participantes: Sin límite.

* Reglas: 1.^a No mirar, mientras se cuenta, para ver dónde se esconden los compañeros. 2.^a Tener que estar con los ojos tapados con las manos. 3.^a Si todos se salvan, se debe volver a quedar el mismo.

* Descripción: un niño se queda mirando a la pared, contando hasta 10 o 12; mientras tanto, el resto de jugadores corren a esconderse en cualquier lugar. Al terminar de contar, dice: «El que no se haya escondido, tiempo ha tenido»; y se dedica a buscar a sus compañeros. Si ve a alguno, ese debe quedarse; si no, se quedará el último en levantar la maya o salvarse. Para salvarse, hay que llegar al lugar donde estaba el que se quedaba.



Juegos para adolescentes

Estos juegos se daban más en momentos de celebraciones propias en los pueblos, como por ejemplo, las meriendas de Semana Santa (Domingo de Resurrección), donde las familias se reunían en algún lugar de la naturaleza. Ejemplo de juegos para adolescentes:

JUEGO: LAS PRENDAS

- * Tipo: colectivo.
- * N.º participantes: sin límite.
- * Materiales: objetos personales.
- * Reglas: 1.^a La madre no debe ver la prenda que echan los jugadores. 2.^a No se pueden mandar cosas bruscas. 3.^a Hacer lo posible para que se pierda la prenda.
- * Descripción: una niña o niño se queda de madre y tiene que tener los ojos cerrados mientras todos los demás participantes echan una prenda a su alrededor. Cuando han puesto su prenda, abre los ojos y comienza sacando uno a uno todos los objetos, diciendo: «¿De quién es esta prenda?». «Mía». «Para que sea tuya tendrás que andar tres metros a cuatro patas», «dar la vuelta saltando al corro como un conejo», etc. Si cumple lo que se le dice, la madre le devolverá la prenda; si no, la pierde.

Juegos con canciones: de corro, de comba

Este tipo de juegos es particular porque se suelen utilizar canciones en su ejecución.

EJEMPLO DE JUEGOS DE CORRO: «La viudita del conde Laurel», «El ratón y el gato», «Quisiera ser tan alta como la luna», «El patio de mi casa», «La tarara», etc.

- * Descripción del juego «el ratón y el gato»:
- * Finalidad: jugar y cantar en corro, en las excursiones al campo.
- * Así se juega: un niño o niña hace de ratón y otro de gato; el que hace de ratón escupe en el centro del corro y sale corriendo. El gato pregunta al corro: ¿quién ha escupido ahí? Contesta el corro: el ratón. El gato contesta al corro: ¿por dónde ha ido? Contesta el corro: por allí (señalando el lugar por donde salió).

Seguidamente empieza la persecución. Entrando y saliendo el ratón del corro, el gato tendrá que intentar cogerlo, entrando y saliendo por los mismos lugares por donde lo haga el ratón. Al mismo tiempo el corro cantará:

*Ratón que te pillas el gato,
ratón que te va a pillar,
ratón que como te pille,
las tripas te va a sacar.*

Se repite la estrofa hasta que el gato consigue alcanzar al ratón. Estos dos niños descansan y otros dos comienzan el juego de nuevo.

EJEMPLOS DE JUEGOS DE COMBA: «Pan, vino y tocino», «La reina de los mares».

- * Descripción del juego «Pan, vino y tocino»:



* Finalidad: jugar cantando y saltando con una cuerda. Las personas mayores también saltaban los «tocinos» en las excursiones al campo: «Meriendas».

* Así se juega: Grupos de 8 a 12 personas. Dos niños o niñas o mayores le dan a la comba y van aumentando la velocidad en la cuerda, gradualmente, hasta que puedan aguantar. El que está en medio, debe estar saltando hasta que se canse, pierda el ritmo o el equilibrio. A continuación cogen otros dos la cuerda y otros saltan en el centro. Todos cantan:

*Pan vino y tocino,
una copa de vino,
otra de aguardiente,
fuerte, fuerte, fuerte, fuerte.*

Otros juegos con canciones: «La flor del romero», «Chocolate inglés», «Vamos al huerto», «Los cordones que tú me dabas».

* Descripción del juego «La flor del romero».

* Finalidad: jugar cantando.

* Así se juega: Un grupo bastante numeroso de niños o niñas se cogen de la mano por parejas y se colocan uno detrás de otro, levantando las manos enlazadas, formando un arco. La última pareja pasa por debajo de todas y se coloca la primera, sigue pasando la penúltima que se coloca delante de esta, y así sucesivamente, hasta que pasan todas. Pueden recorrer calles y plazas cantando.

*A la flor de romero,
romero verde;
si el romero se seca,
ya no florece;
ya no florece;
ya floreció;
a la flor de romero
ya se secó.
Toma niña esta naranja
que la cogí de mi huerto;
no la partas con cuchillo,
que va mi corazón dentro.
A la flor del romero,
romero verde;
si el romero se seca,
ya no florece.*

Cuando acaba, se vuelve a repetir.

Juegos de habilidades y destrezas

Entre estos juegos encontramos los siguientes:

PLATILLO: desarrolla la agilidad de las muñecas y el equilibrio.

* Desarrollo: consiste en bailar el platillo en la vara sin que se caiga; el que más tiempo baile el platillo, gana.

HULA-HOP, ARO: desarrolla la coordinación dinámica general, el equilibrio y la flexibilidad, reforzando todos los músculos del cuerpo.

* Desarrollo: consiste en introducir el aro en cualquier parte del cuerpo, cabeza, cuello, brazo, etc., y hacerlo bailar moviendo el miembro correspondiente.

EL TROMPO: desarrolla la habilidad y destreza digital, además de la fuerza en la mano.

* Desarrollo: se dibujan en el suelo dos círculos concéntricos. Se lía el hilo en la trompa hasta la chapa y se tira al suelo procurando bailar la trompa dentro del círculo más pequeño. El jugador de la trompa que baile más dentro del círculo pequeño gana un premio.

LAS CANICAS: desarrolla la destreza digital. Ya descrito en el juego de las chapas.

LOS CROMOS: desarrolla la fuerza de la muñeca y agudiza la visión. Ya descrito con anterioridad.

Juegos de velocidad y resistencia

EL AJO PELOTERO: desarrolla la velocidad pura, reacción y resistencia.

* Desarrollo: se rifa el balón entre todos los participantes y al que le toque, coge el balón y debe correr a tirárselo a los otros; al que le dé debe hacer lo mismo, cogerlo y tirar; todos corren a coger el balón, el primero que lo coge tira y así sigue.



EL MATE O BALÓN PRISIONERO: desarrolla la velocidad pura y de reacción, da fuerza y potencia a las piernas y agudiza la atención visual y la localización espacial.

* Desarrollo: se forman dos grupos y se dibuja una raya en el centro de un campo. Dentro de cada zona se asigna un terreno acotado para los muertos. Cuando un miembro de un grupo le da a un miembro del otro, este muere, y debe pasar a la zona de los muertos y combinar con su grupo para matar a otro del equipo contrario. Gana el equipo que mate más jugadores.

EL MISTO: desarrolla el sentido del tacto y la capacidad de aguantar el fuego.

* Desarrollo: se hace un corro de personas; una enciende una cerilla y la va pasando por todo el corro; si se apaga antes de dar la vuelta, la persona que tenga la cerilla apagada deberá realizar lo que le manden; si no lo hace, queda eliminado.

Juegos de fuerza

Dentro de este grupo podemos considerar los siguientes juegos: «Puño-Vaina», «Dopis», «Elástico», «Comba», «Cuerda» y «Pulso», entre otros.

PUÑO-VAINA: es un juego de competición que desarrolla la fuerza de las piernas en el salto y la resistencia de los que soportan el peso de sus compañeros.

* Descripción: se hacen dos equipos; uno se coloca agachado en fila, el otro equipo va saltando y subiéndose encima. Cuando están todos subidos, el último cierra el puño o abre la mano, y preguntará al equipo de abajo: ¿Puño o vaina? Si estos aciertan, cambian los papeles; si no, continúan en la misma situación, volviendo a iniciar el juego.

DOPIS: desarrolla fuerza, resistencia, flexibilidad y coordinación dinámica general.

* Descripción: se agachan tres o cuatro jugadores y el resto van saltando por encima de ellos y colocándose agachados como ellos; cuando se ha terminado la fila, el primero que está agachado se levanta y salta sobre los otros, y así sucesivamente.

Juegos de relajación

Los más típicos son: «La rosa del azafrán» y «El telegrama».

LA ROSA DEL AZAFRÁN: desarrolla la relajación y la flexibilidad.

* Descripción: se hace un corro grande y todos los niños que van a participar se sientan en el suelo con los pies juntos y cogidos de la mano, cantando una canción y realizando los ejercicios que a continuación se exponen:

Canción:

*La rosa del azafrán es una rosa muy grande
que por la noche se cierra y por el día se abre.
Por el día las flores se extienden para tomar el sol,
por la noche se acurrucan, para dormir a la luz de la luna.
La rosa del azafrán, es una rosa muy grande,
que por el día se abre.*

Todos se tumban tirados en el suelo con las manos cogidas.

*La rosa del azafrán es una rosa muy grande
que por la noche se cierra.*

Todos se recogen flexionando piernas, brazos y cabeza.

La magia del juego

Observemos a un niño jugando, o mejor recordemos cuando éramos niños. Hay algo que nos fascinará: la abstracción. Esa capacidad que tanto nos cuesta ahora que somos «maduros».

El niño se abstrae en su mundo mágico del juego, en él proyecta sus deseos, sus sentimientos, sus emociones. Refleja la organización de su personalidad. Entra en este mundo donde todo es posible, donde espacio, tiempo y formas son moldeados por el impulso creativo de su voluntad. Juega a imitar las profesiones de los mayores, juega a que es él como quiere ser en el futuro, y en este juego de realidad y sueños se va transmutando interiormente, se encuentra consigo mismo y también comparte sueños y anhelos con otros niños.

Jugando, el niño se desinhibe, se libera, maneja sus vehículos y sus energías; relajado, entregado, experimenta, sin que nada sea inexorable o irreparable porque todo tiene solución o se puede cambiar. En definitiva, se proyecta, expande sus energías creativas y evita que sus alas se queden pegadas a una mera circunstancia, situación o lugar, manteniéndolas, con el juego, aptas para su futuro vuelo.

Jugando, el niño ejercita potencialidades ante un amplio repertorio de circunstancias vitales «imaginadas», que lo dotarán en su vida de adulto de la capacidad de anticipación.

Conclusión

En la actualidad, podemos observar que estos juegos han sido reemplazados por otras actividades muy distintas, que por diversas razones han sido incorporadas a la forma vital y educativa del niño.

Gran variedad de juegos han sido sustituidos por deportes de competición, clases de idiomas, informática, etc., que llenan sus horas de ocio, que antaño eran dedicadas al juego y a la comunicación entre ellos, creando vínculos afectivos y generacionales.

Los motivos de este cambio social podemos encontrarlos en los actuales modos de vida de nuestra sociedad. Esto ha llevado a un cambio en la vida infantil, afectando a su modo de ver y vivir la infancia.

Los avances tecnológicos, el traslado de las familias del campo a las grandes ciudades, la ausencia de barrios donde convivir de cerca, falta de áreas de recreo y zonas verdes, etc., han supuesto un aislamiento progresivo de los menores, quedando relegados estos juegos a los centros escolares. Los juegos tradicionales son sustituidos por juegos de videoconsolas, internet, etc., estimulando el individualismo. Así, el niño, en su afán de relación, busca en los chats las cosas que en otras épocas se daban de forma natural y desconflictuada.

Nosotros podemos realizar una revitalización de actividades pedagógicas que influyan en los menores de manera educativa e integral, juegos que afiancen y potencien su inteligencia y confraternidad, como generadores de futuros hombres y mujeres. En definitiva, un proyecto de futuro para la humanidad.

Bibliografía

Juegos infantiles de Vera, M.^a Jesús Cazorla Núñez.

Tradiciones, juegos y canciones de Almería, Diputación de Almería.





El historiador holandés Johan Huizinga, en su fantástico libro *Homo ludens*, expone cómo el hecho de jugar, incluso en el mundo animal, rompe unas barreras insólitas. En el momento en que el juego supera la simple supervivencia y la necesidad, estamos hablando de algo con un poder especial. Lo paradójico parece ser que justamente aquello que engrandece al juego es el hecho de que se trata de algo superfluo.

En *Homo ludens* se define al juego como un ejercicio de libertad. A un niño se le puede dar permiso de ir jugar, pero nadie lo puede obligar.

Esta muestra de expresión de voluntad inusitada, universal, cargada de pureza y que al mismo tiempo conlleva la creación de un *estricto nuevo orden* no es exclusivamente humana. Palabras como el sánscrito *kridati* definen tanto el juego de los animales, el juego infantil, el juego adulto y, por igual, el «agitarse de hojas al viento o el alegre chapoteo de olas suaves contra las rocas».

Pero ¿cómo y por qué juegan los seres que juegan?

Los animales

Llama la atención que los animales también jueguen. La realidad es que todas las especies superiores, cuando son cachorros, crías o pichones, practican sus habilidades futuras mediante el juego: la caza, el ataque, la defensa, el acecho, el trabajo en equipo, normas de nutrición y de arreglo personal o el simple curiosar que les permite conocer el mundo.

Sin embargo, si el juego es vital en el proceso de desarrollo, casi podríamos esperar que los animales dejaran de jugar en la adultez. O que criaturas como los invertebrados, donde mantis religiosas o arañas son capaces de comerse a sus hermanos y hermanas

prácticamente recién nacidos no necesiten jugar. Pero la ciencia ha descubierto que a veces hasta las *máquinas de matar* necesitan un respiro...

El juego animal no solo desarrolla destrezas motoras, sino también habilidades sociales. Los animales afianzan las relaciones y fortalecen los vínculos. Atemperan su intensidad, aprenden a comunicarse y encuentran su sitio dentro del grupo al que pertenecen. Algunos estudiosos catalogan el juego animal de justo (un perro de mayor tamaño puede «dar ventaja» a otro más pequeño para mantener su interés y que de esa manera puedan seguir jugando).

Etólogos como Mark Bekoff hablan de moralidad y cultura animal cruciales en la convivencia grupal. Mark publicó, junto a la filósofa Jéssica Pierce, el libro *Justicia salvaje*, que nos regala un ramillete de conmovedores ejemplos de empatía, cooperación y juego limpio. Es interesante que, cuando Johan Huizinga hace una descripción detallada de la forma en que el mundo mágico del juego se rompe (es tan frágil como una burbuja de jabón) en el momento en que alguien infringe las reglas, ese *aguafiestas* (en alemán *spielverderber* «estropeajuegos») merece un castigo. No nos preguntamos por qué no juega: si es que no sabe o que no puede, pues en cualquiera de los dos casos, es incapaz de reconocer que nunca debió intentarlo siquiera. Un animal que sabe jugar, respeta las reglas; y está claro que la vida cotidiana necesita de ellas.

En *youtube* abundan vídeos de animales tocando piano (pulpos, gatos, perros, loros), o reaccionando a la música (como las tiernas grabaciones de Paul Barton dando conciertos para elefantes). Podríamos imaginar que es una interpretación antropocéntrica decir que los animales *disfrutan*; sin embargo, la respuesta final la tiene la zoomusicología, una ciencia interdisciplinaria que estudia la música y los patrones organizados (estéticos) del sonido en animales. Combina musicología, zoología y un campo extenso llamado



zoosemiótica, que a su vez estudia los sistemas de comunicación y las señales utilizadas por los animales. Desde los años 70 han visto la luz publicaciones capaces de sorprendernos, como el estudio de campo de Roger Payne que descubrió leyes de rima, ritmo y estructura coral en los cantos de las ballenas jorobadas. Roger grabó un vinilo con las canciones para que la mayor cantidad de personas escuchara a los cetáceos y logró su objetivo, la gente que se enamoró de estos sonidos apoyó la iniciativa que en 1982 prohibió la caza de ballenas en todo el mundo.

Se ha estudiado el juego en abejorros (se les dan pelotas a rodar como puede apreciarse en el vídeo de *youtube Do bumble bees play?*). Los abejorros tenían la opción de ir a buscar alimento a través de dos cámaras: una vacía y otra donde estaban las pelotas de colores. Según la personalidad del abejorro, las interacciones con la cámara de las pelotas varió desde una sola a ciento diecisiete veces en el mismo individuo. Previo a esta experiencia, ya en la misma Universidad (Queen Mary en Londres) habían entrenado a los abejorros para lanzar penaltis contra un pequeño marco. También se han realizado experiencias con moscas de la fruta, hormigas y abejas.

Entre los mamíferos adultos es entrañable el juego (en ocasiones participan especímenes ancianos): luchas simuladas entre leones marinos, carreras de caballos con mordiscos, o los juegos de persecuciones entre lobos, distintas especies de monos, delfines, perritos de la pradera y guepardos, por mencionar algunos.

Los juegos con juguete son familiares para quienes comparten la vida con un animal doméstico, desde perros y gatos hasta loros. Sin embargo, en la naturaleza, sorprenden los pases de ramas o piñas que practican algunas aves rapaces. O la especie de rugby que juegan los delfines con pelotas de algas. A las nutrias les gusta deslizarse en pendientes como si se tratara de toboganes. Gracias a la destreza de sus extremidades delanteras son hábiles manipulando objetos. Además, tienen la particularidad de una piel suelta que forma pliegues; como si se tratara de los bolsillos de un niño, la nutria guarda momentáneamente comida y herramientas. Lleva consigo siempre su piedra favorita para abrir los mejillones, que suele usar también como pelota para hacer malabares o lanzamientos.

Las aves se recrean en juegos aéreos, las golondrinas y vencejos organizan carreras de obstáculos. Las gaviotas surfean en el aire, permanecen girando en círculos sobre corrientes y se van cediendo el turno para entrar y salir del remolino. En el grupo de los peces, los saltos fuera del agua parecen ser la expresión favorita de placer lúdico-deportivo. La mantarraya *Mobula* destaca porque, en sus competiciones, los saltos alcanzan hasta tres metros de altura.

Además de la estudiada propiedad del juego de liberar el estrés, se le suele asociar la molécula dopamina, el neurotransmisor que nos motiva a «hacer cosas». Esta sustancia nos permite anticipar aquello que está por llegar como si *levantara las orejas* cuando se aproxima una experiencia nueva.

La dopamina no es exactamente la hormona del placer (de hecho, también se libera dopamina cuando vivimos experiencias desagradables o incluso estresantes). En cantidad exagerada, tal vez puede impulsarnos a buscar siempre algo nuevo de manera constante, pero en un nivel óptimo, la dopamina ayuda al cerebro a aprender y

concentrarse. Las ráfagas repentinas de dopamina invitan al cerebro a enfocarse, que algo emocionante esté por ocurrir es una invitación a poner atención (la pieza cómica *Vals del error*, creada por el bailarín y coreógrafo norteamericano Jerome Robbins es un pequeño regalo para el cerebro). Desde este punto de vista bioquímico, algunos estudiosos especulan que el juego es una herramienta evolutiva. La palabra *evolución* significa *desenrollar*, *desarrollar* algo. Podríamos señalar que es interesante que esta dopamina activada por el juego dependa de la voluntad; sin embargo, la realidad es que pasa así con todas las herramientas, no basta tenerlas, el secreto para que funcionen es utilizarlas.

Los humanos

El juego está intrínsecamente unido a la cultura, la danza, la música, la poesía y la literatura, las artes circenses y el amor. Hasta los juicios pueden tener el aroma de competiciones, como también ocurre en la ciencia y en la guerra (Huizinga dice que cuando se violan las reglas del juego en las relaciones entre los pueblos «se cae en la barbarie»).

En *Homo ludens* se enumera como características del juego:

- a. Se desarrolla dentro de unos límites de tiempo y espacio concretos. Tiene una duración y requiere un tablero o campo de juego. En la epopeya hindú *Mahabharata* se llama a esa sagrada llanura el *campo del deber* y, según se explica más adelante, existe más bien en nuestra mente antes que en un lugar físico. De hecho, es la mente quien ha delimitado el escenario mediante trazos geométricos (cuadriláteros, círculos, laberintos o cruces, principalmente)
- b. Sus reglas son absolutas y obligatorias; sin embargo, se han aceptado de forma libre previamente.
- c. La acción de jugar guarda un fin en sí misma. Y si existe un móvil, este es parte del propio juego. En cuanto a premio, puede tratarse de cualquier elemento: «una copa de oro, una joya, la hija de un rey, diez centavos, la vida del jugador o el bienestar de toda la tribu».
- d. Jugar va acompañado de un estado de «tensión» (recordemos la dopamina), de alegría y la conciencia de ser de una forma distinta de aquella que somos en la vida cotidiana. En el juego nos disfrazamos, somos capitán o vaquero, peleamos bajo la bandera del verde o del azul. Rugimos, giramos, intercambiamos complicados juegos de manos o hemos de recitar fórmulas en apariencia sin significado pero que todo el mundo reconoce.

Dado que los cultos religiosos poseen características semejantes, Huizinga los cataloga de juegos sacros. Recurriremos a ilustrar con un ejemplo ya extinto, como los rituales de iniciación europeos masculinos. En el paso de adolescente al nivel siguiente (ya sea de guerrero o de chamán) a manera de una tenebrosa gincana o de un *scape room* pero en una caverna de verdad, las vicisitudes de la vida adulta se representaban recorriendo pasajes peligrosos. La aventura recuerda al muchacho la muerte simbólica de su anterior estado, y a medida que va superando las pruebas, su conciencia se hace cargo de que nunca más será un niño. La tesis de Julio González-Alcalde describe ritos



mediterráneos de los conocidos como hombres-lobo. En este caso, el sacerdote o Maestro Lobo usaba literalmente un disfraz. En ese momento se le exigía ser un lobo y debía representar su papel. El lobo simboliza el alma de los muertos y es custodio de los mundos subterráneos o interiores.

De regreso a la urbe y a nuestro siglo, el filósofo peruano Pablo Quintanilla, dice que el juego de roles permite al niño el desarrollo de niveles de conciencia importantes que le serán necesarios en el mundo adulto:

- Objetividad: cómo son las cosas.
- Subjetividad: cómo yo las veo.
- Intersubjetividad: cómo los demás las ven.

En este caso, trabaja en un nivel más complejo de lo que podemos imaginar un niño que juega a ser un dinosaurio (y al mismo tiempo sabe que no lo es), y que no espera que los demás crean que lo es. Si en ese momento, alguien lo trata como a un dinosaurio, el divertido desconocido le da la vivencia de una metarrepresentación de segundo nivel («yo sé que tú sabes que esto es un juego y, sin embargo, he aquí a los dos: haciendo como si fuera verdad»).

Pioneros estudiosos en la psicología infantil como Melanie Klein, explican que el niño utiliza el juego como una herramienta de gestión de sus propias emociones y procesos. A través del juego, puede comprender el mundo sin perder seguridad o poner en evidencia sus carencias. En el juego, el niño rectifica cosas que ha hecho mal en la vida real, repara sus errores, profundiza sus motores y los de los demás.

Un niño entiende el bien y el mal fuera de sí mismo cuando juega y disecciona su mundo interno casi sin darse cuenta. El niño que juega en el suelo, el niño que juega con agua,

al que no se le regaña por ensuciarse, que pinta sus sueños, que canta y que corre, que respeta reglas, que enfrenta la derrota, que es magnánimo en el triunfo, que comparte los juguetes. Un niño que juega con sus adultos será de mayor mucho más completo y psicológicamente sano que si no lo ha hecho. Si además tomamos en cuenta que Jean Piaget (a comienzo del siglo XX) descubrió que casi todas las preguntas que plantea un niño de seis años tienen carácter cosmogónico (¿quién hace llover?, ¿dónde se fabrica el viento?, ¿por qué nos persigue la luna?), el juego tal vez no le dé las respuestas, pero, por supuesto, abrirá el camino para que se siga preguntado siempre y no pierda nunca esa curiosidad natural, ese asombro que hace al ser humano buscar el conocimiento que le falta.

En la biografía de Leonardo da Vinci, Giorgio Vasari nos muestra a un artista que se divierte gastando bromas a sus aprendices, disfrazando de dragón a un lagarto para lucir en los bailes, haciendo los decorados de fiesta de Ludovico Sforza, o construyendo autómatas y máquinas de trucos. Leonardo jugó con todos nosotros dejándonos paradojas imposibles, como su modelo de tanque militar (con ruedas que no avanzan) o acertijos visuales como la sonrisa de la Gioconda, que tiene la propiedad de que según a dónde se dirija la mirada, se produce un efecto distinto. Si le miramos los ojos (o un sitio lejano), parece más alegre que si estudiamos su sonrisa frente a frente.

Está claro que no podemos relacionar directamente el juego a la genialidad de Leonardo. Pero lo que sí podemos afirmar es que el hecho, en apariencia tan prosaico, de jugar, hasta ahora es común a un conjunto de seres tan amplio que va desde los insectos hasta los genios.



En el siglo XIX psicólogo Alfred Adler llamó *lúdico arte* al empuje del alma, esa fuerza creadora innata que existe dentro de todos los seres humanos. El juego, si realmente es un impulso interior, bien pudiera emparentarnos con los demás seres que, según nos dicen distintas tradiciones y sabios, participan de un único y mismo espíritu.

La palabra latina que describe el hecho de hacer algo con deleite es *iocaris* (de donde en español tenemos *broma* y en inglés *joke*). De esa raíz no solo resulta *júbilo* o *juglar*, sino que tal vez nos sorprenda que también derivan *joya* y *joyero*. *Jugar* viene del latín *ludere* (la antigua raíz indoeuropea es *leid*) y de ahí se escribe *ilusión* (*in-ludere*). La ilusión es una invitación a ir hacia dentro, a participar del juego o de la magia cruzando una puerta. Es justamente el ser humano el que, además de jugar, puede reflexionar sobre el juego que juega (siendo que el propio juego es irracional en sí mismo). Y, quién sabe, tal vez también, aproximarse al juego que juegan los dioses.

Los dioses

En su libro *Homo ludens*, Johan Huizinga señala con acierto que en ninguna mitología se ha representado el juego como una figura: ni divina ni demoníaca. Sin embargo, sí se representa a las divinidades jugando. Y cuando es así, suele enfatizarse del juego el «retozo» y el «matiz de frivolidad que este tiene».

A partir de una tradición oral ancestral en parte, y en parte de un antiguo códice perdido, el Popul Vuh fue escrito en quiché (usando el alfabeto latino enseñado por los misioneros) unos cincuenta años antes que el *Quijote*. El propio texto explica de forma resumida cómo en la creación del universo se utilizaron medidas. El Creador y el Formador (la Gran Madre y el Gran Padre) dividieron el mundo en cuatro partes, a manera de un gran tablero de juego.

Aparte de eso, el relato describe la vida de travesuras de los gemelos *cerbataneros* Hun-Hunahpú y Vucub-Hunahpú, para los que, además de los dados, el juego de pelota es su distracción favorita. Hablando de dados, en el yacimiento pakistaní de Mohenjo Daro se han encontrado dados de aproximadamente 4000 años. Otro juego de dados más curioso, con doce mil años de antigüedad y opciones más limitadas (solo tiene dos lados) ha sido encontrado en Folsom, California.

Con respecto al juego de pelota, por supuesto que no se trata de fútbol. El juego de pelota maya era un juego ritual. En la versión del Popol Vuh se practica entre cuatro jugadores (los otros dos jugadores eran habitualmente los hijos mayores de Hun-Hunahpú, los gemelos que se convertirán un día en dioses mono).

Hun-Hunahpú y Vucub-Hunahpú jugaron haciendo tanto ruido que los señores de Xibalbá, el inframundo, los mandaron a llamar para retarlos, convencidos de que al derrotarlos les darían una lección. Es inevitable mencionar que los alguaciles y los señores de Xibalbá tienen como trabajo principal crear desgracias, enfermedades, accidentes, dolores y aun la muerte súbita a los seres humanos. Los señores oscuros querían robar a los dioses cerbataneros sus implementos del juego de pelota. Además de equipo de seguridad como los cueros para proteger las piernas, una máscara para la cara y unos guantes, listan también coronas y anillos. Por supuesto, como todos los abusones, los señores del inframundo también les querían robar su pelota.

Después de un periplo agotador, los gemelos por fin llegan a Xibalbá y los señores del infierno los reciben con bromas. En honor a la verdad, hay que decir que son bromas un poco extrañas, pero los demonios ríen igualmente (ríen tanto que les duelen las entrañas por la falta de costumbre). Está claro que han enviado a los héroes para derrotarlos y humillarlos de muchas formas. Después de no haber superado ninguna de las pruebas preliminares, ni siquiera hace falta organizar un juego de pelota; a los dioses hermanos directamente se les mata.

Cuando un día, años después, la nueva generación de gemelos, los hijos (póstumos) de Hun-Hunahpú, llamados Hunahpú e Ixbalanqué encuentren los implementos del juego de pelota de su padre y de su tío, jugarán haciendo gran aspaviento y serán también invitados a competir en el infierno. Ellos redimirán a sus ancestros superando con éxito todas las pruebas y echando a perder las bromas de los señores de la oscuridad. Ganan varios juegos de pelota a pesar de las trampas, y vencen en las pruebas demostrando anticipación, astucia, el poder de convencer a los animales e incluso el de hablar con las armas.

Se describe un momento tenso de esas noches en medio de las semifinales de juego de pelota, cuando en la casa de los murciélagos, Hunahpú pierde su cabeza (literalmente) y los señores de Xibalbá la guardan para usarla como pelota en el partido del día siguiente. Su hermano Ixbalanqué pide ayuda a los animales del bosque. Usa una tortuga como cabeza temporal para su hermano y, al día siguiente, cuando entra en juego la pelota-cabeza-verdadera, la cambia y se la coloca a Hunahpú.

Las historias del Quiché son un relato épico semejante a los que encontramos en todas las culturas; sin embargo, la clásica guerra del *Mahabharata*, la batalla con rescate de princesa del *Ramayana* o de la *Iliada*, las aventuras (un poco resumidas) del finlandés





Lemminkainen o el sumerio Gilgamesh, en el texto maya, se resumen en un juego de pelota en el inframundo con revancha en la segunda generación.

Aunque arqueólogos y antropólogos expertos como Eduardo Matos Moctezuma estarán ya cansados de repetir y explicarnos que no hay evidencias de que se decapitara a los ganadores del juego de pelota, este es un ejemplo de idea errónea que ha arraigado con fuerza. Cita entre los argumentos lógicos el hecho de que llegaron a existir más de 1500 canchas en toda Mesoamérica (algunas de hasta cien metros) y que quienes lo practicaban eran jugadores expertos.

Aunque él ve posible que para dirimir algún conflicto político se usara como sustituto de guerra, sin embargo, lo más probable es que el juego se tratara de un ritual simbólico. En este caso, sí, quien gana muere. Se refiere a haberse vencido a sí mismo, y de la misma manera en que los jóvenes hombres-lobo de los ritos europeos (de los que en España se han encontrado como evidencia de estas prácticas vasos votivos, brazaletes, cuchillos, fíbulas, cerámicas y lámparas) dejaban de ser niños para siempre, estos ganadores de pelota también se transformarán en otra cosa y por eso se consideran muertos.

La antropóloga Alondra Domínguez nos recuerda el simbolismo de la cabeza como recipiente de la memoria y la facultad del pensamiento, pero también, por supuesto, donde se encuentran las insignias de poder y los atributos que describen el estatus (tocados, orejeras, narigueras, maquillaje facial y ciertas formas de escarificación). La cabeza es el elemento *individualizante* por excelencia. La palabra y las pinturas usadas para describir un acto sanguinario describen al mismo tiempo un acto imposible: la autodecapitación, un fenómeno en toda regla, «desafiante al intelecto».

La doctora Domínguez, quien se graduó con una tesis sobre sacrificios humanos, ha revisado distintos códigos prehispánicos y llega a la conclusión de que las mutilaciones



son una forma en clave para aludir a distintos centros anímicos del cuerpo (que representan energías concretas). No se refieren a desmembramientos reales sino simbólicos; por eso, para lograrlos (autodecapitarse, por ejemplo) se debe transitar en un mundo onírico y solo se muere simbólicamente.

Sin olvidar que el tema central del artículo es el juego, todos recordaremos la forma —literal y metafórica— en que agachamos la cabeza cuando perdemos una partida, cuando, por más que le pese a nuestro orgullo, hemos de reconocer la victoria del otro. Ese momento es, sin duda, también una pequeña muerte. Una muerte simbólica en que nos parecemos también a esos dioses primigenios que han muerto (o se han sacrificado) antes de nosotros.

En el Popol Vuh, el dios que entrega el fuego a los seres humanos les solicita a cambio que «abran su pecho y ofrezcan sus corazones». Lo tomamos literalmente, pero no interpretamos tan rígidamente que antes de eso a Hun-Hunahpú le hayan arrancado un brazo y se lo hayan vuelto a pegar. Que su cabeza cercenada crezca y se confunda entre las jícaras de un árbol, que su saliva fecunde a una doncella mágica. Que en su juventud, junto a su hermano, su broma fue quitar a unos malvados todos los dientes y cambiarlos por granos de maíz. Lo más razonable es que cada elemento de la historia sea un símbolo, incluidas las muertes. Tal vez *tú y yo* sabíamos que era un juego y, sin embargo, debíamos actuar como si fuera verdad...

En el texto del Popol Vuh los gemelos hacen un homenaje a la memoria de su padre y su tío en el lugar traducido como *sacrificadero*, un altar anexo a las canchas de juego de pelota, donde al día de hoy se conserva la mesa de piedra tallada con un pequeño canal para que la sangre (u otro líquido) forme un circuito cerrado. Si el llamado *sacrificadero* en este texto sagrado es un altar de recuerdo de los antepasados, de

recuerdo del sacrificio gracias al cual, la nueva generación de gemelos puede superar las pruebas más fácilmente y el sacrificio de unos tiene sentido para la siguiente generación, tal vez la finalidad es no solo que los antiguos sean recordados, sino que sean los jóvenes quienes no olviden.

Helena Blavatsky rescata para Occidente la idea de que la creación —según algunas cosmovisiones— se ha realizado por diversión, un pasatiempo. La palabra en sánscrito *lila* transmite la idea de ligereza y desenfado. Huizinga explica en su libro que *lila* enfatiza el carácter aéreo (*flow*) y divertido de «hacer como si».

En chino, el verbo *jugar* o *pasar el rato* es 玩. Sus trazos se conforman con el hanzi 元, que significa la unidad, el principio (o el primero), una palabra que remite a la cabeza (el pensamiento como origen de las cosas). Su juguetona escritura permite que las dos líneas que forman una gran cabeza oculten un número dos, así que, de alguna manera, desde que existe la mente (esa gran cabeza), aparece la dualidad. El otro signo es 王, que significa jade (o ‘emperador’, según donde se coloque). Huizinga hipotetiza que tal vez se remonte al primer placer, el del tacto del jade (puesto que el mismo verbo se usa para el disfrute de los sentidos).

Aunque sea sensorial el medio para percibir el deleite, sin duda se trata de una actividad del alma. En chino, podemos usar el mismo verbo tanto para competir y entretenerse como para sentirse a gusto o disfrutar de la luna. Parece que los placeres más sencillos son parte de la vida, y que es así para todas las criaturas de la naturaleza en una escalera ascendente que llega hasta los dioses.

Bibliografía

Autor desconocido. Popol Vuh. *Las antiguas historias del Quiché*. Fondo de Cultura Económica. 1993.

Domínguez Ángeles, A. (2020). *Autosacrificio y desmembramiento en el plano onírico. La renuncia a la corporeidad en el sueño inducido* (tesis). Temas Americanistas, (45), 99–121. <https://doi.org/10.12795/Temas-Americanistas.2020.i45.06>

González-Alcalde, J. (2006). *Totemismo del lobo, rituales de iniciación y cuevas-santuario mediterráneas e ibéricas*. Quaderns de Prehistòria i Arqueologia de Castelló, (25), 249–269. racocat.cat [1, 2]

Huizinga Johan, *Homo ludens*. Alianza Editorial, 2000.

<https://igualdadanimal.mx/blog/el-juego-en-los-animales-un-acto-de-placer-o-supervivencia/>

<https://ballenas.org.ar/una-vida-entre-ballenas-el-legado-de-roger-payne/>

<https://www.qmul.ac.uk/sbbs/news/items/first-ever-study-shows-bumble-bees-play.html>

<https://www.reachlink.com/es/consejos/tdah/la-ciencia-de-la-dopamina-por-que-fracasan-en-realidad-los-trucos-mentales-mas-populares/>

<https://medium.com/tangibit-studios/the-secret-of-leonardo-da-vincis-interactive-masterpiece-cadfa66141a4>

<https://expertoanimal.elperiodico.com/las-nutrias-tienen-bolsillos-26816.html>



Cuando llega a ti una idea brillante o brotan fuerzas que tenías dormidas; cuando ves, por fin, el camino a seguir con perspicacia; cuando tu creatividad se activa y tus manos se ponen en acción; cuando te comunicas libremente y expresas aquello que te conmueve; cuando te inundan palabras que se convierten en poemas; o cuando la magia de la música y el arte fluye en ti...

Cada vez que te esfuerzas en aprender algo nuevo, cada vez que te superas al emprender un proyecto creativo, o cuando la mente se aclara y una chispa se ilumina por dentro, estás sintonizando con una dimensión superior. Si vibras con la energía de la diosa hindú Sarasvati, es porque ella te inspira a ir más allá de tus límites para fluir con el orden cósmico y su manantial de pura sabiduría, guiándote siempre hacia la verdad, la belleza y el despertar de tu propia conciencia.

«El saber es aquello que nos libera» (*sā vidyā yā vimuktaye*; *Vishnu Purana*, 1.19.41).

La dualidad cósmica: el principio de la energía femenina

En el principio de los tiempos, Brahma, Vishnu y Shiva, las tres deidades masculinas del panteón hindú, se descubrieron incompletos para desplegar por sí mismos todas las labores de creación, preservación y transmutación del cosmos. Decidieron invocar la ayuda de la Diosa Madre, pero les fue imposible traspasar los umbrales de su morada divina, custodiados por el fulgor de su energía esencial. Frente a tal impedimento, se sumergieron en una profunda meditación para elevar su petición desde el silencio de la conciencia. En ese instante de comunión, las polaridades se equilibraron y los dioses adoptaron su contraparte femenina: Brahma se manifestó como Sarasvati, Vishnu como Lakshmi y Shiva como Parvati. Bajo estas sagradas formas, la Diosa Madre les reveló

que el universo no podría existir sin su polaridad femenina. Tras recuperar su aspecto original, los dioses hallaron a su lado a las diosas, quienes se convirtieron en sus legítimas consortes.

Si todo en la manifestación está regido por la dualidad y las polaridades, la creación cósmica también requiere de dos fuerzas fundamentales: *Purusha* (el espíritu) y *Prakriti* (la materia primordial). La tríada integrada por Brahma, Vishnu y Shiva encarna el principio masculino de *Purusha*, un espíritu latente y pasivo por ser la esencia consciente sin forma. Sin embargo, para plasmar y materializar el diseño universal, es indispensable el principio activo de *Prakriti*, la energía femenina impulsada por la fuerza de *Shakti*. Por ello, cada deidad posee su contraparte: Sarasvati como consorte de Brahma, Lakshmi de Vishnu, y Parvati de Shiva. La verdadera plenitud del cosmos surge del equilibrio entre esta tríada de deidades femeninas: la sabiduría de Sarasvati que guía, la abundancia de Lakshmi que sustenta y el poder de Parvati que protege.

Shakti es la energía primigenia de la cual emana toda la existencia, aquella fuerza que posibilita la aparición, el desarrollo y la evolución de la vida. Si el universo material es la sustancia con la que se teje el infinito, Shakti es el alma inteligente que lo dinamiza. Ella es el vehículo a través del cual la Divinidad despliega su potencial, convirtiéndose en la matriz activa para manifestar y sostener el cosmos.

Este poder primordial adopta múltiples formas para dar origen a la creación: antes de condensarse en la materia física (*Prakriti*) o en el velo de la ilusión (*Maya*), la energía opera a través de sus tres corrientes sutiles primordiales. Así, se manifiesta primero como *icchāshakti*, la fuerza de voluntad pura que impulsa el ser; *jñānashakti*, la corriente suprema que da origen a la luz del conocimiento y al saber; y finalmente como *kriyāshakti*, el poder de la acción que materializa y da forma a la realidad.

Shakti es la Madre Divina que abraza y sostiene el universo, unificando todo lo manifestado a través de sus tres grandes facetas: mientras en su aspecto de Lakshmi otorga la prosperidad, la salud y el amor, al desplegarse como Parvati rige las fuerzas de la procreación, la fertilidad y la transformación vital; al encarnar como Sarasvati, se vincula específicamente con la inteligencia, las letras, el habla y la música.

Sarasvati, sabiduría en movimiento

Sarasvati es la diosa de la sabiduría, del conocimiento sagrado y de la palabra; encarna el flujo luminoso de la inspiración y la creatividad. Es la patrona de las artes, la música y el saber. A su vez, bajo el nombre de Bharati, se la venera como la deidad de la elocuencia que reveló al ser humano el lenguaje y la escritura. Al iluminar los caminos de la verdad y el aprendizaje, guía a la humanidad hacia la claridad mental y la virtud, asegurando que la búsqueda del conocimiento nunca se extinga, sino que fluya incesantemente.

Este carácter sabio y elocuente explica la íntima relación entre la creación, regida por Brahma, y la sabiduría de Sarasvati. Para crear, primero es indispensable saber: conocer qué se va a manifestar, saber elegir con discernimiento y dominar cómo moldearlo. Por esta razón, Brahma requiere de Sarasvati como su contraparte activa, pues ella es la personificación misma de la creatividad, la escritura, las artes y el habla.

Este conocimiento puro se entrelaza con la mitología de Ganesha, dios de la inteligencia práctica. Se cuenta que Sarasvati le obsequió la pluma y la tinta para transcribir el *Mahabharata*, simbolizando que mientras él representa la sabiduría aplicada al mundo material, ella encarna el intelecto abstracto. Esta condición de pureza intelectual explica por qué la mayoría de las tradiciones la describen sin descendencia: su fertilidad no es biológica, sino mental y creativa. No obstante, existen mitos menores que le otorgan una maternidad simbólica, como madre del sabio Sarasvata (preservador de los Vedas) o como hija nacida directamente de la mente de Brahma.

El propio nombre de la deidad revela su profunda naturaleza; en sánscrito, *Saras* significa ‘fluir’ y *vati*, ‘aquella que está asociada con’. Ella es, por lo tanto, la que está vinculada al flujo continuo. Así como el agua busca su curso para fertilizar la tierra, desde el plano mental sutil fluyen las ideas, los pensamientos, la inspiración y el habla, buscando plasmarse en el mundo material. Esta conexión con el agua no es solo simbólica: en la India existió un gran río sagrado con su nombre, el río Sarasvati (actualmente *Sarsuti*), hoy en día seco en gran parte de su cauce, pero relacionado desde la Antigüedad con la pureza y el conocimiento.

De las aguas primordiales surgió la vida; estas poseen un poder procreador que la humanidad siempre ha asociado con el principio femenino. El conocimiento es vida en su estado más puro y, al final, la existencia misma no es otra cosa que el arte de aprender a vivir con mayor sabiduría.

Para ser útil, el agua debe mantenerse limpia, pura y en constante movimiento; si se estanca, se echa a perder. Lo mismo ocurre con nuestra mente: al dinamizar el intelecto y esforzarnos en investigar y reflexionar, los ríos neuronales se activan y crean nuevas conexiones. A través de este movimiento mental nos purificamos nutriéndonos de ideas elevadas, para que la verdadera comprensión inunde paulatinamente nuestro propio ser.

La imagen sagrada: simbolismo de la diosa

Se la suele representar con un rostro sereno y una mirada profunda, reflejo de su paz interior. A veces aparece sentada sobre un loto, flor que surge de la oscuridad y de la no-manifestación como símbolo de plenitud y pureza espiritual al elevarse desde las aguas hacia la luz. Del loto emana el germen de todas las posibilidades y combinaciones cósmicas, encarnando la plasticidad de la imaginación y la capacidad inventiva del ser humano para idear y crear.

En otras ocasiones, cabalga sobre un cisne sagrado llamado *Hamsa*, que representa el aliento divino y el espíritu universal (*Atman*), que incubaba el huevo del mundo antes de manifestarse. Este cisne está íntimamente ligado a *Kalahamsa*, símbolo del discernimiento, conocido en sánscrito como *viveka*. Esta ave mítica posee la capacidad de separar lo eterno y espiritual que nos nutre (la leche) de lo transitorio e ilusorio (el agua). Para discernir, primero es indispensable analizar y valorar las opciones mediante la inteligencia, la reflexión y la claridad mental.

La iconografía de la diosa incluye también al pavo real. Los ojos de sus plumas simbolizan la vigilancia perpetua necesaria para alcanzar el entendimiento y la visión



del alma. Esta emblemática ave encarna los ciclos cósmicos de *Manvántara* y *Pralaya*: la manifestación universal aparece y desaparece del mismo modo que el ave extiende y recoge su cola. Al cocrear junto a Brahma, la diosa es partícipe directa de estos ciclos de expansión y disolución.

Su representación con cuatro brazos posee múltiples significados. De la unión del cielo y la tierra, el uno y el dos, surge el tres, la creación, que se pone en movimiento. La energía cósmica gira y se pone en marcha la existencia hasta surgir el cuatro, el símbolo de la materia y del mundo materializado. Otras interpretaciones asocian estas cuatro extremidades con *manas* (mente pura), *buddhi* (intuición), *chitta* (la conciencia profunda) y *ahamkara* (el yo y la individualidad).

En cada brazo porta un elemento sagrado. En el primero sostiene una veena, un instrumento musical de cuerda similar a una cítara o un laúd, que simboliza el sonido creador primigenio. Por ello, los músicos indios suelen colocar su imagen en sus altares para encontrar inspiración. La diosa sostiene la *veena* a la altura del corazón, reflejando que la verdadera elocuencia nace de la pulsación profunda del alma con aquello que nos conmueve. Esta melodía mística resuena con el célebre pasaje bíblico «En el principio era el Verbo», encarnado aquí en Vak, la deidad del habla y la palabra creadora, otro aspecto de Sarasvati, que articuló el pensamiento latente de Brahma, dando origen al cosmos entero a través de la vibración de su sonido primordial.

En el segundo brazo sostiene un libro, que representa los Vedas, los textos sagrados donde se desvelan los misterios más profundos del espíritu y la ciencia sagrada, lo que la consagra como *Vedamata* o madre de las escrituras e inventora de los signos devanagari. En la tercera mano porta un rosario de perlas blancas; su hilo evoca al principio universal sobre el que se ensartan todos los mundos de la manifestación,



mientras que sus cincuenta cuentas corresponden exactamente a las cincuenta letras del alfabeto sánscrito. En la tradición hindú, estos sonidos no son simples grafías, sino vibraciones cósmicas primordiales de las que emana toda la materia, simbolizando así la potencia creadora de la palabra. Finalmente, el cuarto elemento es un cuenco con agua, emblema de un saber que renueva nuestro espíritu: al sintonizar con esta fuente de sabiduría viva, el ser humano logra redimirse, aprender y evolucionar.

Que Sarasvati inspire tu día

El culto a Sarasvati va más allá de los conceptos espirituales; se manifiesta vivamente cada primavera en la India durante el festival de *Vasant Panchami*. En su honor, los propios vecinos levantan altares en las calles, mientras que las escuelas y hogares se llenan de ofrendas donde los estudiantes colocan sus libros, instrumentos musicales y herramientas de arte para recibir la bendición de la diosa, suspendiendo las clases formales por una jornada de celebración cultural y artística.

Los devotos se visten con *saris* o *kurtas* amarillos y cocinan arroz con azafrán o dulces tradicionales para ofrecer a la deidad. Este color evoca los campos de mostaza en flor y representa la energía solar, el optimismo y la luz espiritual de la sabiduría que disipa la oscuridad de la ignorancia. Así, la energía de Sarasvati sigue impulsando el pensamiento de la humanidad, guiándonos en la búsqueda de la verdad y de ideales superiores.

En el plano cotidiano, el influjo de Sarasvati se manifiesta a través de la creatividad. El afán irrefrenable de plasmar una idea repentina (ya sea una poesía, un relato o un dibujo) nace de un espacio mucho más profundo que el pensamiento habitual. Aunque a menudo creemos carecer de este don, el talento creativo reside en cada ser humano; solo requiere tiempo, práctica y la disposición para sorprenderse ante los destellos que

nos brinda la diosa. La creatividad es una potencia latente que se debe entrenar y perfeccionar mediante el esfuerzo constante, mientras que la intuición actúa como un chispazo de luz que hay que cazar al vuelo.

El discernimiento surge como la herramienta indispensable para guiar ese impulso creativo en el día a día. Ante la necesidad de elegir entre diversas opciones, el verdadero conocimiento invita a escuchar la razón, pero también el corazón. Optar por aquello que enriquece el alma permite conectar con esa guía silenciosa: la voz interior de la sabiduría que orienta en la toma de decisiones para revelar el sonido eterno de Sarasvati, la cual fluye en el propio ser como el río infinito de la creación.

¡Que su corriente sagrada inunde tu mente, encienda tu voz más profunda y te aliente a fluir auténticamente!

Bibliografía

Atma, Kiran y Ponnappan, Jai Krishna. *La sabia Sarasvati: diosa del conocimiento, la palabra, el arte, la música y el aprendizaje*. Ponapan Publications, 2024.

Blavatsky, H. P. *Glosario teosófico*. Editorial Kier. Buenos Aires, 1977.

Chevalier, Jean y Gheerbrant, Alain. *Diccionario de símbolos*. Editorial Herder. Barcelona, 1986.

Gallud Jardiel, Enrique. *Diosas de la India*. Edición Kindle. Publicación independiente, 2025.

La Tejedora de Mundos (SILENOS), Rodsua, Manuel y Lobo, Cristina. *SARASWATI: el flujo eterno de la palabra, el saber y la creación cósmica*. Publicación independiente, 2025.

Wikipedia. «Vasanta (temporada)».



