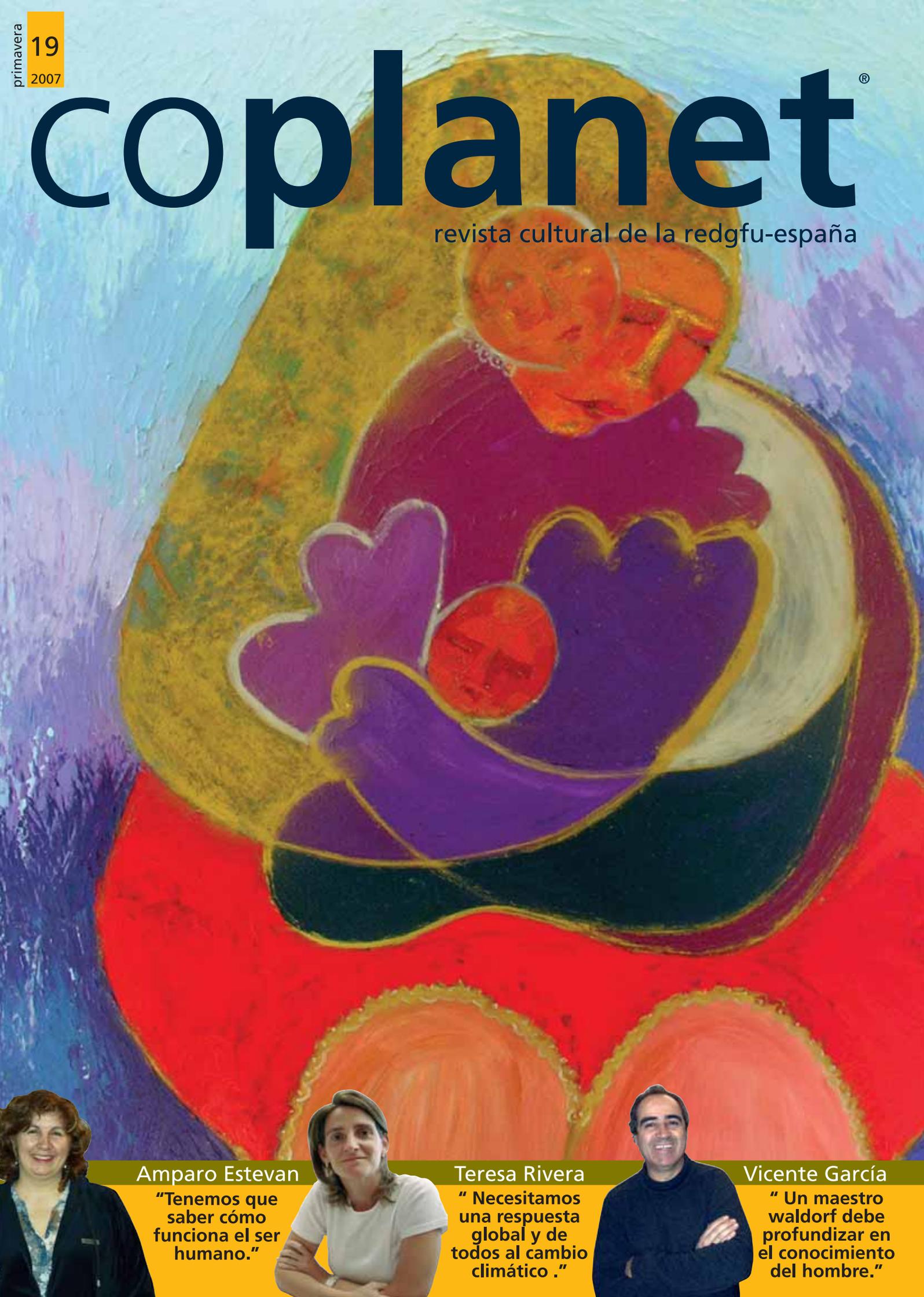


coplanet®

revista cultural de la redgfu-españa



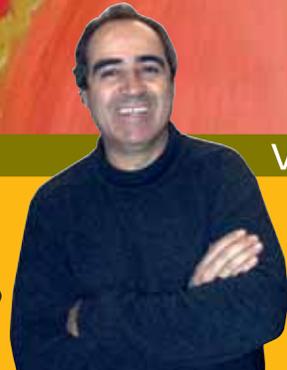
Amparo Estevan

"Tenemos que saber cómo funciona el ser humano."



Teresa Rivera

" Necesitamos una respuesta global y de todos al cambio climático ."



Vicente García

" Un maestro waldorf debe profundizar en el conocimiento del hombre."

28, 29, 30 de Abril y 1 de Mayo 2007

Encuentro
Nacional de **YOGA**
YOGHISMO

Coplanet en Sintonía

Participan:

EDUARDO SOTO (México)

ALBERTA BOCCATO (Italia)

FABIAN ROJAS (España)

MADHALASA (España)

ANTONIO REQUENA (España)

MICHEL PICCONE Y CARMEN CARBALLO (España)

Información:

Tels.: 968 630 909 - 646 141 562

www.yoghismo-es.org

Organiza:



Colabora:

revista coplanet



Fernando Alarcón Herrero

Aquel futuro que predecían los cantautores, políticos e intelectuales en los años 70-80 ya está aquí, pero en el tiempo, no en la idea. Hay fraternidad, igualdad y libertad en círculos muy escasos; a su vez, la clase política está más confrontada que nunca, en las gradas de los eventos deportivos reina la violencia, los hombres y mujeres tenemos crisis con nuestra propia masculinidad y feminidad, hemos perdido nuestro rol social como motor de cambio y compromiso con los demás, y nuestro objetivo fundamental en la vida se reduce a tener un buen ambiente familiar y sentirse satisfecho profesionalmente, y aún así, esto último sólo lo pueden disfrutar unos pocos. Esta dejadez para con lo social de la inmensa mayoría de nosotros está dejando una herencia bastante deficiente a nuestros hijos; ya no les podemos hablar de futuro. Un planeta que se está calentado como una sauna, un sistema educacional que convierte a la masa laboral en siervos del sistema capitalista manejado por una minoría, mientras la gran mayoría de la población mundial está en hambruna, y por último, la calidad de la alimentación, que afectará necesariamente a su salud. Esto sin entrar en el estado de salud mental de los que somos sus padres, que de forma directa estamos transmitiendo toda nuestra particular neurosis.

Hablando de fraternidad, agradecemos a Miguel Angel Ortega, director del periódico *El Correo del Medio Ambiente*, por concedernos la entrevista que él mismo realizó a Teresa Ribera, directora general de la Oficina Española de Cambio Climático.

Por otra parte, para hablar de libertad, qué mejor ejemplo que el movimiento de escuelas waldorf, un sistema educacional que descubre la individualidad del niño, que pone en contacto a éste con su propio talento, para crear seres libres y que así puedan cumplir con su destino. Vicente García, maestro waldorf desde hace más de 20 años, nos habla de este movimiento educacional que se origina en la Antroposofía.

Una alternativa para llegar a la igualdad en el campo de la alimentación en el ámbito mundial es la vegetariana; muchos estudios nos llevan a esta conclusión. Con Amparo Estevan, presidenta de la Asociación Vegetariana de Castellón, damos un paseo por esta opción alimenticia.

Fraternidad, Igualdad y Libertad, el grito por excelencia de la francmasonería. Pero ¿qué es realmente la masonería? Isanagui Rojas "se coló" en una Logia, y tras hablar con unos venerables maestros, nos explica con un lenguaje fresco, actual y ameno lo que es esta tradición iniciática.



el derecho a la guerra, el deber de la paz

Jota
Ka

opinión

¿Quién puede negar el derecho del ser humano a defender su vida, su familia, su sociedad... (¿dónde se acaba la cuerda?), incluso con las armas?. El problema nace cuando alguien cree defender su vida, su familia, etc., y en realidad responde a sus ansias de poder y dominio y a su necesidad de resarcirse de su impotencia y de sus frustraciones. El arte de la no violencia, tal como lo enseñan los grandes pacifistas marciales, consiste en no vencer ni tratar de vencer, sino de volverse inasible a las garras, creando tangencias circulares a las agresiones, que indefectiblemente vuelven al que las efectúa. Todo un reto. La humanidad está alcanzando tal poder destructivo, que se halla en la en-

crucijada de construir una cultura mundial pacífica o autodestruirse en la lucha por el poder, por lo que se plantea la urgente necesidad de aprender con precisión y dedicación intensa el arte de la no violencia. No es una cuestión religiosa ni ideológica, sino la manera de adecuarse a los nuevos tiempos, la manera de sobrevivir y forjar un mundo donde dé gusto vivir y desarrollarse como ser humano. Volverse inasible a las garras es la única manera eficaz de luchar (es decir "no luchar") contra las agresiones a lo que uno considera lo más sagrado de su vida y su entorno.

" La humanidad está alcanzando tal poder destructivo, que se halla en la encrucijada de construir una cultura mundial pacífica o autodestruirse en la lucha por el poder. "

Se han vertido muchos regueros de tinta sobre la carnicería de Irak. Desde la extrema izquierda, nace la tendencia a solidarizarse con los perdedores y conceder cierta velada (o abierta) razón a quienes usan el terror y la barbarie para defenderse de algo que quizá ellos mismos han provocado, empujados, claro, por el agobio de los opresores, en una cadena sin fin huevo-gallina. Desde la derecha rancia se justifica el ataque, por la defensa de los valores de la civilización, el progreso, el derecho..., aunque a la hora de actuar todo

eso se olvida, porque la lógica militar, por definición, gira en sentido opuesto.

El proceso de paz para que ETA abandone las armas se ha ido al carajo, y ahora se buscan responsabilidades; la principal la tiene quien coloca la bomba; las subsidiarias corresponden a quien se fió de buena fe, pero también a quien torpedeó sin tregua porque no compartía los métodos o porque se sentía celoso del posible éxito del proceso. El preso De Juana cree que ya ha pagado por sus innumerables asesinatos y se embarca en un proceso de suicidio para que el estado doblegue la rodilla ante sus exigencias no del todo desajustadas a derecho. Según dónde se encuentre cada ciudadano, ve la cara del prisma que tiene enfrente.

¿Qué hacer?, ¿Qué hacer?, ¿Tengo que ir a la manifestación?, ¿Tengo que quedarme en casa?, ¿He de firmar tal manifiesto o el contrario?. El prudente guarda silencio. El valiente se posiciona y clama contra lo que considera una abominación.

¿Qué hace el pacifista marcial?, ¿Cómo se posiciona el guerrero de la paz?, No sé. ¿Alguien lo sabe?. Seguramente no hay fórmulas. Pero si alguien comienza a trabajar diariamente por convertir su derecho a la guerra en su deber por la paz, haga lo que haga (quizá haga lo contrario de lo que haría yo) nos encontraremos en la encrucijada, nos saludaremos con una mano en la boca del estómago, resguardando nuestra integridad, y con la otra abierta en alto, en señal de no agresión. Y tras varias encrucijadas, seguramente nos fundiremos en un abrazo fraternal. ■





“Es un hecho innegable que el hombre moderno, cuando habla, no involucra activamente a todo su ser.”

Rudolf Steiner

© Ablestock

Edita:

RedGFU-España
C/ de la Cabeza, 15 2º izq.
28012 MADRID
Tel.: 91 528 49 54

Consejo Editorial:

Paloma Zamora, Jota Ka,
Carlos Moises, Francisco Morales,
Antonio Requena

Coordinación:

Fernando Alarcón H.
Francisco Ponce
Joaquín Suárez V.

Administración y Publicidad:

Joaquín Suárez - T.: 91 464 83 96
jsuarezvera@yahoo.es

Redacción:

Jota Ka

Colaboradores:

Amparo Marco, Magda Collado,
Estrella Jiménez, Silvia Ramiro,
Francisco Javier Martínez, Cristina
Tobón, Carmina Pérez, María
Castejón, Marcelino Soler, Juan
Carlos Rupérez, Javier Otaí, María
Pérez, Clemente Morales, Rafael
Artola, Pilar Rodríguez, Begoña
Mesonero, Lali Garrido, Antonio
Uranga, Ignacio Belart, Andres
Fernandez, M^a Begoña Arregui,
Sol Angel Martínez, Luíís
Hernansáiz, José Miguel Pineda

Portada:

Autor: Teresa Romero
Obra: “El abrazo”

Diseño Gráfico:

www.proyectosgraficos.eu

Imprime:

Gráficas Marbe, s.l.
D.L.: M-9832-2004
Impreso en papel
100% RECICLADO

02	el derecho a la guerra, el poder de la paz
04	teresa rivero
08	vicente garcía
11	¿ y tu, quién eres?
12	amparo estevan
15	de las bayas a la comida rápida: la cultura del comer
18	si se puede hacer algo
20	actualización de la memoria del alma
22	¿ que es la francmasonería ?
24	el principio antrópico
26	meditación
28	coplaneteando
32	guia de centros / directorio

Teresa Ribera Rodríguez, Administradora Civil del Estado, es la Directora General de la Oficina Española de Cambio Climático (OECC). La OECC fue elevada recientemente al rango de dirección general, y es uno de los pilares fundamentales sobre los que descansa la lucha contra el cambio climático en España. Teresa Ribera nos recibió en su despacho y, al contestar nuestras preguntas, mostró su dominio sobre el asunto que ocupa su vida profesional desde que, en 2001, se incorporara al departamento que ahora dirige.

A black and white portrait of Teresa Ribera, a woman with shoulder-length dark hair, wearing a white t-shirt and a watch on her left wrist. She is looking slightly to the right of the camera with a neutral expression. The background is out of focus, showing what appears to be an office setting.

teresa **rivera**

“ Nos encontramos con problemas geoestratégicos como los que estamos viviendo en Irán o Irak. Necesitamos una respuesta global, con un combustible que no se agote y que el acceso a él no genere tensiones ”

¿Qué es y a qué se dedica la Oficina Española de Cambio Climático?

La OECC es una de las direcciones generales del Ministerio de Medio Ambiente. Nuestro trabajo tiene tres líneas principales. Una de ellas es conocer más y mejor cuáles son las causas del calentamiento global, sus impactos en España y cómo podemos reducir los gases que lo originan. Otra consiste en distribuir ese esfuerzo de reducción entre los distintos sectores de actividad y, por último, favorecer las políticas de adaptación a los efectos del cambio climático con los que ya convivimos y conviviremos.

En resumen, se encarga del trabajo que sustenta las decisiones que orientan las políticas de cambio climático del Estado y sirven de apoyo para las comunidades autónomas (CC.AA.) y los entes locales. Ello supone, por un lado, hacer el seguimiento de la negociación internacional, ya que el cambio climático es un problema que requiere un nivel de concertación global muy importante en el seno de la ONU y, por otro, el seguimiento de la negociación en la UE sobre cómo distribuímos los esfuerzos entre los distintos Estados miembro. A nivel nacional supone garantizar la máxima coherencia posible entre las decisiones de los distintos responsables sectoriales en áreas como la política energética, la cooperación al desarrollo, la política comercial en el exterior, la política de investigación, etc.

El famoso ecologista y científico John Lovelock decía hace algunos meses que la situación es peor de lo que se cuenta, tal y como le confirmaban sus amigos dedicados a la ciencia del clima.

Cuanto más hablas con los científicos más conocedores de los procesos climáticos más espantado te quedas. Los informes que realiza periódica-

mente para la ONU el Panel de Expertos sobre Cambio Climático son ultraconservadores, porque se refieren a aquello que ha sido contrastado científicamente, y siempre confirman que las cosas están avanzando más rápida y complejamente de lo que se pensaba hasta ese momento. El contenido del último informe va en esta misma dirección. Hay una espiral vertiginosa. Por ejemplo, a mayor deshielo menor capacidad de reflejar la luz solar y por tanto mayor incremento del calentamiento y, también, mayor cambio de la salinidad del agua del mar, que acelera la reducción del hielo. Lo que viene a ser la reflexión de titular más sencilla es que lo que los economistas llaman la “ventana de oportunidad” se está cerrando. Realmente tenemos cinco, siete o, como mucho, diez años de margen de reacción útil.

La UE considera que el crecimiento de la temperatura que podemos llegar a asumir es de 2°C, pero hoy sólo hay un 50 por ciento de posibilidades de limitarlo a esa cifra. Es decir, que necesitamos que, como muy tarde entre 2015 y 2020, se esté produciendo el tope máximo de concentraciones de gases de efecto invernadero (GEI) en la atmósfera, para pasar a continuación a una etapa de estabilización y reducción, sabiendo que la estabilización de esa concentración tarda siglos, e incluso milenios, debido a la inercia del proceso climático. Por tanto, tenemos muy poco tiempo y los efectos son brutales, descomunales, en la medida que estamos acelerando un proceso que, en tiempos naturales del planeta, tardaría decenas de miles de años en producirse. Con todo, entiendo que los mensajes deben ser prudentes, para evitar caer en un catastrofismo que generaría descrédito si se dicen cosas que después no se confirman en la realidad.

El Gobierno prevé que en 2012 España supere sus emisiones en un 37 por ciento respecto a las de 1990, cuando el compromiso de Kyoto establecía un 15 por ciento. ¿Cuáles han sido las causas principales de esta incapacidad?

Hay razones que explican porqué estamos tan lejos de ese objetivo. En 1997, al firmar Kyoto, asumimos un esfuerzo relativo mucho mayor que el que se pedía a otros ciudadanos europeos. España se comprometió a que en 2012 sus emisiones de GEI no sobrepasarían en más de un 15 por ciento las de 1990. Pero en términos per cápita, hasta que no hemos triplicado ese objetivo de no crecer por encima del 15 por ciento no hemos alcanzado las emisiones medias de un ciudadano europeo, lo que pone de manifiesto el distinto nivel de esfuerzo que se pidió a los españoles con respecto a lo que se ha pedido a otros ciudadanos europeos. ¿Por qué? Probablemente por problemas de cálculo muy variados, unos explícitos de manera defendible y otros no tanto.

Pero también es verdad que habríamos evitado estar tan por encima de nuestro objetivo Kyoto si hubiéramos incorporado patrones de eficiencia energética y una penetración de renovables mayor de lo que hemos hecho en estos años.

Por ejemplo, ¿si hubiéramos aprovechado el “boom” de la construcción para construir viviendas eficientes?

Hace muy pocos años, cuando desde el Ministerio de Medio Ambiente alguien se atrevía a hablar de la conveniencia de introducir medidas para mejorar el aislamiento térmico de las viviendas, en seguida alguien te decía que la vivienda era un derecho fundamental y que no se podían aplicar tales medidas para no encarecerla. La realidad ha sido que su precio se ha disparado y, sin embargo,

“ La responsabilidad del Gobierno es facilitar el conocimiento sobre qué consecuencias tiene cada una de nuestras decisiones en relación al cambio climático. Hasta hoy los ciudadanos no hemos recibido mensajes ni facilidades suficientes en esa dirección. ”

en términos relativos la inversión en aislamiento es ridícula: en torno a 2400 € en un piso de 100 m². Ahora tenemos un parque de viviendas nuevo con unas condiciones de aislamiento lamentables. Resulta mucho más costoso aislar sobre lo construido y, además, es una decisión que depende de alguien que ya está hipotecado, mientras que de entrada lo habría podido asumir perfectamente. Esto se reproduce en distintos sectores, y es lo que hubiera sido deseable atajar desde el primer momento. Si hacemos un esfuerzo colectivo inmenso, en el horizonte de 2010 creemos que seremos capaces de llegar a reducir nuestras emisiones actuales de en torno al más 50 por ciento, a unas emisiones en torno al más 37 por ciento. Rebajar más es prácticamente imposible, simplemente porque no hay tiempo.

¿Y qué hay respecto al comportamiento de la ciudadanía?

Estamos consumiendo mucho más en transporte, en calefacción, refrigeración, electrodomésticos, cosas que gastan mucho y que están asociadas al patrón cultural de bienestar que hemos heredado, pero que no necesariamente conducen a una mayor felicidad.

¿Es posible comprometer a las administraciones regionales y locales en una actuación eficaz y coordinada contra el cambio climático?

Creemos que hay un espacio para desarrollar un trabajo muy importante con las comunidades autónomas en torno a la estrategia sobre cambio climático y energía limpia. De hecho, esa es la oferta a la que se comprometió en 2006 la ministra, Cristina Narbona, en diversos foros. Hay CC.AA. que han empezado a desarrollar líneas de trabajo muy interesantes y ambiciosas. Hemos venido trabajando muy bien con todas ellas

en algo que era enormemente complicado: la incorporación al ordenamiento nacional de la Directiva de Comercio de Derechos de Emisión, la autorizaciones y sometimiento a informes verificados de todas las instalaciones que estaban incluidas dentro del ámbito de aplicación de esa directiva y la asignación de derechos de emisión a las mismas. Las comunidades tienen importantes competencias, y deben incorporar en su propia planificación medidas de adaptación al cambio climático en sectores que son muy importantes para la economía. De hecho, la dimensión del tema es tal que el propio presidente del Gobierno, considerándolo un asunto de Estado, ha invitado a los presidentes autonómicos a que el cambio climático sea el tema monográfico de la Conferencia de Presidentes del año que viene. Se ha comprometido a presentar un informe sobre las posibilidades de actuar en España, y ha pedido a los líderes autonómicos su parte de responsabilidad en el tema, para diseñar un programa coordinado de impactos en tres sectores fundamentales: turismo, agricultura y salud, así como para presentar y coordinar las estrategias de mitigación que puedan facilitar el cumplimiento de ese más 37 por ciento. Por tanto, de lo que se trata es de analizar la voluntad política de todo el mundo. Creo que España es en estos momentos un ejemplo en el panorama internacional de lo que se puede conseguir con voluntad política, de qué manera se pueden corregir desviaciones que se han generado en los últimos años y, entre todos, sumar esfuerzos en aquellos puntos concretos donde se pueda necesitar el concierto y la voluntad de varias CC.AA.

Recientemente el diario El País afirmaba que una cuarta parte de las emisiones españolas de CO2 proceden de

unas pocas instalaciones y, en concreto, de centrales térmicas de carbón, como la de As Pontes, de Endesa. ¿Cómo es posible que a algunas empresas energéticas que tienen beneficios astronómicos se les permita tal “licencia”?

Cuando se analiza con detenimiento la composición del Inventario Nacional de Gases de Efecto Invernadero (GEI), el primer dato obvio es que el 80 por ciento del total de las emisiones son CO₂ de origen energético, es decir, consumo para generar electricidad, transporte y el resto de usos. La demanda al sector eléctrico prácticamente se ha duplicado en muy poco tiempo y ha crecido sistemáticamente por encima del PIB. Las empresas eléctricas cada vez son más eficientes, porque ha habido una apuesta decidida a favor de las renovables, el gas, la eficiencia energética y la transición responsable a un menor empleo del carbón, invirtiendo en I+D para hacer un carbón limpio. A pesar de las dificultades, las eléctricas cuentan con los incentivos para disminuir sus emisiones. Están obligadas a presentar un plan de mejoras en las centrales que, antes o después, si quieren seguir existiendo, tendrán que ser una cosa completamente distinta, o tendrán que sustituirse por otras. En ese sentido, la crítica es real, pero las emisiones no proceden de dos, tres o cuatro malos de la película, proceden de la demanda de nuestros propios comportamientos individuales y de las incoherencias que a veces cometemos. Es decir, esa central está ahí porque tenemos un crecimiento de demanda eléctrica tan grande que se come los adelantos o la penetración de energía de origen renovable. Hay mucha más eólica, mucha más renovable, pero no es que eso desplace a lo viejo, sino que se suma. Por tanto no hay que demonizar a los propietarios de esas centrales, como si para resol-

“ Las emisiones no proceden de dos, tres o cuatro malos de la película, proceden de la demanda de nuestros propios comportamientos individuales y de las incoherencias que a veces cometemos. ”

ver el problema bastara con actuar contra ellos. Los sectores que crecen sin que hoy por hoy seamos capaces de vislumbrar cuál es la mejor manera de trasladar esa sensación de responsabilidad son los sectores difusos, es decir, el consumo doméstico y el transporte.

Sí, porque el transporte y el sector doméstico, responsables del 40% de los GEI, no están sometidos a un plan de emisiones ¿Qué hacer con ellos?.

Nadie se siente responsable de su propia parte de contribución por consumo de coche innecesario, de calefacción de más, o por consumo de electrodomésticos poco eficientes que, además, se quedan en stand-by... Eso se diluye mucho más, no se percibe, y es el punto más descorazonador del artículo porque parecía que la conclusión era: “con que se cierren estas dos centrales se acaba el problema” y eso no es así. Otro punto importante es cuán esquizofrénicos somos: en cualquier encuesta de opinión todavía aparecen reflexiones extrañas. Los encuestados opinan que hay que hacer muchas cosas, pero no se hace nada. A continuación se pregunta: ¿está dispuesto a renunciar al segundo coche?, y la respuesta es: “ni hablar”, y es más: “yo quiero tener un aeropuerto en cada una de las capitales de provincia, y quiero poder ir en AVE a todas partes, y quiero ...”. No hay una sensación de que formamos parte de la responsabilidad porque siempre hemos recibido el mensaje de que nuestro bienestar puede y debe crecer hasta el infinito y, mientras yo tenga dinero para pagar lo que sea, no hay otro tipo de consecuencias. Hay muchos costes que hoy no forman parte del precio de las cosas, mientras las empresas energéticas sí tienen incorporado el precio del contenido de carbono, que es el gran acierto de la construc-

ción de un mercado europeo de derechos de emisión. Mejor o peor establecido, se traslada un precio a las decisiones de inversión sobre el contenido de carbono de su actividad. Pero también entiendo que forma parte de las responsabilidades de las administraciones dar alternativas. Uno no puede decir “no coja usted el coche” si no se facilita un acceso ágil a un transporte público de calidad. Respecto a otras cuestiones, forman parte del grado de conciencia de los ciudadanos, y ahí la responsabilidad del Gobierno es facilitar el conocimiento sobre qué consecuencias tiene cada una de nuestras decisiones, y que cada cual, como ciudadano responsable que es, tome la decisión que corresponda. Hasta hoy los ciudadanos no hemos recibido mensajes ni facilidades suficientes en esa dirección.

El sector nuclear, algunos partidos políticos e incluso los principales sindicatos afirman que la energía nuclear es la principal alternativa energética sin CO2. Países con un alto nivel de vida, como Austria, Italia, Alemania o Dinamarca han prescindido o están eliminando la energía nuclear. ¿Puede España prescindir de esa energía en su lucha contra el cambio climático?.

La petición de Zapatero a los responsables de energía del Estado es hacer un análisis estratégico a largo plazo sobre cuál será la evolución de las necesidades y cómo responder ante ellas de forma coherente con nuestros objetivos. El escenario de prescindir de la nuclear requiere plantear alternativas de generación que satisfagan la previsión de crecimiento de la demanda. Quienes se decantan a favor de la energía nuclear alegan como principal ventaja que no tiene impacto en términos de GEI, lo cual es indiscutible. Otro tipo de argumentos generan discusión, cómo el

de si es más o menos barata, lo cual tiene que ver con los costes que se imputan, es decir, quién financia la instalación de una central, la custodia de los residuos... y la fiabilidad: el sistema de vigilancia es tan complejo que cualquier alerta requiere el parón de la central y, de hecho, el año pasado tuvimos varias paradas importantes que generaron un aumento de las emisiones de GEI a nivel país. Por otra parte, no es lo mismo posicionarse respecto a si se admite o no una central nueva en países del norte de América o de Europa Central, que si ocurre en el resto del mundo, porque nos encontramos con problemas geoestratégicos como los que estamos viviendo en Irán o Irak. Necesitamos una respuesta global, con un combustible que no se agote y que el acceso a él no genere tensiones. Ahora bien, de cuánto uranio estamos hablando, cuál es la reserva mundial de uranio. El precio relativo del uranio dependerá de la demanda mundial. ¿Cuáles son los costes asociados a instalación, seguridad y custodia de residuos? Todo depende de lo que estemos computando. Si computamos todo, quizá los resultados no son los mismos que si lo que computamos es el coste del megavatio/hora generado, del que hemos descontado ya el coste de inversión, que ya está amortizado. Pero es que probablemente estamos haciendo las cuentas con cierta trampa. El debate en torno a “nuclear sí” o “nuclear no” tiene otros muchos elementos y no se agota en una respuesta simplista de “éste es el momento, mantengamos a cualquier precio la vida útil de nuestras centrales” o “lancémonos a un programa nuevo de implantación de nuevas centrales”, que plantearía otros muchos problemas y que yo creo que no es, hoy por hoy, la solución que recibiría una mejor acogida por parte de nuestros ciudadanos. ■

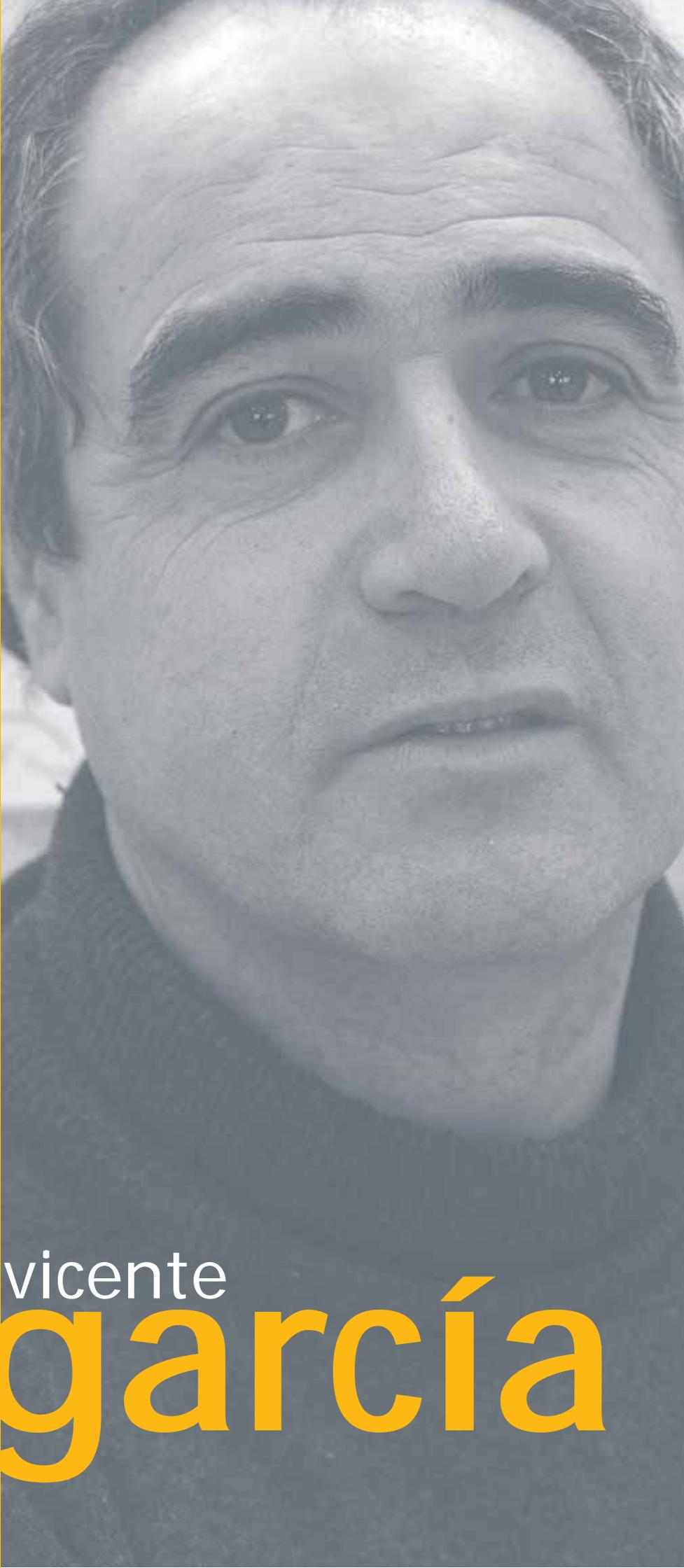
En 1979 acabó magisterio en la Escuela Universitaria de Profesorado de E.G.B. de Alicante con la especialidad de Lengua y Literatura Española, y Francés.

De 1980-1984 realizó la formación de maestro Waldorf en el Lehrerseminar im Stuttgart y, seguidamente, en el Waldorflehrerseminar im Witten-Annen, (ambas formaciones en Alemania) . Su formación práctica la realizó en Escuelas Waldorf de Freiburg, Munich, Nürtingen, Stuttgart, Engelberg, París, Hannover y Bochum.

Desde 1984 hasta 1990 ejerció como maestro tutor y de música en el Colegio Waldorf Lima (Perú).

Durante el año 1990-1991 trabajó de maestro asistente en una 7ª y 8ª clase (1º y 2º de la E.S.O.) en la escuela Waldorf "Michael Bauer", en Stuttgart.

Desde el año 1992 trabaja en la Escuela Libre Micael (Las Rozas-Madrid) como maestro tutor y de música.



vicente
garcía

“ La base de la Antroposofía como ciencia espiritual es demostrar que, además de lo físico, existe el espíritu . Un espíritu, sin embargo, que está ligado a lo material, a lo sensible, pero que anhela liberarse de él por el entendimiento. ”

¿Cuales son las "verdades básicas" de la antroposofía como ciencia espiritual?

En mi parecer no se puede hablar de "verdades básicas", sino de fundamentos básicos de la Ciencia Espiritual Antroposófica o camino de entendimiento que conduce a la gente a la comprensión de las realidades espirituales. La base de esta ciencia es demostrar que, además de lo físico, existe el espíritu . Un espíritu, sin embargo, que está ligado a lo material, a lo sensible, pero que anhela liberarse de él por el entendimiento. Y como auténtica ciencia que es, no se limita a afirmar, a exponer resultados; sino que ella misma nos indica su método y su camino cognoscitivo. Nunca nos exige una fe ciega.

La Ciencia Espiritual Antroposófica es todo un conjunto, un sendero completo y complejo con muchas formas de acceso. Así, este sendero conduce al conocimiento del hombre, pero no en el sentido antropológico sólo, sino principalmente en el de ser representante de lo espiritual, "conductor" del espíritu.

Un maestro Waldorf necesita "un conocimiento del hombre originado en el mundo espiritual". Este conocimiento es teórico o una experiencia interior?

El conocimiento, si sólo se queda en ser una mera información no va a ningún sitio; representa lo intelectual, lo cual sólo es la parte inerte o física del pensamiento.

Según la Antroposofía, para apelar como hombre a la parte más espiritual del pensamiento, hay que buscar en el interior de cada uno: pero no evadiéndonos de la realidad, sino siguiendo paso a paso con la voluntad un camino de experiencias en las que el prójimo tiene tanto que ver como el individuo mismo.

¿Que se entiende por triformación y en qué afecta al conjunto de padres, alumnos y maestros?

La triformación parte de la premisa de que el hombre vive en tres realidades anímicas muy unidas y a la vez muy diferenciadas: el pensar, el sentir y el querer. Esta trilogía, desde el punto de vista práctico se aplica en todas las ramas de la Ciencia Espiritual Antroposófica, sobre todo en el campo de la educación. Aquí el maestro Waldorf debe profundizar en el conocimiento del hombre, de tal manera que llegue a saber y a sentir lo que conviene a cada edad, a cada momento de la evolución del Niño para así actuar, guiándolo y formándolo mejor. Esta relación maestro-alumno es mutua: el maestro quiere conocer al alumno y por esta voluntad de conocerle tiene que investigar, observar, en definitiva trabajar y transformar su pensar, cambiarse a sí mismo, pues por el mero hecho de ser adulto y por tanto persona con ideas y costumbres fijas , necesita de un gran esfuerzo y transmutación para poder dirigirse al discípulo en la manera más cuidadosa. Esto quiere decir que también el Niño forma y guía al maestro. Si el maestro representa el querer y el pensar a través de su predisposición a ayudar y a su conocimiento del Niño, éste representa, con su capacidad de hacernos cambiar y mejorar como personas, al sentir y a la voluntad.

El papel de los Padres en relación a estas tres entidades, está en función de su mayor o menos implicación en la formación de sus Hijos. Cuando el interés por este tema es tan grande que llega a ser para ellos también un camino de autoconocimiento y mejoría como personas, entonces cumplen con las expectativas que representa la triformación del hombre, sobre to-

do en lo que respecta a la obtención una dosis de conocimiento que sobre el hombre hay que tener para educarlo, al verdadero sentimiento hacia ellos y a la voluntad de hacerles personas independientes. Así llegan a formar los Padres, con los ideales que persigue una Escuela Waldorf, una unidad cuyo último fin es colaborar a que los Hijos consigan ser hombres libres.

¿Qué distingue a la Pedagogía Waldorf de otras formas de educación?

¿Qué distingue a los tiempos modernos de los pasados?. La convicción general de que hemos evolucionado en muchas cosas; de que hemos adquirido una nueva visión de ver el mundo: la ciencia, el medio ambiente, la relación entre la Tierra y entre todos los seres que la habitan, la conquista del espacio, de la tecnología, etc, etc.

Sin duda, y aunque no estamos todavía satisfechos porque queda mucho por hacer, el hombre siente que se han conquistado cosas que le permiten darse cuenta de la magnitud de su inteligencia. ¿Y qué ha pasado con la evolución del hombre en sí mismo, como individuo, como ser social? Que no lleva la misma velocidad de progreso y evolución que sus conquistas científicas. ¿Por qué? Porque el avance de la una se nutre del retroceso de la otra; es decir, se avanza en una cosa a costa de la otra: esto es sencillamente la teoría evolucionista aplicada a la vida misma. Que prepondere la fuerte mente sobre la débil alma. ¡¡Como si una cosa y la otra no fueran la misma!!.

¿A qué se debe esta contradicción? A que ya hace muchos siglos que el hombre no es formado y educado como un ser humano; es decir, que desde más o menos el siglo XV el hombre está desarrollando

“ La verdadera educación tendría que ser tan integral que, con su método y sabiduría, pudiera dejar primeramente aflorar lo que cada uno lleva de positivo ya dentro de sí. Esto ya sería suficiente para proveer al hombre de seguridad y de confianza en sí mismo cuando sale al mundo. ”

a gran velocidad su cerebro y por otro se ve incapaz de buscar soluciones a sus problemas cotidianos de convivencia, a sus sentimientos como persona. Lo humano ha enflaquecido y se ha reducido a ser un ente mental.

¿Cuál podría ser la causa de esto? La causa podría estar en la Educación.

Efectivamente, si buscamos los orígenes de este problema, también llegamos a lo mismo: es la clase de formación e instrucción la que influye en la vida posterior de las personas.

La Pedagogía Waldorf se nutre de la Antroposofía o Ciencia del Conocimiento del Hombre. Ésta distingue al hombre en sus tres cualidades: el pensar, el sentir y el querer. Las tres facultades tienen que ser, primero admitidas y luego formadas a través de unos principios pedagógicos muy claros y concretos. Se trabaja con los tres, pero teniendo en cuenta muchas cosas: la edad del Niño, la asignatura, el tiempo de trabajo, el momento del día, del año, etc.

La gran diferencia radica en que en la P. Waldorf no sólo instruye el pensamiento, sino que trata de alimentar y motivar a los Niños para que aprendan según su estado de conciencia, su estado de apertura o vigilia, y no por leyes educativas que nada saben de sus necesidades. La motivación enciende el sentimiento para poder actuar y para luego, en su momento, pensar. Esto está en concordancia con los tiempos en que vivimos.

¿Que características más habituales desarrolla un escolar en la Pedagogía Waldorf?.

Lo más difícil en una pedagogía que se crea moderna es tratar de respetar al pupilo que quiere formar.

¿Qué significa esto?. Que contrariamente a como decía Rousseau, el Niño no es una tábula rasa. El Niño se adentra en la sociedad, en la Escuela, trayendo un bagaje que le caracteriza propiamente como individuo, irrepetible. Esto se puede traducir de muchas maneras, pero principalmente le determina como ser con mayores o menores características, cualidades, sentimientos, afinidades, deseos, capacidades, etc. Todo lo contrario a un ser predeterminado y definible.

“ Lo más difícil en una pedagogía que se crea moderna es tratar de respetar al pupilo que quiere formar.”

La verdadera educación tendría que ser tan integral que, con su método y sabiduría, pudiera dejar primeramente aflorar lo que cada uno lleva de positivo ya dentro de sí. Esto ya sería suficiente para proveer al hombre de seguridad y de confianza en sí mismo cuando sale al mundo.

Pero todavía queda algo: si en el Niño resaltan la cualidades intelectivas, la educación tendría que saber ofrecerle, además de aquéllas, las que menguan en él: por ejemplo, las volitivas para poder actuar en la vida, y las anímicas para poder acoger en su corazón todo lo que llega de dentro y de afuera.

Si en el Niño predominan las fuerzas más sensibles o las capacidades artísticas, además de incentivarlas, la pedagogía tendría que proporcionarle las necesarias herramientas para desarrollar su inteligencia y su interés por obrar.

Y si los Niños destacaran sólo por su gran afán de moverse y actuar, esta pedagogía les tendría que ayudar a buscar los cuaces para guiar sus impulsos a través de procesos para desarrollar la inteligencia, no sólo la memoria, lo cual les llevaría también al disfrute emocional y vivencia plena de sus actos e ideas.

Si la Pedagogía Waldorf, hecha realidad gracias a Rudolf Steiner y que gracias a él abre los caminos para hacer posible todos estos retos, está representada por hombres, por maestros que actúan según lo que sienten y piensan, entonces esta forma de formar se hace capaz de educar de esta manera, dejando que el escolar saque lo mejor de sí sin olvidar o rechazar lo que le complementa para llegar a ser mejor.

¿ La Pedagogía Waldorf, en cierta manera, reeduca también a los padres?.

Como ya se mencionó anteriormente, la Pedagogía Waldorf puede abarcar también a las personas que a través de sus Hijos entran en contacto con la Escuela Waldorf. Esto depende mucho de la disposición y apertura, puesto que se trata de adultos. El Niño pide una guía y una orientación en el momento que pone todo su ser en las manos de los Padres, adultos. Éstos no directamente; aunque si permanecen y van conociendo los pormenores o fundamentos de esta Escuela, sobre todo a través del desarrollo de sus Hijos además de a través de una mayor implicación en las numerosas tareas que requiere una institución así, se van dando cuenta de que lo principal es no quedarse parado, sino transformarse, justo lo que ellos piden para sus Hijos e incluso de todos los demás. ■

y tú, quién eres?



Marta Molas

De un tiempo a esta parte me empeño en aprender de las cosas sencillas. Así es como he descubierto que el camino es el mismo para todos y que, en realidad, lo único que cambia es la perspectiva de cada uno: o sea, dónde pongo mi atención. Así, si en una carretera solo me fijo en los coches rojos, jamás seré capaz de prestar atención a los blancos o a los negros.

Y esto viene a cuento del personaje que interpreto, de mis intereses y aficiones, de mis creencias y pensamientos, de mis emociones... y de un sinfín de influencias interiores y exteriores que hacen de mí, y de cada uno de nosotros, un ser distinto, que "ve" el mundo desde su perspectiva y por lo tanto, deja de verlo desde las otras. Poniendo un ejemplo sencillo: el que cree que la gente es amable, es capaz de convertir en amigable y atenta a la más feroz de las funcionarias apalancada tras la ventanilla de su taquilla; y el que cree que el mundo está plagado de problemas se cruza constantemente con las dificultades que él mismo se crea. Y sin embargo... no es tan sencillo. La vida, el argumento que tú inventas para ti, el modo como te empeñas en imaginarte que van a ir las cosas, tus deseos, tu proyección de futuro... no es como tu esperabas que fuera. En realidad, es lo mismo que ocurre cuando alguien se pone a escribir un cuento o una novela. Uno empieza a teclear con una idea en la cabeza, pero nunca sabe a dónde le llevará esa idea, ni qué harán sus personajes, ni siquiera puede controlar el cariz que tomará esa historia y, por supuesto, no tiene la más mínima idea de adónde irá a parar con "ese guión" preliminar. Naturalmente, tampoco puede predecir con exactitud cual será el devenir de su historia. El final será imprevisible, como la vida misma. De lo contrario, ¿Dónde estaría la sorpresa, la chispa, la sal de la vida en un mundo con finales establecidos? Y

después, cuando alguien lea ese libro, o interprete la vida de otro según su propia visión, ¿que opinará? Probablemente cada uno se verá a sí mismo y hablará de sí mismo. Habrá quien encuentre tristeza en la misma historia que hará sonreír a otros, habrá quien encuentre pasión donde ninguno fue capaz de hallar más que indiferencia.

" Habrá quien encuentre tristeza en la misma historia que hará sonreír a otros, habrá quien encuentre pasión donde ninguno fue capaz de hallar más que indiferencia. "

¿Y, entonces? ¿Dónde está la realidad? ¿Puedo crear con mi mente mi propia vida?

Puedes crear tu personaje, pero vas a sufrir cada vez que no seas capaz de salirte del argumento que has trazado en tu cabeza, porque, como en los libros que crea un escritor, cada historia tomará su curso y tendrás que ser capaz de afrontar los cambios, las novedades, las sorpresas y los conflictos que te genere la realidad cuando los personajes que has inventado a tu alrededor se salgan del guión: cuando tu hijo deje de ser aquel niño adorable y tenga opiniones propias, cuando tu pareja deje de representar el papel que te gusta y se comporte como "ese desconocido" que a veces comparte nuestros días, cuando

tu mejor amigo deje de reírte las gracias y darte la razón para decirte lo que piensa de verdad o lo que le molesta de ti.

En Italia, cuando empiezan un cuento escriben: C'era una volta... El otro día, empecé una novela para jóvenes y quise crear un ambiente inquietante. Inventé un hombre de ojos enrojecidos que observaba, envuelto en una gran capa negra, a un joven. Quería que ese hombre fuera malvado y que el lector sintiera miedo. Y sin saber por qué, la capa negra se convirtió en una capa blanca y el hombre malvado en un hombre sabio. El libro que pretendía ser de misterio, se convirtió en un libro de aventuras de contenido psicológico, en el que un joven encuentra a alguien que le da una clave para descubrir un tesoro. ¿El tesoro oculto de los piratas? ¿Un antiguo juego de los templarios? ¿O su propio tesoro? Tal vez, en ese libro, como en el libro de la vida, sólo se trate de descubrir quién eres tú, qué personaje interpretas. Cuando lo sepas, sal de tu personaje y prueba a interpretar otro. Observarás cómo los demás actores que te rodean los has creado tú mismo y cómo el argumento se modifica cuando puedes tener algún ligero atisbo de quién eres o, tal vez, de quién no eres. ■

amparo estevan

Amparo Estevan licenciada en psicología, ingeniera técnica industrial, terapeuta gestalt, practicante y profesora de yoga desde hace más de 25 años, presidenta de la Asociación Vegetariana de Castellón, es una asociación relativamente joven que fue creada en verano de 2004, y desde entonces organiza actividades de diversa índole en torno a la alimentación vegetariana.

¿Cuáles son los objetivos de la asociación?

Tiene tres objetivos interrelacionados entre sí:

- Dar a conocer y fomentar la alimentación vegetariana como herramienta útil para la salud y la calidad de vida.
- Estudiar las cualidades y ventajas de los alimentos más saludables, naturales y de cultivo biológico y respetuoso con el entorno.
- Proponer la defensa del medio ambiente para un desarrollo sostenible y contra la abusiva explotación de los animales.

Esta Asociación, coordinada con otras semejantes en diferentes poblaciones de la comunidad Valenciana, España, Europa y el resto del mundo (Asociación Vegetariana de Alcoy, Unión Vegetariana Española, Unión Vegetariana Internacional) ha realizado desde su creación una serie de programas de actividades para conseguir los objetivos señalados anteriormente.

“ El dolor generalmente es la consecuencia de una lesión o del maltrato, que a su vez influye en la calidad de la carne de los animales que ingerimos. ”

Ha colaborado con diversas entidades y asociaciones (LIBRERÍA BABEL, CRISOL REDGFU, ASOCIACIONES DE VECINOS DE CASTELLÓN, COLEGIOS PÚBLICOS, etc.) en cursos y charlas sobre alimentación vegetariana y nutrición y dietética.

¿Que aporta una alimentación vegetariana?.

El vegetarianismo es una opción dietética saludable, un modo de alimentarnos basado en el consumo de frutas, verduras, cereales, etc... excluyendo carnes y pescados.

Hay diferentes motivos para escoger este tipo de alimentación: una enfermedad que puede mejorar con una adecuada alimentación, una forma más sana de comer, una preocupación moral y ecológica, etc.

El movimiento vegetariano está siendo cada vez más popular y hay una gran difusión en la actualidad en nuestra sociedad, paralelamente al aumento del nivel cultural y del bienestar social, y está visto cada vez más como un estilo de vida saludable y respetuoso y solidario con los animales y el medio ambiente.

Conocer cómo funciona el ser humano y aprender a alimentarnos adecuadamente es, sin duda, la mejor forma de mantenernos vitales y saludables.

Acercarnos de una manera respetuosa a la naturaleza es una necesidad de primer orden, desde un punto de vista tanto ético como ecológico.

Este tipo de alimentación lo pueden seguir las personas que deseen mejorar su alimentación y, como consecuencia, su salud, para aliviar alguna enfermedad que padezcan, o para prevenir su aparición .

Profundicemos un poco más en la filosofía de la alimentación vegetariana. En qué estado mueren los animales "que comemos" y en qué afecta a la salud?.

Ya la muerte de un animal para su consumo crea en la víctima un grado de estrés límite, siendo tratado en general como objeto, y no como un ser que sufre y siente dolor. Pero hoy día, la industria cárnica añade un maltrato sistemático tanto en la cría como en el sacrificio del animal. Desde que los suben a un camión, para ser trasladados al matadero, en malas condiciones comparadas con las mínimas deseables para cualquier ser vivo, ocurren todas las atrocidades posibles e imaginables, desde infligir malos tratos antes de matarlos, hasta escaldarlos o pelarlos mientras todavía están vivos.

Sobre este tema podemos leer en un artículo: Directrices para el Manejo, Transporte y Sacrificio Humanitario del Ganado, publicado completo en la página web de la FAO (Organización de las naciones unidas para la agricultura y la alimentación).

<http://www.fao.org/docrep/005/x6909S/x6909s00.htm>.

“La investigación científica ha demostrado que los animales de sangre caliente (incluyendo el ganado) sienten dolor y miedo. En particular los mamíferos, incluyendo los destinados a la producción de alimentos, tienen una estructura cerebral que les permite sentir el temor y el dolor, y es muy probable que sufran dolor de la misma manera que los humanos. El temor y el dolor son causas muy importantes de estrés en el ganado, y el estrés afecta a la calidad de la carne. El dolor generalmente es la consecuencia de una lesión o del maltrato, que a su vez influye en la calidad de la carne de los animales afectados.

La energía requerida para la actividad muscular en un animal vivo se obtiene de los azúcares (glucógeno) presentes en el músculo. En un animal sano y descansado, el nivel de glucógeno de sus músculos es alto. Una vez sacrificado el animal, este glucógeno se convierte en ácido láctico y el músculo y la canal se vuelven rígidos (rigor mortis). Este ácido láctico es necesario para producir carne tierna, y de buen sabor, calidad y color. Pero si el animal está estresado antes y durante el sacrificio, se consume todo el glucógeno y se reduce el nivel de ácido láctico que se desarrolla en la carne luego de su sacrificio. Esto puede tener efectos adversos muy graves en la calidad de la carne”.

Creo que esto sirve de muestra para entender el efecto que puede tener comer la carne que ha sido sacrificada.

Dicen que ser vegetariano sale más caro que comer de manera convencional, es cierto?.

Yo creo que no sale ni más caro ni más barato. En cualquier tipo de alimentación, siempre hay productos que son más caros que otros; a veces optamos por restringirlos en nuestra cesta de la compra, por economía.

Por ejemplo, un tipo de carne de mayor calidad o un pescado fresco puede tener un precio elevado y que no está al alcance de cualquier bolsillo, de forma continuada. Y eso ocurre también con la alimentación vegetariana; las verduras y las frutas están hoy en día a un precio bastante elevado. Y si además, optamos por consumir muchos alimentos de producción biológica, que por minoritarios son más caros, entonces nuestra cesta de la compra va a elevar su precio considerablemente.

Por tanto, el dinero que nos vamos a gastar va a depender de la calidad de lo que compramos, del lugar donde compramos, y del nivel de elaboración de los productos comprados.

Podemos elaborar nosotros mismos algunos de los productos que pueden ser de consumo habitual y que puede salir caro comprarlos hechos, por ejemplo hamburguesas vegetales, seitán, etc...

“ 4.000 m² de tierra sembrada de soja puede producir diez veces más proteína que la que producen los animales que están pastando en ese mismo espacio. ”

Todavía queda un largo camino que recorrer para que esta alimentación que ahora es minoritaria vaya extendiéndose. Al aumentar la demanda, seguramente los precios irán bajando e igualándose a los de consumo y cultivo normal.

La alimentación vegetariana solucionaría la hambruna en los países pobres?

La expectativa de crecimiento de la población mundial es que pasará de 6000 millones a 9000 millones de personas para el año 2050; por tanto, una preocupación urgente es cómo nos alimentaremos en el futuro.

Hasta el momento, el problema no es la falta de tierra —la cantidad actual de terrenos cultivables es suficiente para producir alimento para una población de 8-10 mil millones de personas— sino a qué se dedica el cultivo.

A principios del siglo XX, el grano destinado a la alimentación animal mundial era sólo el 10 % del grano total cultivado. En lo que llevamos de siglo, este consumo ha pasado a ser un 60%. La carne representa un símbolo de status relacionado con la prosperidad, y su ausencia de la dieta se relaciona con privación. Estos datos son indicadores de que algo tenemos que hacer al respecto. 4.000 m² de tierra sembrada de soja puede producir diez veces más proteína que la que producen los animales que están pastando en ese mismo espacio. Sembrar hierba en ese mismo espacio de tierra para luego alimentar a un animal y utilizar esa carne para obtener la proteína que necesita una persona bastaría para 40 días. Pero la soja cultivada en esa misma porción de tierra puede servir para cubrir las necesidades de proteínas de una persona para 400 días.

Sólo el 42% del peso original de un animal se convierte en carne (...) Si todos en el mundo desarrollado se hicieran vegetarianos, sería posible destinar 4 toneladas de grano comestible para cada persona hambrienta. (dato tomado de <http://mundovegetariano.com>)

Puede parecer que cualquier iniciativa al respecto es insuficiente, pero creo que nuestra aportación es importante. Si el consumo de carne disminuyese, y por consiguiente también el consumo de grano para alimentación animal, habría suficiente comida para todos los seres humanos. Otra tema muy distinto a tener en cuenta es el problema concreto de determinados países y sus problemas políticos.

Ser vegetariano es sinónimo de buena salud?

Para decidir llevar una alimentación vegetariana hay motivos de salud, ecológicos, éticos e incluso estéticos. Sin embargo, creo que las razones que se refieren al ámbito de la salud se han exagerado un poco. Ser vegetariano no

es automáticamente sinónimo de ser saludable. Con una alimentación vegetariana podemos comer de manera que tengamos deficiencias o carencias de nutrientes, de la misma manera que las pueden tener los que siguen una alimentación tradicional.

Existen errores en la alimentación que no mejoran al dejar de consumir carne. De todas formas, mantenerse sano es una cuestión de equilibrio personal, con factores individuales muy importantes. Ahora bien, dicho esto, es razonable también afirmar que la alimentación vegetariana es más saludable en algunos aspectos que la omnívora, que las personas que deciden seguir esta alimentación suelen preocuparse más por comer de forma balanceada, nutricionalmente hablando, además de eliminar de su alimentación las carnes y los pescados, y que muchas personas han encontrado alivio para sus enfermedades con esta alimentación, así como que en ella existen factores que previenen algunas dolencias.

Existe hoy en día mucha información proveniente de fuentes científicas que documentan y demuestran que la alimentación vegetariana no sólo es equilibrada y suficiente para que el ser humano esté bien alimentado y nutrido sino que además es muy recomendable para evitar enfermedades y tener una buena salud, ya que, según estas investigaciones, las personas que siguen una alimentación rica en verduras y frutas presentan menor incidencia de enfermedades como el colesterol, enfermedades coronarias, enfermedades renales, problemas de presión arterial, cáncer de mama, colon y próstata.

¿Por qué optar, en definitiva, por la alimentación vegetariana?

Actualmente ser vegetariano no sólo es una cuestión de moda. Un vegetariano no tiene por qué ser un individuo enfermo que quiere huir del dolor o de la enfermedad. El vegetariano es frecuentemente una persona comprometida con unas ideas solidarias con los demás seres vivos, ideas compartidas con muchísimas otras personas, con la diferencia de que ella ha decidido llevarlas a la práctica en el terreno de su alimentación, con una buena dosis de valentía y generosidad. Plantear esta cuestión es siempre delicado, pues provoca debate, toca las conciencias y se mueven reacciones muy peculiares, pero creo que es importante.

Las razones éticas son, en una buena medida, el apoyo para optar por este tipo de alimentación y hacer de ello un estilo de vida. Decidir vivir sin utilizar para ello el recurso de acabar con la vida de ningún animal, es una decisión notable, implica un compromiso personal, la congruencia con unos principios o creencias, que da solidez a esta forma de alimentarse. ■

de las bayas a la comida rápida: la cultura del comer

Al principio eran las bayas y las raíces. Tal vez algunas alimañas. Todo crudo. Comer era fundamentalmente para sobrevivir. Cuando apareció el fuego, tal vez por el azar afortunado de un rayo caído en el lugar y momento oportunos, empezó la historia del cocer y del asar. Y así, por una lenta evolución del paladar, pasamos de la carne chamuscada en la pira a la verdadera revolución? Liberar la enorme cantidad de tiempo que necesitaban los homínidos para digerir tanta "crudeza", y emplearlo en otros menesteres. Comenzaba la Historia.

¿Quién fue el primero que...?.

Pocas veces recordamos que gran parte de la historia de la humanidad ha girado alrededor de los alimentos. Se domesticaron animales para evitar tener que salir cada día de caza. Al inventarse la agricultura nos hicimos sedentarios y se iniciaron las guerras con el objeto de conquistar tierras para cultivar. Grandes periplos marítimos tuvieron por finalidad la búsqueda de especias. La adaptación de plantas comestibles y árboles frutales de uno a otro continente evitaron hambrunas y cambiaron los hábitos alimentarios de millones de personas.

Algún historiador intuitivo ha llegado a afirmar que la conquista del mundo por parte de unos millares de europeos supuso, sobre todo, el triunfo de la civilización de la carne vacuna sobre la de ave y de perro; la victoria del trigo sobre el arroz y el maíz. Y yo añadiría, la extensión por doquier de la patata, sin distinción de razas ni clases sociales.

Lo cierto es que las conquistas que más duran son las pacíficas. El irresistible pan blanco lo expandió el Imperio Romano, que lo había asimilado de la Grecia recién conquistada. La pasta, inventada por los ára-

bes, pasó a ser apreciada por israelíes, griegos, sicilianos, y catalanes... Los espaguetis, importados a los EEUU por los italianos, se han extendido por todo su territorio, tras varias décadas de resistencia. ¿Quién iba a predecir que una comida considerada al principio como malsana y subdesarrollada iba a ser adoptada como menú por las compañías aéreas, y que los astronautas comerían espaguetis envasados como parte de su dieta? ¡Viva la fuerza de la cultura culinaria mediterránea!

Con el tiempo se olvidan los orígenes, como si fuera el sino de toda conquista pacífica. No hace mucho, una niña estadounidense, cuya madre había invitado a comer una pizza hecha en casa al escritor italiano Vittorio Zucconi, le preguntó inocentemente a éste si en Italia comían pizza y que cómo se llamaba en italiano. En su descargo, podríamos preguntarnos que cuántos napolitanos recuerdan que el tomate vino de América, cuando se sientan ante un plato de pasta con salsa de tomate.

La evolución del comer -del buen y del mal yantar- va cada vez más rápida. Antes de que pudiéramos darnos cuenta, ya estábamos en los congelados, los microondas, las comidas precocinadas y casi predigeridas, los colorantes, los conservantes y, como contrapunto, los sofisticados menús de los grandes restaurantes.

La sofisticación de la abundancia.

Como afirma la gastronoma y escritora Simone Ortega, toda receta es una especie de metáfora que transforma una cosa en otra: el trigo en pan, la leche en queso, el pez en pescado a la sal. Guisar es un acto cultural y hoy día proliferan los libros de cocina y las secciones dedicadas a gastronomía en muchas revistas y suplementos dominicales. Las cartas de los restaurantes se convierten en novedades literarias y películas que gi-

ran alrededor de la comida se vuelven éxitos comerciales. ¿A quién no se le activaron las glándulas salivares viendo "Beber, comer, amar" o "Como agua para el chocolate", dos excelentes films que nos recuerdan la importancia del cocinar con cariño y del comer como un rito y en buena compañía?.

La cultura culinaria es uno de los rasgos que caracteriza a los países, las regiones y los pueblos. Podría afirmarse que incluso cada familia posee su propia cultura del cocinar. Ésta produce a veces apasionados rechazos de lo ajeno. Así, el francés se escandalizará de que cuezan las ostras en un restaurante británico y los ingleses reprocharán a los franceses que puedan comer ancas de rana o caracoles a la bourguignone. En Europa, parece una barbaridad comer bocadillos de hormigas mexicanas, pero los gourmets comen queso francés con gusanos vivos. Todo es cuestión de costumbre.

Cuando salimos a otros países o nos paseamos por restaurantes no nacionales, incorporamos parte de la cultura universal cuando somos capaces de saborear un buen cuscús magrebí, un plato surtido de sushi japonés o un buen pollo al curry indio. En las islas polinésicas de Tonga, la carne de murciélago es un privilegio real; sin embargo yo la he comido rociada de vino de Burdeos, en un distinguido restaurant francés de las antiguas Nuevas Hébridas. Sabía a estupendo guisado de gallo. Si no me lo hubieran dicho, hubiera creído que había comido un excelente "coq au vin" (gallo hecho en vino tinto).

"Lo que no mata engorda", solía decirse antes de que la minoría próspera del Planeta empezara a preocuparse por guardar la línea. Eran épocas en las que no podía hacerse asco a cualquier cosa que volara, caminara o nadara. No queda muy atrás la época en que en los



Alfonso Colodrón

“ En Europa, parece una barbaridad comer bocadillos de hormigas mexicanas, pero los gourmets comen queso francés con gusanos vivos. Todo es cuestión de costumbre. ”



pueblos se comía de una misma fuente. Cuando alguien tenía que salir para atender a un animal, plantaba un pedazo de pan en medio de la comida colectiva diciendo "¡mójón!"; nadie podía comer entonces hasta que regresaba. Era la manera de no quedarse sin comer en épocas de escasez.

Hace muchos años que estos modos han desaparecido en algunos lugares del planeta para instalarse insidiosamente en otros. Mientras una parte de la humanidad muere literalmente de hambre, a otra sólo le preocupa no engordar. Busca ansiosamente leche desnatada, pan sin gluten, alimentos dietéticos bajos en calorías... Huyen de las enfermedades de Occidente ligadas al exceso de alimentación y a las malas dietas: colesterol, bulimia, diabetes, hipertensión arterial, úlceras y cánceres de estómago... ¿Habrá que dar razón al viejo proverbio húngaro que afirma rotundamente "si está rico, tiene que hacer daño?".

De lo que se come se cría.

Siempre se ha dicho que se es un poco lo que se come. Tradicionalmente los carniceros y charcuteros eran orondos y rotundos pues comían lo que vendían. Hoy ¡los hay vegetarianos! por hartazgo, y nadie parece percatarse de ello. Los taberneros típicos tenían la nariz roja de beber tintorro con sus clientes. Muchos se han pasado al agua mineral sin gas. ¿Será el inevitable tributo que hay que pagar por vivir en la modernidad?

Pero todo esto es muy reciente. Baste recordar que, hasta hace menos de un siglo, cada francés comía de media un kilo de pan al día y todo lo demás era acompañamiento de este alimento base: queso tocino, salchichón, cebollas, chocolate... La sopa de la cena se hacía a base de pan con verduras. Tal vez por ello, en la cultura occidental nos enseñaron

que "era pecado" tirar las sobras de pan, lo mismo que en muchos países orientales no se puede dejar ni un grano de arroz en el plato.

Es claro que detrás de cada cultura ha habido siempre uno o varios alimentos sagrados: el vino y el cereal lo han sido en la cultura mediterránea, el arroz en la tradición oriental, el maíz en las culturas precolombinas o el mijo en gran parte de los países africanos.

Si lo pensamos bien, hay siempre una cierta mística detrás del acto de comer. Cuando masticamos empezamos a convertir en nuestra propia sustancia algo ajeno a nosotros, lo mismo que incorporamos a la sangre el oxígeno que respiramos. ¿Qué mayor comunión con toda la vida que tomar conciencia de lo que comemos para alimentarnos? Reflexionar sobre lo que comemos y cómo lo comemos puede enseñarnos muchas cosas sobre nosotros mismos. Dime lo que comes y te diré quién eres.

Un largo aprendizaje.

A comer se aprende. Lo mismo que se cultiva el oído para la música, se cultiva el paladar para saborear un buen guiso o degustar un buen vino. Como afirma la psicóloga Matty Chiva, en este terreno, como en otros muchos, lo aprendido gana siempre a lo que está grabado en el organismo. En el gusto por un plato interviene, además del paladar, el olfato, la vista, el tacto... y todo ello se va conformando a lo largo de la infancia, la adolescencia y las aperturas que haga el adulto a lo que no le es habitual. Un europeo puede encontrar demasiado dulces los pastelillos de griegos y turcos, y éstos calificarán de insípida la bollería francesa. En México o la India es simplemente sabroso lo que otras culturas encuentran insoportablemente picante. Acostumbrarse a otros sabores no significa perder la identidad cultural, sino ampliarla.

Con el tiempo, aprendemos no sólo a saber lo que nos es dañino, sino también a aportar a nuestro organismo todo lo que necesita para su buen mantenimiento y desarrollo. La mejor dieta la crea el instinto y la experiencia. Si somos gastronómicamente sabios, podemos llegar a practicar el antiguo consejo de Hipócrates: "Que tus alimentos sean tu medicina". Las personas que comen sanamente rara vez acuden al médico. Una antigua amiga se curó de una enfermedad crónica con dietas a base de perejil y zumo de frutas.

Hoy día, los alimentos pierden valor nutritivo por su forma acelerada de ser producidos. Se engorda a los animales artificialmente y la carne ya no es lo que era. Las lechugas tienen exceso de fertilizantes, a las cebollas les falta el magnesio de antaño y muchas manzanas saben a insecticidas. ¿La solución? Los productos naturales, llamados "biológicos", todavía un poco caros para quien no los cultiva personalmente, pero que empezarán a abaratare cuando aumente la demanda.

Carnívoros y vegetarianos.

La carne ha sido desde la época en que éramos cazadores uno de los bienes más preciados. No sólo constituía un aporte relativamente fácil de proteínas, sino que alrededor de su consumo y reparto se crearon ritos, culturas y civilizaciones. En la Grecia clásica, por ejemplo, participar en la distribución de la carne suponía integrarse en el orden de la ciudad. Uno de los primeros grupos de vegetarianos conocidos fue el de los pitagóricos, que expresaron así su rebelión frente al orden establecido. Los vegetarianos de hoy día manifiestan su rechazo al actual orden económico mundial, demostrando con cifras en la mano que las tierras dedicadas a pastos producirían diez veces más de proteínas si se dedicasen al cultivo de verduras y de legumbres.



“ No se quiere recordar el animal del que procede, escuchar su dolor, ver la sangre... Por ello, los mataderos se alejan cada vez más del centro de la ciudad. Probablemente comer carne nos recuerde demasiado nuestra propia animalidad. ”

Otro orden de razones religiosas, sin embargo, es lo que produjo a lo largo de la historia la mayoría de las prohibiciones alimentarias en torno a la carne: de cerdo (judíos y musulmanes), de vaca (hindúes) o de cualquier tipo en ciertos periodos del año (la cuaresma cristiana). En todos estos tabúes, la carne ha tenido siempre un tufillo de tentación, pecado o mal absoluto.

Cuando la prosperidad dejó de ser pecaminosa, el consumo de carne se consideró uno de los índices de desarrollo de un país y de estatus social de una familia. Hoy día, no obstante, se tiende a dietas equilibradas y muchos occidentales pudientes ya no la ingieren a diario. En todo caso, se consume envasada y empaquetada al vacío. No se quiere recordar el animal del que procede, escuchar su dolor, ver la sangre... Por ello, los mataderos se alejan cada vez más del centro de la ciudad. Probablemente comer carne nos recuerde demasiado nuestra propia animalidad: hay que disfrazarla, adornarla, enmascararla con salsas y complementos. Nada hay más lejos de una vaca que una hamburguesa emparedada entre pan de bollería y recubierta de mostaza o salsa de ketchup.

Tal vez parte de la población mundial se vaya haciendo cada vez más vegetariana: unos por indigencia y otros por sucesivas tomas de conciencia. La afición de muchos niños occidentales por toda clase de golosinas de "goma" dulce en forma de diplodocus, osos panda, serpientes, ranas, ratones o conejos podría ser una especie de sustitución inconsciente y simbólica del carnivorismo obligado de sus antepasados.

La política de la comida.

La comida puede también ser utilizada como símbolo y como arma. En algunas prósperas ciudades chinas, la juventud inconformista come

hamburguesas MacDonalds como acto de rebeldía. Es una forma "light" de la clásica huelga de hambre que se emprende para llamar la atención sobre algún problema social.

Pero el hambre, desgraciadamente no es casi nunca voluntaria. En todos los tiempos se ha utilizado como estrategia política. En pleno siglo XX, los habitantes de Sarajevo se vieron obligados a volver a comer hierbas, raíces y cualquier cosa masticable. Atroz recordatorio, a las puertas del siglo XXI, de todas las hambrunas producidas por las guerras, de todos los sitiados de la Historia: desde el cerco de Numancia y Sagunto a los modernos embargos comerciales de Irak o Cuba, que sufren fundamentalmente sus habitantes, más que sus gobiernos. En estos casos, se aguza el ingenio y se vuelve a comer lo desechado hace años: el tusilago, el diente de león, el serbal, la malva común y la siempreviva mayor. Y no sólo en ensalada, sino en engañosos preparados para recordar comidas más sustanciosas. Se hace sopa de ortigas (que, por cierto, son muy ricas en hierro), picadillo de piel de plátano o bistec de piel de toronja. Suelen ser recetas sacadas del baúl de los recuerdos o de algún viejo cuaderno polvoriento rescatado del desván de las abuelas.

¿Mujeres en la cocina?

Es relativamente reciente en la Historia el que la mujer se ocupe de la cocina. El cazador paleolítico tenía el honor de cocer la carne. Los grandes chefs fueron siempre hombres en cortes reales e imperiales tan distantes entre sí como la marroquí, la francesa o la china. Esto no lo han cambiado ni la revolución cultural en China, ni el feminismo en Francia o la occidentalización en Marruecos. Siguen siendo mayoría

riamente los hombres quienes dirigen las grandes cocinas de los restaurantes de fama internacional.

Sin embargo, por otra parte, en muchas culturas de todo el Planeta, las recetas tradicionales se transmitían de madre a hija y los manjares más añorados fueron siempre los platos caseros. Han sido las dos vías complementarias de transmisión de la sabiduría culinaria: la familiar y la de las grandes escuelas provenientes de las cortes reales.

La cocina fue durante mucho tiempo lo que unía a las familias. Un plato humeante de sopa caliente y unas buenas castañas asadas en las ascuas de la chimenea eran un buen pretexto para compartir las andanzas del día. Después fue la radio; luego la televisión; ahora, ni ésta logra congrega miembros de distintas generaciones en un acto de comunicación. Habrá que reinventarlo todo. Volver a la comida campestre y a la larga sobremesa estival.

Las cocinas de los pisos actuales pierden cada vez más espacio. Son cubículos diseñados para hacerlo todo rápido y de pie. Parece que los constructores nos incitan a recalentar platos preparados y a engullirlos a toda velocidad. No es de extrañar que se ponga de moda invitar a la familia o a los amigos al restaurante: ya no se tiene tiempo, ganas o sabiduría para cocinar los platos de siempre. Los restaurantes con menús baratos ocupan a diario el lugar de la antigua cocina, y las escuelas de hostelería toman el relevo de la sabiduría culinaria familiar.

Pero, como dice la antropóloga marroquí Fatima Hal, dentro de poco, la cocina se convertirá en un elemento de la civilización del ocio que se practicará por placer, en horas perdidas, o un arte que se enseñará en las escuelas de cocina y que, como la música o la pintura, será un objeto de pasión.

Mientras llegue ese momento, comer continuará siendo un acto social. En él se saldan cuentas pendientes, se hacen negocios, se toman decisiones políticas y se mantienen las buenas relaciones familiares. Pero, sobre todo, comer en buena compañía es dar y recibir lo mejor de uno y, en definitiva, satisfacer una necesidad que todos tenemos en común, convirtiéndola en un placer compartido.

Apéndice: El negocio de comer.

La industria de la alimentación mueve un billón y medio de dólares al año en todo el mundo. Las multinacionales luchan por el control de semillas, productos y mercados. Sólo en Europa, hace ya una década que ocho empresas controlan el 70% del mercado. Algunas, como Unilever o Nestlé, tienen un volumen de ventas superior al PNB (Producto Nacional Bruto) de países como Argelia o Irlanda. Son especies de miniestados dentro del panorama internacional. Tal vez contribuyan a la internacionalización del género humano, a precio de que dentro de poco todo el mundo coma y beba lo mismo.

En Japón, donde cada día parece haber más dinero y menos tiempo para disfrutarlo, su industria lanza al año 50.000 nuevos productos de alimentación. Muchos de ellos son comidas rápidas, cada vez más minúsculas, pero, ¡eso sí!, cada vez más refinadas en cuanto al número y combinación de calorías y vitaminas. Continuamente se investigan nuevos sabores para estas comidas sintéticas. "Vitamin salad", por ejemplo, es una especie de galleta hecha con polvo de maíz, col, zanahoria, espinaca y calabaza. Al mes de lanzarse, se agotó la producción, y eso que cadenas de supermercados como la Seiyu vende 100 comestibles nuevos ¡al mes! ■



Feli
Herta
Martínez

nuestro mundo

felisahuerta@hotmail.com

si se puede hacer algo

Se suele decir que "las buenas noticias no son noticia", y de hecho, un periódico que se creó con el intento de especializarse en este sentido por lo visto fracasó... Sin embargo, de vez en cuando nos alegra el ánimo encontrarnos con historias que merecen los titulares de los periódicos y los noticiarios televisivos, aunque sea momentáneamente, sobre hechos que, entre la maraña de los pesimismos acerca de las catástrofes mundiales que nos acechan o la pugna partidista entre los políticos, de apariencia a veces tan infantil, rescatan sentimientos esperanzadores...

El caso del reciente premio Nóbel de la Paz es uno de ellos. Muhammad Yunus fue el inventor de los microcréditos hace treinta años en Bangladesh. Según cuenta él, cuando volvió a su país de origen después de haber estudiado economía en Tennessee (EEUU) y ya como profesor en la universidad de Chittagong en Bangladesh, se encontró con que en los alrededores de la universidad donde él explicaba los mecanismos de la macroeconomía mundial, los habitantes de las aldeas vecinas sufrían graves problemas económicos, por no decir miseria y hambre extremas. "Me sorprendió, dice, descubrir en el pueblo de Jobra a mujeres tomando préstamos de menos de un dólar a condición de que el prestamista tuviera el derecho exclusivo de comprar lo que produjeran al precio que él decidiera". Él mismo empezó a prestar de su propio bolsillo pequeñas cantidades y esto fue el origen de la fundación del Grameen Bank, que nació en esa misma aldea, Jobra en 1976.

Es interesante conocer las líneas básicas de funcionamiento de este tipo de Banco: el Grameen Bank no pide ninguna garantía para sus microcréditos. Puesto que el banco no pretende llevar a los tribunales a ninguno de sus prestatarios en caso de que no devuelvan su préstamo, no les exige que firmen ningún documento legal. Aunque cada prestatario debe pertenecer a un grupo de cinco integrantes, dicho grupo no está obligado a ofrecer ninguna garantía para los préstamos a uno de sus miembros. La responsabilidad de reintegro corresponde en exclusiva al prestatario individual, mientras que el grupo y el centro supervisan que cada uno se comporte de forma responsable y nadie experimente problemas para la devolución del crédito. No se da ninguna modalidad de responsabilidad colectiva, es decir, los miembros del grupo no son responsables de pagar la deuda de un miembro que no satisfaga sus obligaciones. A pesar de todo esto, se devuelven el 98% de los préstamos realizados según esta relación de confianza mutua. Otro dato a tener en cuenta es que el 96% de los 5,89 millones de prestatarios son mujeres, no sólo a causa de su mayor precariedad laboral, como se puede pensar, sino por ser mejores administradoras de estos préstamos, que revierten de forma más eficaz sobre los hijos y la familia. En 1995, el Grameen Bank decidió no recibir más donaciones. La canti-

***“ El 96% de los 5,89 millones de prestatarios de Grameen Bank son mujeres, por ser mejores administradoras de estos préstamos, que re-
vieren de forma más eficaz sobre los hijos y la familia.”***

dad cada vez mayor de depósito es más que suficiente para mantener en funcionamiento su programa de créditos. Tiene, por lo tanto, solvencia económica y no necesita depender de donativos, más bien al contrario: salvo excepciones puntuales, cuenta con buenos beneficios.

Hay cuatro distintos tipos de interés de mayor a menor cuantía para distintos objetivos: préstamos para pequeños negocios, para la vivienda, para realizar estudios de enseñanza media o universitaria y finalmente para los mendigos e indigentes; estos últimos reciben préstamos sin intereses (0%); este último grupo de prestatarios es especialmente llamativo para los que vivimos lejos de las condiciones de vida de estos lugares: se trata de microcréditos o podríamos decir “minimicropréstamos” para adquirir productos como una colcha, una mosquitera o un paraguas...!!.

Como último dato, según un estudio realizado recientemente, el 58% de las familias de los prestatarios del Grameen Bank han superado el umbral de la pobreza.

La puesta en práctica de sistemas de microcréditos o similares se ha realizado en muchos otros lugares e incluso, con motivo de la noticia de la concesión del premio Nóbel a esta labor, aparecieron entrevistas e informaciones acerca de distintas entidades bancarias y Cajas de Ahorro “convencionales” que tienen servicio de emisión de microcréditos (eso sí, en alguno de ellos se exigía el respaldo no de uno, sino de tres avalistas, pero claro, eso es parte de la letra pequeña, ya se sabe...).

Por otro lado, hay que decir que M. Yunus había sido propuesto (entre otros ámbitos en el Forum Barcelona 2004) para el premio Nóbel de Economía, no para el Nóbel de la Paz, lo cual no deja de ser significativo si tenemos en cuenta que es cierto, según afirmó el presidente del Comité Nóbel, que es imposible construir una paz duradera cuando grandes sectores

de población están sumidos en la pobreza, ya que la paz está indisolublemente unida a la justicia social; y que, hablando del 11-S, en opinión de M. Yunus el terrorismo debe combatirse con otros medios antes que empleando medidas militares. Afirma que la pobreza es una agresión a los derechos humanos y una amenaza que provoca graves conflictos. Desde esta perspectiva, la concesión del Nóbel de la Paz queda justificada para alguien que ha desarrollado una alternativa exitosa a la Banca convencional, para combatir la pobreza, en lugar de aumentarla como consiguió el Banco Mundial con el incremento desproporcionado de los intereses de la llamada “Deuda Externa” que concedía a los países en “vías de desarrollo” y en la que aún muchos siguen atrapados.

Sin embargo en su discurso de aceptación del premio, el profesor Yunus planteó la propuesta de una nueva Teoría Económica basada en el llamado “Negocio Social”. En el modelo del empresario social, éste se mueve fundamentalmente con ánimo de conseguir con sus negocios mejoras sociales sin que eso impida obtener beneficios económicos, aunque no sea lo prioritario, mientras que el empresario convencional se mueve únicamente con ánimo de lucro personal, de aumentar constantemente las ganancias, y se consideran pérdidas lo que no suponga aumentar los rendimientos. Generalmente, en este sistema, no sólo no existe la preocupación por mejoras sociales y humanas, sino que la consigna más bien es que “unos ganan a costa de que otros pierdan” inevitablemente.

Yunus afirma que actualmente sería posible un cambio importante en la situación de desigualdad mundial, en cuanto a bienes materiales, si en el mundo de los negocios se crearan espacios para los empresarios sociales y para los particulares que tienen interés en invertir sus ahorros en “empresas sociales” con otro “mercado de valores

sociales” y no sólo “mercado de valores económicos”. El negocio social compite por obtener beneficios sociales y humanos, no sólo económicos. El banco Grameen es un buen ejemplo de ello.

Como ocurre a menudo ante los graves problemas a escala mundial, la actitud tan común, (y tan cómoda, por supuesto) del “no se puede hacer nada”, queda desmentida por casos como estos, en los que se demuestra lo contrario, eso sí, nunca gratis sino más bien como resultado de mucho esfuerzo, trabajo y voluntad para no rendirse ante las inevitables dificultades, con la compensación que, de seguro, supone la satisfacción personal por los logros obtenidos, no sólo por el engrosamiento de su cuenta corriente, sino por la repercusión social de las ganancias. ■





Juan Antonio Rubio

actualización de la memoria del alma

Desde siempre nos hemos preguntado si esta vida que estamos viviendo es la única vida, si la vida continúa en otro plano después de la muerte o si vivimos otras vidas en otros cuerpos. La Actualización de la memoria del alma nos permite sentir que sólo existe una vida que es la vida del alma, que utiliza diversos cuerpos para tener experiencias diferentes. Vivimos en dos tiempos: el tiempo físico con un desarrollo lineal, que podría representarse con una línea horizontal, y el tiempo del alma, que es la eternidad, que podría representarse con una línea vertical. Para el alma todo está ocurriendo ahora: lo no resuelto de una experiencia, que tal vez empezó en el siglo XV o mucho antes, sigue estando aquí sin resolver.

Cada vida es como la representación de una obra. Para que la persona pueda interpretar bien su personaje es necesario que pueda concentrarse en lo que está viviendo en ese momento. Cuando el alma toma un nuevo cuerpo nos olvidamos de las experiencias anteriores. El olvido es una cuestión práctica; para que no se mezclen los diálogos de varios personajes. Y para poder estrenar cada día, viviéndolo como nuevo, único y verdadero. Lo que ocurre es que a veces se filtra algo que no está resuelto y entonces es necesario reubicarlo bien.

La terapia no consiste en recordar, sino en revivir, en vivir plenamente lo que no se vivió de forma completa. La experiencia que quedó incompleta porque la persona retiró su conciencia, ha de ser completada, vivida conscientemente hasta su finalización. Y esto implica sentir y expresar con el cuerpo la carga emocional de la experiencia. Cuando la persona experimenta la muerte del cuerpo en una vida pasada y siente que el alma continúa viva, el miedo a la muerte desaparece y se instala en su lugar la sensación de continuidad. Por eso algunas terapias en las que sólo se pretende recordar no dan resultado.

Muchos miedos irracionales, algunas atracciones y repulsiones personales, y otras sensaciones y experiencias extrañas parecen no tener su origen en nuestra vida actual. Algunos de los problemas que tenemos en esta vida, y que no acabamos de resolver, parecen estar originados en experiencias muy distantes, en experiencias de otras vidas. A veces tenemos la impresión de estar bloqueados en el mismo punto, sea lo que sea eso que denominamos el mismo punto. La terapia permite aumentar nuestros recursos trayendo al presente la energía y la conciencia que quedaron bloqueadas en otras experiencias.

En la terapia no se trata de ir a una vida pasada; estás y sigues estando aquí. No hay ningún viaje a ningún pasado. A nivel de la energía el Universo es atemporal y aespacial. Todo está ocurriendo simultáneamente. Lo único que hay que hacer es traer a la conciencia física de aquí y ahora lo que siempre ha estado en el alma. No hay que buscarlo en el pasado, sino aquí en lo no-consciente. Lo que se quedó atrapado es un fragmento del alma, una parte de la conciencia, una parte de la energía. Una expresión más aproximada podría ser "conectar", acceder a esa información. Se trata de conectar con un archivo de la memoria del alma y acceder a la información que contiene. Y hay que hacerlo conscientemente. Y a partir de ahí completar la vivencia consciente de la experiencia. La persona está consciente en todo momento durante la terapia. Si la persona está accediendo a una experiencia que terminó con la muerte, puede sentir mucha angustia porque siente el miedo que sintió ya que se trata de revivir completamente la experiencia de esa muerte. Pero sabe que está viva en el salón del terapeuta, aquí no está muriendo sino viviendo plenamente la experiencia pasada e incompleta de esa muerte.

Desde siempre hemos dado por supuesto que el alma es una unidad que se mueve en bloque, toda a la vez. Sin embargo, en la terapia de vidas pasadas todo sucede como si el alma se pudiera fragmentar, quedando en cada fragmento la conciencia que de sí tiene la persona hasta ese momento. Así, si la experiencia traumática ocurre en la infancia, por ejemplo, una parte del alma queda con la conciencia de esa edad. Es como si una parte del alma se fragmentara y quedara atrapada ahí, en una especie de espera indefinida. Esa parte del alma no continúa su evolución, como si el tiempo quedara congelado, permanece con la conciencia que la persona tiene a esa edad. El resto del alma continúa su evolución y es posible que ya tenga un nuevo cuerpo en una nueva vida.

Cuando el efecto es desproporcionado respecto la causa aparente que lo origina, lo más probable es que esa no sea la causa verdadera. Cuando una persona dice "esto tiene que acabar, no puedo seguir así" puede ser que se refiera a una circunstancia real y comprensible, pero también puede ser que lo exprese con una carga emocional que parece desproporcionada a la situación real. Si en este segundo caso le preguntamos a qué se refiere con "esto", es posible que su respuesta tenga poco que ver con la situación de este momento. Más bien parece que estuviera viviendo otra experiencia, mucho más intensa, en algún otro lugar. La sensación es que la persona está en otro espacio-tiempo, que ella misma interpreta como pasado. Por eso decimos que está en regresión. Cuando la persona no está completa aquí y ahora, en realidad está en regresión, cuando siente que "otra vez está ocurriendo" está en regresión, cuando está hablando con nosotros en la consulta y dice "no puedo salir de este agujero" está en regresión. Aunque el cuerpo esté aquí, de alguna forma la mente, las emociones, el alma están en otro sitio.

“ Cuando la persona experimenta la muerte del cuerpo en una vida pasada y siente que el alma continúa viva, el miedo a la muerte desaparece y se instala en su lugar la sensación de continuidad. ”

Hablar de “regresión” es hablar según el viejo paradigma, en el que se parte de un concepto lineal del tiempo. En realidad no hay regresión; se trata de una descripción fenomenológica de lo que está ocurriendo. No se trata de un viaje en el tiempo. Todo está aquí y ahora, todo es simultáneo. Realmente es una “actualización” de la memoria del alma.

Las experiencias no vividas plenamente hasta su culminación, quedan vibrando, y parte del alma queda conectada, identificada ahí. Le llamamos pasado pero en realidad están congeladas en el presente; sólo se hacen verdaderamente pasado cuando las vivimos completamente de forma consciente. Entonces la energía detenida queda liberada y se produce una pequeña iluminación, es decir, la supresión de una zona oscura para la conciencia. De alguna forma las vidas pasadas están simultáneamente presentes, aunque no conscientes. Sólo las experiencias que son vividas completas y conscientes se convierten en pasado. Las experiencias que no son vividas conscientemente desde el principio hasta el final, en las que de alguna forma perdemos la conciencia, quedan inconclusas, vibrando en una especie de presente simultáneo, esperando ser completadas. No se trata de recordar sino de revivir la experiencia original. Recordar solamente no es suficiente porque no hay cambio interno. Se trata de vivir ahora la experiencia completamente, no de forma incompleta como ya se vivió antes.

El alma decide vivir las experiencias que necesita para su evolución. Cuando el alma decide vivir la experiencia de víctima suele ser porque quiere tomar conciencia del sufrimiento que ella misma cree haber causado a otros actuando como verdugo o agresor. Cuando el alma toma conciencia de que su acción no ha sido correcta, se arrepiente y siente la necesidad de redención. Para que no se le olvide a ve-

ces decide vivir la experiencia de víctima. Claro que cuando ya está aquí, viendo su experiencia de víctima, la memoria cerebral no es consciente de las decisiones que tomó el alma. Y es posible que la víctima se sienta tan mal que se proponga en la siguiente vida actuar como verdugo. Esto se puede alargar mucho en el tiempo, hasta que el alma, ya cansada de oscilar de víctima a verdugo decide trabajar conscientemente para salir de ahí.

“ A nivel de la energía el Universo es atemporal y aespacial. Todo está ocurriendo simultáneamente. Lo único que hay que hacer es traer a la conciencia física de aquí y ahora lo que siempre ha estado en el alma. ”

Es evidente que en una sesión terapéutica no se pueden “recorrer” todas las vidas en las que el alma vive experiencias de víctima y/o de agresor. En realidad es suficiente con ir a la experiencia responsable de lo que ahora está viviendo la persona. Y el alma sí sabe cual es esa experiencia responsable. Revivir esa experiencia hace que la persona comprenda la secuencia de víctima-verdugo que ha establecido en su conciencia. Dejar el rol de víctima es madurar, asumir la responsabilidad sobre sí mismo. Poco a poco nos vamos a ir dando cuenta que somos responsables de nuestra vida y corresponsables de la vida en general.

El último pensamiento de una vida se convierte en una orden o decreto para la vida siguiente. De ahí la frase de que “ahí donde pones tu mente al final de la vida, así será tu siguiente

vida”. Los juramentos, sean negativos “me vengaré” o sean positivos “sólo te amaré a ti eternamente” programan la vida siguiente. Las promesas realizadas a un familiar moribundo programan la vida siguiente. El alma tiene tantas cargas energéticas comprometidas, atrapadas en experiencias pasadas, que dispone de poca energía aquí y ahora. Lo mejor para el alma es vivir conscientemente y morir conscientemente. Al comprobar que la muerte no es el final de nada, ni la solución de ninguna situación, se pasa el miedo a la muerte, y se supera el miedo a la vida.

El momento de la muerte es muy importante. En todas las religiones y culturas hay ritos funerarios para acompañar a la persona en los últimos momentos de su vida en este plano y los primeros momentos de su vida en el otro plano. El alma invierte un tiempo en desencarnar y requiere de serenidad para poder retirar su energía y su conciencia del cuerpo físico. Cuanto más consciente sea el tránsito al otro plano, mejor será el proceso de la próxima encarnación.

El momento del nacimiento es muy importante. El alma trae planes y propósitos para esta vida. Y también viene con sus temores y expectativas. Sentirse esperada o rechazada, ya incluso durante la etapa fetal, y vivir de forma más o menos traumática el proceso de nacimiento, sientan las bases para esa vida. La experiencia del nacimiento puede reactivar sensaciones traumáticas de vidas pasadas. La vuelta del cordón umbilical alrededor del cuello puede hacer revivir al alma la experiencia de ahorcamiento, un instante de opresión puede activar la experiencia de asfixia.

Esta terapia funciona muy bien para resolver ciertos problemas. Si tiene miedos irracionales, falta de energía no imputable a problemas con la alimentación, reacciones agresivas totalmente injustificadas, repetición incesante del mismo tipo de experiencias, si la persona se siente

atrapada en un callejón sin salida, si siente que tiene que salir de ese agujero, tal vez le ayude realizar una actualización de la memoria del alma.

No es necesario creer en la reencarnación para hacer esta terapia. Cuando una persona va a la consulta lo hace porque siente dolor, malestar, angustia. El médico o terapeuta le propone un tratamiento que, como profesional, ha comprobado efectivo. El terapeuta le explica cómo funciona la terapia y cómo se lleva a cabo el tratamiento, el paciente aclara sus dudas y decide si confía en el terapeuta y en el tratamiento que le propone. El paciente y el terapeuta no se ponen a discutir sobre el sistema de creencias de ninguno de los dos. Hay personas que dicen no creer en las vidas pasadas, que se trata de acceder a archivos de memoria que deben ser reformateados. Son distintas formas, y sin duda hay otras muchas, de explicar desde la mente. Esta terapia trabaja con el alma. Lo importante es la experiencia. Ya elaborará después la mente una interpretación a su medida.

La meta es traer al presente todos los fragmentos del alma que han quedado atrapados. Nuestra identidad es muy difusa porque hemos perdido muchos fragmentos de alma por el camino. Cada vez que nos negamos a aceptar la realidad, cada vez que perdemos la consciencia, de alguna manera un fragmento de alma queda atrapado en esa experiencia no vivida conscientemente hasta el final. Con cada fragmento que recuperamos, nuestra identidad va siendo más nítida y definida. Cuando recuperemos todos los fragmentos de nuestra alma, vale decir de nuestra conciencia, percibiremos nuestra unidad. Eso es lo que desde siempre se ha denominado iluminación. La iluminación se produce cuando se ha situado el pasado en el pasado y la consciencia plena en el presente. La iluminación sólo se puede producir en el presente. Porque sólo aquí es que disponemos de todos nuestros vehículos de conciencia y manifestación. ■



Isanagui E.
Rojas
Martínez

tradiciones

adun_doidas@hotmail.com

¿ que es la francmasonería? I

Debido a que mucha gente hoy en día desconoce la Francmasonería, o como se la llama vulgarmente, masonería, he hecho una pequeña introducción desde dónde proviene hasta quiénes fueron sus iniciadores y a qué se dedicaban esas personas, cómo ha ido evolucionando hasta nuestros momentos, resaltando el caso de la masonería en España en nuestros tiempos y antes de la guerra civil. La intención del trabajo es dar un poco a conocerla, explicar la manera de poder acceder a ella, los distintos pasos y pruebas para poder ser admitido.

El contacto que me ayudó a localizar el templo fue el Honorable Maestro de la logia de Barcelona en el año 1997 hasta el 2001. Él me acompañó las dos veces que fui al templo a hacer el reportaje fotográfico; la primera vez, empecé a montar el trípode y el instrumental de fotografía para hacer las fotos; una vez todo en su sitio, hice tres fotos y me quedé sin batería, cosa que me dio mucha vergüenza. Entonces tuvimos que quedar otro día para poder hacerlas; entonces fui más preparado, con batería de recambio etc. Mientras hacía el reportaje, vino el actual Honorable Maestro de la logia, y al verme me preguntó qué hacía, y empezamos a charlar; le pareció estupendo que hiciera un trabajo sobre la masonería para el colegio y dijo que eso lo tendrían que hacer más los estudiantes; me pregunto algunas cosas, estaba muy entusiasmado, me fue sacando cuadros, retratos, y guiando por todo el edificio, para que fuera haciendo fotos que me podrían valer para el trabajo. Además, me dio un libro para la biblioteca del colegio bastante interesante, donde explican muchos de los símbolos que salen en las fotos que he hecho. Se empeñó el Honorable Maestro (no digo su nombre por querer permanecer en el anonimato) en que resaltara que no es para nada elitista y que no hace falta ser rico para pertenecer a la masonería; el único requisito son las ganas de trabajar y de superación personal. Para que viera hasta que punto no es elitista, me explicó que un antiguo miembro había estado ganándose la vida muchas veces bailando en las ramblas y me dio una caricatura suya para hacerle una foto.

Qué es la Francmasonería

La primera noción que puede tener alguien con una mínima curiosidad por el saber es que si ha oído por primera vez la palabra masón vaya a un diccionario y la busque, a ver si el RAE (Diccionario de la Real Academia Española) le puede solucionar algunas dudas o quedarse igual; seguramente, una vez hallada la palabra masón, verá que le dice 'persona relacionada con la masonería'; entonces vuelta a empezar, buscamos masonería y pone francmasonería; entonces, una vez encontramos ya la última palabra de la cadena, dice: "Asociación secreta de personas que profesan principios de fraternidad mutua, usan emblemas y signos especiales, y se agrupan en entidades llamadas logias".

“ De la construcción de templos y catedrales, los nuevos masones se hicieron constructores del templo simbólico de la ciencia y la virtud que construye la propia personalidad de cada masón. El francmasón es un ser humano que trabaja en su propio perfeccionamiento y en evolucionar tanto en sus conocimientos como en su comportamiento moral. ”

Es una aproximación de lo que hace y a lo que se dedica la francmasonería, pero aun así tiene muchas lagunas, porque explicar una sociedad con siglos de antigüedad en dos líneas no sé si será un insulto pero sí es una mala definición, y claro, alguien con cierto aprecio intelectual hacia sí mismo a lo mejor no se conforma con dicha definición, pero a lo mejor no tiene medios ni conocimiento de cómo poder saber o averiguar más sobre dicha sociedad.

De esta manera, uno de los propósitos de mi trabajo es dar a conocer la Francmasonería a lo largo de la historia, recalcando algunos cambios históricos importantes. Muchos de estos cambios afectaron para bien o para mal a la masonería. Ella también ayudó a efectuar algunos cambios que fueron iniciados o apoyados de alguna manera por los masones de la época, ayudando de esta manera al cambio. Por eso, los más dogmáticos la han tachado de secta adoradora del demonio, que sólo quiere enriquecerse y de alguna manera tener el control del poder para beneficio propio. Excusas dichas por gente que teme a lo desconocido y no se preocupa por conocer a lo que se dedica la masonería, y de esta manera lo único que hacen es empeorar una relación más que delicada que se ha mantenido durante mucho tiempo entre la sociedad y la masonería, un miedo mutuo que va siendo hora de que acabe; espero con este trabajo abrir los ojos a más gente y que divulguen algunos de los principios masónicos, como por ejemplo la fraternidad universal, que ni siquiera las mismas religiones que tanto amor predicaban han conseguido llevar a cabo.

Sobre el origen de la masonería existen diversas versiones, siendo la más aceptada y segura la que afirma que procede de los constructores medievales que dotaron a Europa de las mejores catedrales y templos, denominada masonería operativa: posteriormente, cuando concluyeron la construcción de las grandes catedrales, las sociedades masónicas, o corporaciones de constructores, fueron admitiendo miembros honoríficos llamados masones aceptados, cuyos trabajos no tenían relación alguna con la construcción, y poco a poco el elemento operativo fue disminuyendo y se dio paso a la masonería especulativa. De la construcción de templos y catedrales, los nuevos masones se hicieron constructores del templo simbólico de la ciencia y la virtud que construye la propia personalidad de cada masón. En otras palabras, el francmasón es un ser humano que trabaja en su propio perfeccionamiento y en evolucionar tanto en sus conocimientos como en su comportamiento moral, y para ello sigue las pautas que le indica la Masonería, o más correctamente, la Francmasonería.

En la actualidad es una asociación voluntaria de hombres cuyas raíces se afincan en la antigüedad y agrupa a más de seis millones de miembros esparcidos por los cinco continentes. La expresión más certera de su objeto principal es que aspira a hacer un todo de las partes en que está divi-

da la obra del Creador, a reconciliar a éste con sus criaturas y a despertar el amor a Dios y al prójimo en el corazón de aquellas, afianzando así el principio de su emancipación histórica e ideal, de manera que en la francmasonería se liman o se borran los contrastes existentes en la naturaleza humana y en su historia.

Es un sistema de conducta moral o, como también se ha dicho, una Institución orgánica o de moralidad, abierto a todos los hombres amantes de la humanidad y del progreso, con buen criterio y buena voluntad, donde se aprende, dentro de un modo de vivir ordenado, a dominar los vicios, las pasiones, las ambiciones, el odio y los deseos de venganza que aprisionan al hombre; donde se enseña a poseer y emplear modales corteses, evitar los modos groseros y a cumplir con las obligaciones familiares, laborales y sociales. La Francmasonería entiende esencialmente como su primer objetivo de trabajo el ser humano. Es a través del francmasón como esa proyección moral ha de llegar a la sociedad.

Es una sociedad fraternal que admite a todo ser humano de buena reputación, sin distinción de la raza, religión, opinión o militancia política y posición social, exigiendo solamente un espíritu filantrópico y perseguir siempre la perfección.

Una institución esencialmente ética, filosófica, iniciática y docente que, como repetiremos, promueve la búsqueda de la verdad, a través del conocimiento del ser humano en sí mismo y del medio en que vive, exaltando la virtud de la tolerancia, rechazando toda afirmación dogmática y todo fanatismo, y propicia la justicia y promueve la paz y la convivencia social.

Se fundamenta en la creencia de un Ser Superior “Dios”, al que denominan Gran Arquitecto del Universo, como principio y causa de todas las cosas. En su seno se respetan las creencias de cada uno y su forma personal de rendir culto a Dios. A nadie se solicita ningún tipo de renuncia a sus convicciones religiosas, si las tiene, ni adhesión a religión alguna.

Su doctrina transmite, a través de ceremonias y psicodramas, el secreto de la regeneración del alma. Por esa razón, hoy se divide de nuevo en dos partes: Masonería operativa, que consiste en una serie de actividades espirituales que se realizan en el hombre, y Masonería especulativa, que tiene lugar en la Logia o Taller.

Sus miembros adquieren el conocimiento de sus preceptos en ceremonias ritualísticas dramatizadas que siguen antiguas formas, usos y costumbres que utilizan los constructores de las Catedrales, empleando las mismas herramientas como guías alegóricas. Las reuniones masónicas se desarrollan conforme a un formalismo, previamente regulado, de carácter solemne: un ritual. Continúa en el próximo número. ■

el principio antrópico



Juan Falgueras

Pregúntele a un pez, y responderá que todo está inundado de agua; pregúntele a un hombre acaudalado que viva en un barrio distinguido, y no sabrá nada de la pobreza.

Paul Dirac, optimista físico premio Nóbel en 1938, afirmó que una cierta combinación de constantes fundamentales de la naturaleza, multiplicadas y divididas de una cierta forma, daban como resultado justamente la actual edad del universo cifrada en cerca de quince mil millones de años. Las constantes que empleó fueron, por ejemplo, la velocidad de la luz o la masa del electrón; valores que se suponen constantes universales en todo el Universo y en todo momento. De hecho, esto llevó a Dirac a suponer la existencia de algún tipo de relación entre dichos números (aunque pudiesen tener orígenes muy distintos) y la evolución del universo. Sin embargo, el problema es que, como nuestra edad aumenta, aquellos números también tendrían que cambiar para mantener la relación.

Robert Dicke, en un artículo en Nature de 1961, argumentó lo siguiente: los físicos sólo existimos durante un estrecho periodo de tiempo de la evolución del universo. El carbono que nos constituye de hecho requirió de una estrella para forjarse, de modo que un universo poblado por físicos y otros seres más inteligentes debe ser suficientemente antiguo como para haber formado estrellas. Más exactamente, los físicos sólo pueden haber existido en ese periodo en el que la edad del universo sea más o menos la de una estrella promedio. O sea, que la igualdad de los números de Dirac no son una coincidencia, sino una necesidad para nuestra existencia. Antes o después y, aunque nosotros no estemos allí para comprobarlo, esa relación no será cierta.

Este es el denominado principio antrópico débil. En un universo que es grande o infinito en el espacio y/o en el tiempo, las condiciones necesarias para el desarrollo de vida inteligente se darán solamente en ciertas regiones que están limitadas en el tiempo y en el espacio. Los seres inteligentes de estas regiones no deben, por lo tanto, sorprenderse si observan que su localización en el universo satisface las condiciones necesarias para su existencia.

“ En un universo que es grande o infinito en el espacio y/o en el tiempo, las condiciones necesarias para el desarrollo de vida inteligente se darán solamente en ciertas regiones que están limitadas en el tiempo y en el espacio. ”

Otra forma de explicar la edad del Universo mediante el PA débil, no necesariamente según el cóctel de constantes de Paul Dirac, es el hecho de que han hecho falta esos millones de años para el desarrollo de seres inteligentes.

Aunque para muchos el PA débil pueda tener poco interés, a otros los animó a desarrollar una versión fuerte del mismo. En 1968, Robert Carter establece una versión nueva "fuerte" del principio antrópico, afirmando especulativa y controvertidamente que las leyes fundamentales de cualquier universo deben ser tales que permitan la existencia de los observadores.

Otros cosmólogos en los 80 se basaron en el principio antrópico

fuerte para afirmar que la relación entre la masa del protón y del electrón, que en el laboratorio se ha calculado que es de unas dos mil veces mayor una respecto a la otra, no podría ser otra en nuestro universo, aunque sí en otros, entre los cuales sólo algunos pocos tendrían una relación adecuada para la vida. Por otro lado, en 1973, C.B. Collins y Flawking utilizaron este principio para establecer que la "planitud cosmológica" (que es como se llama a la propiedad que hizo que el Universo ni se quedará sin generar la explosión que formó las galaxias ni tampoco se colapsara gravitacionalmente) se mantiene en este inestable valor de equilibrio, justo para que podamos contarlo y nada más que por ese motivo.

Si nos preguntamos "¿por qué llueve los días en los que el padre lleva en automóvil a su hijo al colegio, mientras que el chico va andando los demás días?", podríamos responder que llueve para que funcionen los automóviles...

Habitamos un único universo de entre una infinidad de los universos posibles que tendrían además propiedades muy diferentes, y los argumentos para explicarlo no deben salir de este universo, como tampoco del marco de la ciencia.

En lugar de formular este tipo de conjeturas no comprobables, la mayoría de los físicos prefiere, sin embargo, teorías fundamentales básicas comprobables y derivables: sin importar si la vida existe queremos encontrar una teoría fundamental que demuestre que la relación entre la masa del protón y la del electrón deba ser 1.836, así como que la relación entre las longitudes de un círculo y su diámetro sea de 3,1416, por lo que muchos consideran que el principio antrópico no es más que

una interpretación desesperada y estéril. Incluso se dice que está vacía de contenido y es tautológica (concepto que significa 'cierto por su propia definición', como la de aquella redundancia del tipo "el 100% de nuestros clientes compran nuestros productos"). Se ha hablado de un "retorno a lo religioso", de desesperadas explicaciones ante la falta de ellas.

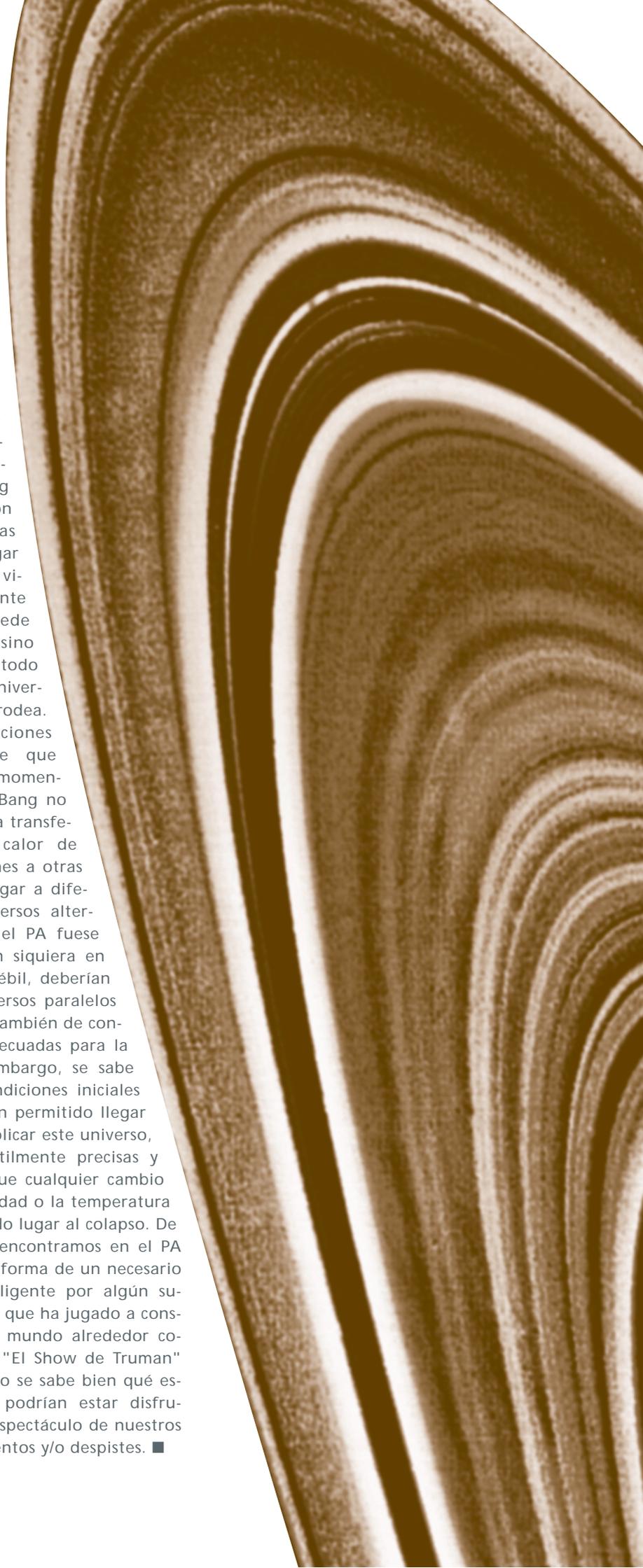
Sin embargo, se acepte o no la existencia de otros posibles universos, la idea de una multitud de universos aparece en otras teorías cosmológicas. Adrèi Linde plantea en su modelo de inflación caótica que nuestro universo es una burbuja dentro de un cosmos mucho más grande compuesto de otras burbujas de evolución independientes e incluso con leyes físicas diferentes. Actualmente, la teoría más prometidora y de moda, la teoría de supercuerdas, explicaría estas burbujas alternativas e incluso la posibilidad de que en cada burbuja-universo se tendrían números de dimensiones espaciales y temporales diferentes.

Para algunos físicos la pregunta es más amplia: ¿son nuestras leyes físicas las únicas posibles para un universo coherente?.

Todos estos planteamientos, independientemente del PA, cuando describen Universos paralelos que no se influyen entre ellos, pueden quedar en meras conjeturas y ser olvidados apelando al sencillo principio de la economía. De hecho, si hubiese distintas regiones en el Universo interconectadas, todas deberían obedecer las mismas leyes físicas para que nos pudiéramos mover de una a otra. Al final tan sólo podrían diferir en sus condiciones iniciales, con lo que el PA fuerte no serviría para nada y el débil podría describir superficialmente la situación

de cada región.

El PA fuerte diría que las condiciones iniciales del Big Bang fueron las precisas para dar lugar no sólo a la vida inteligente que lo puede explicar, sino también a todo el colosal universo que la rodea. Las condiciones que parece que hubo en el momento del Big Bang no permitían la transferencia de calor de unas regiones a otras para dar lugar a diferentes universos alternativos. Si el PA fuese posible, tan siquiera en su forma débil, deberían existir universos paralelos parecidos, también de condiciones adecuadas para la vida; sin embargo, se sabe que las condiciones iniciales que nos han permitido llegar a poder explicar este universo, son tan sutilmente precisas y delicadas que cualquier cambio en la velocidad o la temperatura habrían dado lugar al colapso. De nuevo nos encontramos en el PA fuerte otra forma de un necesario diseño inteligente por algún supuesto Dios que ha jugado a construirnos un mundo alrededor como el tipo "El Show de Truman" en el que no se sabe bien qué espectadores podrían estar disfrutando del espectáculo de nuestros descubrimientos y/o despistes. ■



meditación

un medio para la acción



Jose Luis
Hernansáiz

opinión

hernansai_z_luis@hotmail.com

La meditación trabaja con los hilos de la mente, para deshacer los nudos que esta confecciona, debido a los miedos acumulados en el pasado y la desconfianza en un futuro incierto. Es una práctica en la que, más que añadir nuevas teorías, se han de quitar, más que a esforzarse se tiende a fluir, más que complicar se ha de simplificar y vivir en la intensidad del presente un completo aquietamiento; algo similar a un bólido del futuro, tan perfecto, que, siendo capaz de transitar a una tremenda velocidad, en su interior pudiéramos disfrutar de la más absoluta inmovilidad y silencio.

Pero ¿cómo aquietar a alguien que desde su nacimiento fue instruido para desconfiar, ser más astuto y golpear antes de ser golpeado?.

¡Sí! Eso tuvo su justificación, en un tiempo donde la escasez hacía difícil la supervivencia y el más fuerte y astuto prevalecía; pero hoy tú sabes que la auténtica fortaleza es la capacidad de hacerte amigo de ti mismo y poder cooperar con los demás.

Por otro lado, el mayor depredador del Ser Humano es el propio Ser humano, que asesina y se deja matar, no tanto por el acero o un proyectil, sino por el arma sutil de la desconfianza, el orgullo, el temor, la guerra de nervios, los precios, el poder; cosas que lamentablemente le atraviesan el corazón con mayor eficacia que una espada.

Estamos aplicando remedios de un pasado a un presente nuevo, hoy ya no hay escasez, sino mala gestión de la producción; pero seguimos acumulando más de lo necesario y desposeyendo a otros, cometemos el más grave de los errores gramaticales al confundir el Ser con el tener. Los más temerosos y astutos han aprendido a retener el agua vital en su embalse privado donde sólo sirve para dar de beber al Sol, o sea a su

miedoso y enfermo ego, amparado en la nueva y fanática religión de la industria, el comercio y el capital.

Pero ¿cómo desprenderse de ese miedo, que provoca el control de los unos sobre los otros, sin menoscabo de la individualidad creativa, y poder cooperar con lo colectivo?.

¿Cómo aprender a Ser, para empezar a hacer de forma diferente y mejor para todos?.

“ La máxima aspiración del Ser humano es ser libre; sin embargo no lo somos, porque buscamos culpabilidades en otros de las cosas dolorosas que nos suceden. ”

“La máxima aspiración del Ser humano es ser libre; sin embargo no lo somos, porque buscamos culpabilidades en otros de las cosas dolorosas que nos suceden”.

Meditación Reflexiva

Al nacer.

¿Cómo iniciaste tu vida?.

Tomar aire, explorar el nuevo espacio, moviéndote, buscar el pecho de tu madre y por último un buen baño, para quedarte plácidamente dormido.

Respiración, movimiento, higiene, alimentación y descanso, son los primeros actos de la vida y la vida seguirá evolucionando en la medida en que mantengas un equilibrio sobre ellos. En caso contrario, la inquietud, la tensión y el desgaste se traducirán en dolor, como síntoma de alguna incorrección; entonces hay que pararse y revisar, por medio de una meditación reflexiva, para corregir.

El movimiento de la mente

en torno a un objeto, acto, virtud, cualidad o defecto es Meditación reflexiva (Medita la acción), principal disposición que Occidente ha cultivado como instrumento para entender el mundo que nos rodea, por medio de la ciencia, la tecnología, la filosofía y la religión con dogmas y preceptos morales estandarizados.

Meditación Hermética o Egipcia El Misterio de la Esfinge

Lleno de polvo y sediento por confrontar el misterio, tras varios meses de supervivencia entre cañadas, valles y montañas; el candidato que llega de tierras lejanas ha puesto a prueba su necesidad de conocimiento y está, por fin, frente a la muda y pétreo esfinge, con la difícil pretensión de convertirla en piedra filosofal, para que, haciéndola hablar, le indique dónde encontrar la llave que abre la puerta de acceso a las Secretas y Sagradas Cámaras de Sabiduría.

Ya frente a ella, le preguntas ¿Cuál es tu misterio? Y ella sólo enseña sus imponentes garras de León que hablan del valor y osadía necesarios para empujar la puerta. Aun sin saber qué hay tras de ella, pero con el fuego de la confianza iluminando el corazón que late al ritmo de la vida, el explorador vence el miedo a lo desconocido.

Ante sus ojos se tiende con tremenda solidez un robusto cuerpo de Toro; nuevo enigma que desafía su ingenio y al que sólo la intuición da la respuesta; no es suficiente vencer el temor, sino que además es necesaria la voluntad y perseverancia; no basta con empujar el pórtico, hay que transitar por el pasillo oscuro de los pasos perdidos.

La paciencia y la constancia dan acceso a la luz de la sabiduría, expresada en ese Rostro Humano que con gran dignidad se levanta sobre el cuerpo de toro. Los conoci-

“ En la Concentración (la acción con un centro) la mente racional se desprende de las culpabilidades del pasado y de las quimeras del futuro; quedándose en el presente, se despliega la intuición; en el Silencio todo puede ser dicho, en el vacío todo cabe. ”

mientos son tesoros que embellecen el alma humana, mas sin embargo la envanecen; dan respuestas sobre los mecanismos que mueven la vida pero no son el nutriente que la crea y la transforma; ese germen anida en los inmensos espacios vacíos que mantienen unido el cuerpo, las emociones y la mente del buscador.

La última respuesta, no tiene palabras, se da en el silencio, en la retirada, en el desierto que sirve de base a la esfinge. De modo que el peregrino tiene que transformarse en desertor, abandonar lastres, para remontar el vuelo del Águila, matar al Escorpión, transmutar su plomo en oro. Y por fin, él mismo ser devorado por la esfinge, de manera que desaparece cualquier diferencia entre el objeto de observación y el observador; ahora es admitido y comienza la iniciación.

Durante varios años, las 22 láminas misteriosas, una tras otra van siendo descifradas, el edificio humano se consolida y se pule. Los arquetipos del Tarot cobran vida a través del hombre y lo dejan listo para la gran prueba, traspasar el umbral de la muerte y tocar el reino de los dioses inmortales, aislándose durante tres días con sus noches, dentro de la Gran Pirámide, en el interior del sarcófago y en lo más recóndito de sí mismo.

Pero ¿cómo ese enigmático, mitológico y oculto pasado, que sirvió a unos pocos elegidos para experimentar las cumbres de su propio Ser puede actualizarse de forma clara, natural y sencilla para el mundo de hoy, donde la información viaja por los aires, accesible a cualquiera y donde en general se valora como parámetro de felicidad la sensación del tener por encima de la experiencia del Ser?.

"La Libertad no se conquista; se hace el Amor con ella".

Práctica

1. Sitúate frente a una gráfica, obra musical, película, paisaje, escultura, acontecimiento de tu vida, otra persona, defecto, virtud u objeto cualquiera; ponte frente a la vida que te rodea, enmarca el objeto de tu meditación y observa con detenimiento empleando todos los sentidos durante unos minutos.

2. Seguidamente retira todos los órganos sensoriales y mantén viva esa imagen, sensación o suceso en la mente, con toda la precisión posible y sin verbalizar la observación, observándola como fotogramas dentro de tu cabeza.

3. Utilízalo como medio o arquetipo, extrae el símbolo, encontrando la relación que ello tiene contigo, utilizando el elemento externo como despertador de algo que dormía dentro; en fin, haz que la representación exterior muerta cobre vida en tu experiencia interna.

4. Por último, permite que el objeto de la observación y tú, el observador, seáis una misma cosa, tomando la experiencia directa de la fuente.

"Si te mueves, siempre lo harás en círculo y el centro estará fuera de ti, si desde dentro permaneces inmóvil, todo girará a tu alrededor, y estando en el centro, cualquiera de tus movimientos creará armonía".

El movimiento de la mente en torno a un objeto, acto, cualidad, virtud o defecto es la Meditación reflexiva (meditar la acción). Este método tuvo su origen hace unos 6.000 años en las márgenes del río Nilo, dentro de los Colegios de Iniciación Hermética.

En la Concentración (la acción con un centro) la mente racional se desprende de las culpabilidades del pasado y de las quimeras del futuro; quedándose en el presente, se despliega la intuición; en el Silencio

todo puede ser dicho, en el vacío todo cabe. Esta segunda vía pudo tener su origen a las orillas de otro gran río, el Indo, aportando a la naturaleza humana la Paz Interna, la Plenitud y la fusión con El Todo de manera personal, ágil, flexible y sin el ingrato es-



fuerzo de la negación de la vida con todos sus componentes.

Hoy, La Tradición de los Iniciados se asoma al mundo, para unir el Nilo con el Indo, lo tradicional con lo innovador, lo racional con lo intuitivo, el hemisferio izquierdo del cerebro con el derecho, ida con pín-gala, yin y yang, hombre y mujer, ciencia y religión..., con el propósito de abrir el entendimiento a la percepción de lo que siempre estuvo en uno mismo, dando lugar al Samadhi, Budhi, Satori o Iluminación.

"Quien siempre transita el mismo camino, nunca tendrá la oportunidad de extraviarse y sentirse estúpido; entonces sé creará perfecto y es cuando realmente será idiota". ■



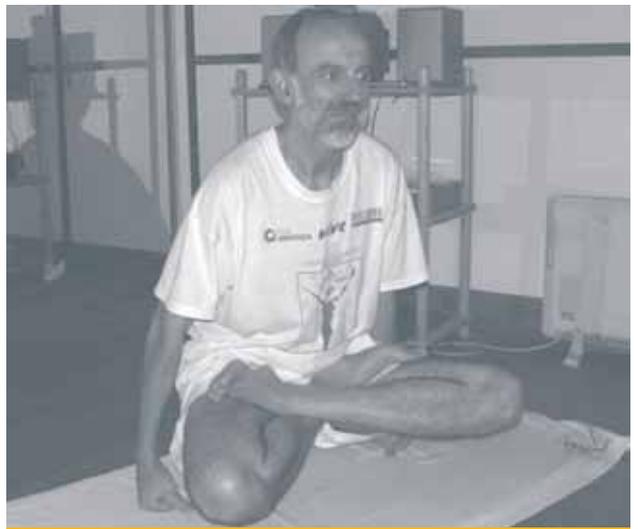
Construcción casa de paja en el de Ashram San Martin de Valdeiglesias.



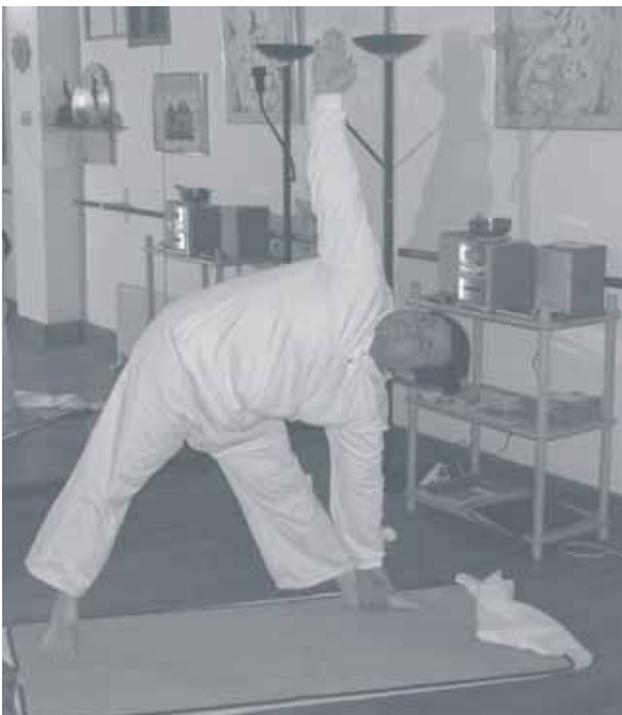
Curso de Chakras impartido por Jose Luis Hernansaiz.



Curso de Quiromasaje impartido por Angel Sanromán.



Antonio Requena, Vicepresidente de la Asociación Unesco en Málaga, durante su práctica habitual de Yoga.



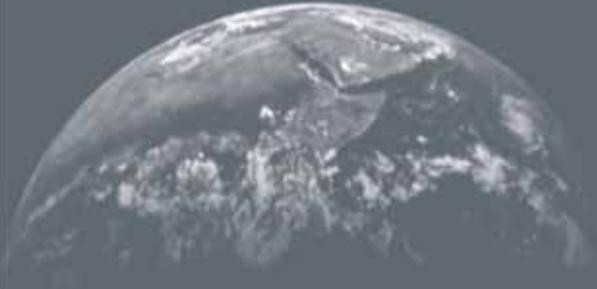
Gabriel Aguilera, Doctor en Informática y Secretario General de la Escuela Superior de Ingenieros Informáticos.



Taller de risoterapia con la actuación estelar de Estrella Castilla y Olga Cadenas , mas conocidas como las hermanas "totontas".

danzas del mundo y desarrollo personal

17 y 18 junio 2007



"Las danzas a través del movimiento hacen posible para los participantes tener oportunidades únicas hacia un trabajo Interno de Transformación, llegando a experimentar, unir y equilibrar los planos Físico, Emocional, Mental y en consecuencia Espiritual. Danzas para activarse interna y externamente, para llorar de éxtasis, para reír en la luz, para desbloquear tensiones y permitir el fluido natural de la Energía en todos los Planos, para estar presente, para el Silencio, para SER. Con creatividad, sosiego, armonía, reláj, siempre en Presente dándonos cuenta del movimiento en espiral, espiralidad, espiritualidad."



*Danza y
celebra la vida.*

En plena naturaleza junto a la sierra de Gredos.
Precio: 95 €. Incluye: pensión completa, habitación y Taller. Alimentación O.L. Vegetariana. Edificios de construcción Geobiológica, etc.
Coordina: Joaquín Suárez Vera
Imparte: Carmen Cuesta.
Información general: 653 246 812.
e-mail: jsuarezvera@yahoo.es



talleres vivenciales **risoterapia**

4 de Marzo

17.30 h. a 20.30 h. Madrid

26 y 27 de Mayo

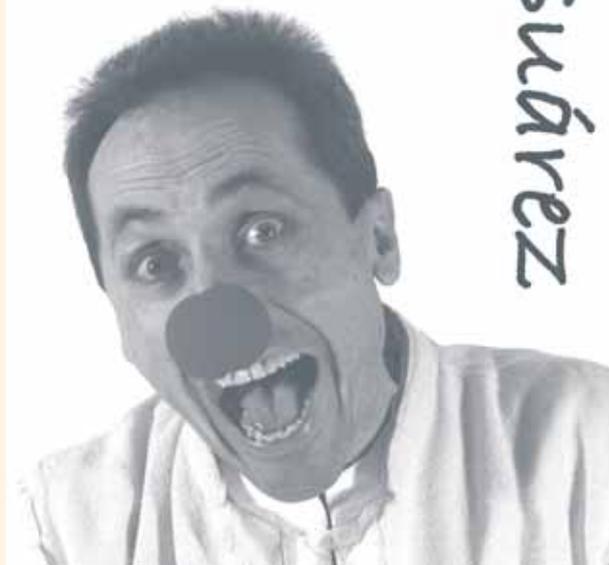
Seminario Residencial
en la Naturaleza
ASHRAM SAN MARTÍN
DE VALDEIGLESIAS

Reservas: 653 246 812

Más información:

www.joaquinsuarez.com

Joaquín Suárez





CENTRO NATURISTA GRANADA



Escuela de Naturopatía
Osteopatía, Técnicas Manuales
y Acupuntura

- Naturopatía
- Osteopatía
- Quiromasaje
- Acupuntura
- Hidroterapia de Colon
- Organometría
- Método Gesret

CURSOS:

- Naturopatía
- Quiromasaje
- Acupuntura
- Flores de Bach
- Osteopatía
- Quiropraxia
- Shiatsu
- Q. Superior

SEMINARIOS:

- Drenaje Linfático
- Tejido Conjuntivo
- Reflexología Podal
- Flores de Bach y
- Mediterraneo
- Tui-na
- Hernia de Disco
- Cadenas Musculares
- Shiatsu
- Quiromasaje Deportivo

BRUSELAS, 8 bajo · 18008 GRANADA - Tel.: 902 221 539 - davilaescuela@telefonica.net

www.avnatural.com/

El portal alternativo más completo de la red.



- Cursos
- Carta Natal
- Casa Sana
- Consultas
- Artículos
- Enlaces
- Crecimiento
- Personal
- Foro
- Eventos



mejoramos la calidad de vida

Te enseñamos a montar un negocio que promueve la salud, el bienestar y la calidad de vida.

Impartimos cursos en toda España, individuales y en grupo.

Entra a tu propio porvenir!

www.avnatural.com

www.avnatural.com - einfo@avnatural.com - info: 902 199 828



YOGA

Solar

Departamento Nacional de Yoga RedGFU

FORMACIÓN DE PROFESORES (incorporación cualquier mes del año)

Florencio Valls, 98
08700 IGUALADA - Barcelona
tel.: 938 033 522

Cabeza, 15 - 2º izq.
28012 MADRID
tel.: 915 284 954

Cno. Bajo de Huétor, 100
18190 GRANADA
tel.: 958 819 660

Turroneros, 6
30004 MURCIA
tel.: 968 297 716
www.centrosdesarrollohumano.com



C/ Barrachina, 75
12006 CASTELLÓN
tel.: 964 241 624
www.redgfu.es/castellon/index.htm
redgfu@yahoo.es

RedGFU

Astrología Psicológica

CURSOS DE INTRODUCCIÓN Y ESCUELA DE FORMACIÓN

Información: Centro Solar. Tels.: 915 284 954 - 918 814 358

23-24 junio 2007

Curso de Plantas Medicinales y Cosmética

Aprenderemos a reconocer las plantas en su medio y como utilizarlas, como medicina y como cosmética.
Su parte energética y mágica, etc...
Haremos algún ungüento para curar, cremas hidratantes con plantas y bases naturales...
Y todo esto con un concepto de vida sana, simpática y agradable.

Asrham San Martín de Valdeiglesias
Ctra. de Toledo km.76.
San Martín de Valdeiglesias - Madrid
valdeiglesias@redgfu.es
www.redgfu.org
Información y reservas :
tel.: 918 610 064 - móvil 629 760 947
€170 Curso, pensión completa y cremas.
La comida será ovo-lácteo-vegetariana.

guia de centros

redgfu en España

ALCOY

Perú, 34 bajo
Alcoy
03803 (Alicante)
T.: 965 339 989

ASHRAM JARDIN DE ALHAMA

Ctra. El Palmar-Mazarón.
Los Ventorrillos, 28-2
Alhama de Murcia
30840 (Murcia)
T.: 968 630 909
Móvil: 618 293 647
jardindealhama@centrosdesarrollohumano.com
www.centrosdesarrollohumano.com

ASHRAM SAN MARTIN DE VALDEIGLESIAS

Ctra. Toledo km. 76,000
Apartado Correos nº 35
San Martín de Valdeiglesias
28680 (Madrid)
T.: 918 610 064
Móvil: 629 760 947
valdeiglesias@redgfu.es
www.redgfu.es

ASHRAM ARAUTAPALA

La Hondura. La Florida.
Valle de la Orotava.
38300 (Tenerife)
T.: 922 334 187

BARCELONA

Torrent d' les Flors, 66
08012 Barcelona
T.: 667 759 497

CARTAGENA

Generalife, 2
Cartagena
30204 (Murcia)
T.: 968 313 102

CASTELLÓN

Barrachina, 75
12006 Castellón
T.: 964 241 624
crisolgfu@yahoo.es
www.redgfu.es/castellon

CORDOBA

Pasaje Sabular, 1 - 4º
14010 Cordoba

ELCHE

José Esteve, 9
Elche
03201 (Alicante)
T.: 966 094 060

GRANADA

Cno. Bajo de Huétor, 100
18190 Granada
T.: 958 819 660

GUADALAJARA

Padre Melchor Cano, 18 - 1º
19002 Guadalajara
T.: 650 915 690

HUESCA

Ingeniero Montaner, 6 bajos
22004 Huesca
T.: 974 212 026

IGUALADA

Florencio Valls, 98
Igualada
08700 (Barcelona)
T.: 938 033 522

LA LAGUNA

Rodríguez Moure, 30
La Laguna 38201 (Tenerife)
T.: 922 261 501

MADRID

De la Cabeza, 15 - 2º Iz.
28012 Madrid
T.: 915 284 954

MÁLAGA

Salomón, 8
29013 Málaga
T.: 952 262 146

MURCIA

Turroneros, 6
30004 Murcia
T.: 968 297 716

PINEDA DE MAR

Barcelona, 26-28 Local 6 y 7
Pineda de Mar
08397 (Barcelona)
T.: 656 916 362

TENERIFE

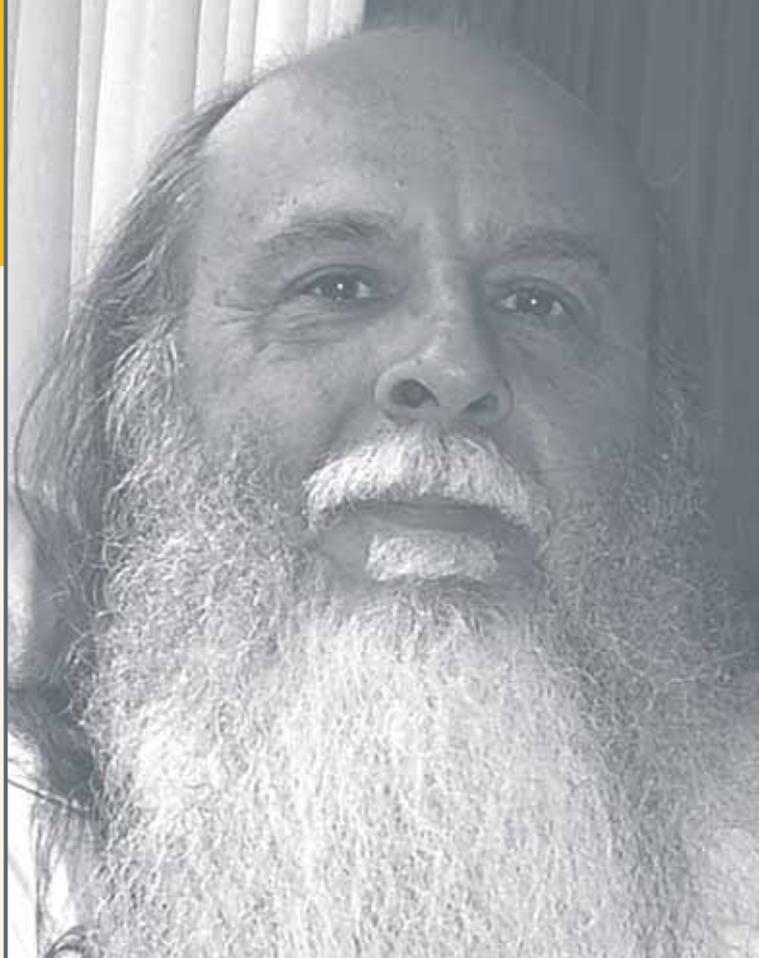
Simón Bolívar.
Urb. Cruz del Señor, 3-1º
Santa Cruz de Tenerife
38007 (Tenerife)
T.: 922 210 105

VALENCIA

C/ Triador nº 25
46001 Valencia
T.: 963 640 929

ZARAGOZA

Doctor Ibañez, 12, bajo
50007 Zaragoza
T.: 976 375 055



Jornadas Culturales
con el Honorable Gurú
Gustavo Toro
Experiencia de
Ashram
Sabiduría -Yoga - Iniciación

del 3 al 11 de Abril
ASHRAM SAN MARTÍN DE
VALDEIGLESIAS - Madrid
Reservas: 918 610 064

del 12 al 18 de Abril
ASHRAM JARDÍN DE ALHAMA - Murcia
Reservas: 968 630 909

Organiza:

Red **GFU**

Abierto todos los días
hasta las 24 horas



Desde 1993

Premio EcoGourmets 06
Ministerio de Medio Ambiente

En armonía contigo y con tu entorno

Cocina Bio-Vegetariana
Restaurante a la Carta
Restaurante Autoservicio
Librería Nueva Conciencia
Bazar
Bio-Fresco
Herbolario
Cosmética Natural
Fórum Cultural
Hemeroteca Alternativa
Medicina Holística
Ecosalud



Taller gratuito
de recetas de cocina
Bio-Vegetariana

Menú ligero:
7,50 €

DESCUENTOS ESPECIALES
-50% en los Restaurantes.
-20% en las tiendas.

Se aplica en el acto a las personas que no dispongan todavía de la Tarjeta-Descuento y que la soliciten presentando este cupón.

Válido, por una sola vez, para cada cliente que presente este anuncio, **excepto vísperas de festivos y cenas temáticas.**

Te garantizamos los mejores precios y ofertas en todas las secciones.
Si te encuentras publicidad con alguna promoción, preséntala y te la mejoramos.

C/ Esquilache 2 al 12 (Junto Avda. Pablo Iglesias, 2) Metro Canal y Ríos Rosas
Tlf.: 915-535-502 • Fax: 915-333-107 • Madrid 28003
www.ecocentro.es • eco@ecocentro.es
www.viajessagrados.com - 652 801 123
Seleccionamos personal para proyectos de expansión



Centro de Desarrollo Humano y Educación Medioambiental

El lugar idóneo para ahondar en los más sutiles aspectos de la naturaleza humana y trascendente.



marzo 3 y 4.
Quiromasaje.
marzo 17 y 18.
Yoga Psicológico, por Fabian Rojas.

abril 4 al 10.
Convivencia con el Maestro Gustavo Toro.

abril 14 y 15.
Taller de "Técnicas Corporales" por Jorge Ramón G.

abril 14 y 15.
Formación en Quiromasaje, por Angel Sanromán.
abril 28 al 1º de mayo
Convivencia de Yoga.



mayo 19 y 20
Yoga Tântrico Taoista. Quiromasaje.
mayo 26 y 27
**Yoga Psicológico (Fabián Rojas).
Risoterapia (Joaquín Suarez)**

junio 1 a 3
Convivencia Nacional de Getuls.

junio 16 a 17
Danzas del Mundo y Desarrollo Personal.

junio 22 al 24
**Fiesta del Sol.
Taller de Plantas Medicinales.**

**Formación profesores de yoga
Coordinación José Luís Hernansaiz**
se pueden incorporar en cualquier mes del año.



- Capacidad 86 plazas en habitaciones comunes o de 1 a 4 plazas con baño y cabañas
- Zona de acampada
- Comida ovo-lacto-vegetariana
- Excursiones

- Disponibilidad en cualquier época del año
- Ideal para grupo y colectivos

NOTA: Antes de ir a los Ashrams hay que llamar para informarse del programa y sus posibles cambios.



Km. 76 de la Carretera a Toledo.
SAN MARTÍN DE VALDEIGLESIAS - Madrid
valdeiglesias@redgfu.es
www.redgfu.es



Información y Reservas : Tel. 918 610 064 - Movil 629 760 947