

Reportaje

AMMA

"Abrir corazones para la salud y el desarrollo comunitario"

Entrevista

Miriam Subirana

"La creatividad es la gran impulsora del cambio y la transformación"

Artículos

- Espiritualidad ¿Qué es eso?.
- Inteligencia artificial.
- Libertad cuántica.
- El patriarca herido.

“ Creer que no sufres porque tus ojos
no lo expresan es un error fácil de cometer”

Goethe

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

Dirección:
Fernando Alarcón H.

Coordinación:
Francisco Ponce
Joaquín Suárez V.

Consejo Editorial:
Paloma Zamora, Jota Ka,
Ángel Sanromà, Antonio Requena.

Administración y Publicidad:
Joaquín Suárez - T.: 653 246 812
jsuarezvera@yahoo.es

Redacción:
Jota Ka

Colaboradores:
Amparo Marco, Magda Collado,
Estrella Jiménez, Silvia Ramiro,
Francisco Javier Martínez, Cristi-
na Tobón, Carmina Pérez, María
Castejón, Marcelino Soler, Juan
Carlos Rupérez, Javier Ota, María
Pérez, Clemente Morales, Rafael
Artola, Pilar Rodríguez, Begoña
Mesonero, Lali Garrido, Antonio
Uranga, Ignacio Belart, Andres
Fernandez, Ma Begoña Arregui,
Sol Angel Martínez, Luis Her-
nansáiz, José Miguel Pineda.

Portada:
Obra: Abrirse para
descubrirse y soltar. Óleo 40 x 40.
Autora: Miriam Subirana

Diseño Gráfico:
www.saocomunicacion.com

Imprime:
Gráficas Andemí s.l.
D.L.: M-9832-2004
Impreso en papel
Ecológico libre de cloro

02	amma
05	miriam subirana
08	espiritualidad, ¿qué es eso?
12	inteligencia artificial y ¿conciencia artificial?
14	libertad cuántica
16	alimentarse: ¿un quebradero de cabeza o una oportunidad?
18	el patriarca herido
20	reflexiones yóguicas
22	hipatia
23	poesía
24	arte
26	7 de Junio día mundial de los derechos del nacimiento
28	amargón I achicoria
29	biodanza sistema Javier de la Sen: el arte de crecer disfrutando
32	guía de centros / directorio

Ammma

Mata Amritanandamayi Devi

y la ONG Mata Amritananda Math (MAM)

Por: Teresa Fernández

Amma (Amritanandamayi Devi) es una líder espiritual nacida en el sur de India hace 55 años en una humilde familia de pescadores. Ha tenido que recorrer un largo camino abriendo corazones de gentes de muchos países en los cinco continentes del mundo hasta llegar a ser reconocida en varios foros internacionales, entre ellos Naciones Unidas, como una luchadora por la paz y la no violencia. Hay que abrir muchos corazones para poder llevar a cabo una obra de ayuda humanitaria, desarrollo comunitario, docencia y salud tan ingente como la que en pocos años ha desarrollado en la India y en algún otro país, por ejemplo... en los Estados Unidos.

En 1987 la ONG M.A. Math (M.A.M.) empezó su andadura con la creación de una primera escuela. Hoy en día hay más de cien en toda la India. Escuelas primarias, secundarias, de formación profesional, facultades que integran la Universidad Amrita: medicina, odontología, enfermería, farmacia, artes y ciencias, ayurveda, biotecnología, informática, laboratorios de investigación. Y escuelas de ingeniería, empresariales, periodismo, artes y ciencias, formación industrial.

En el capítulo de desarrollo comunitario están los institutos de educación de adultos, con programas que ofrecen a las comunidades más pobres de la India cerca de cien cursos de inserción laboral, desde fabricación de velas hasta cursos de informática. Un proyecto de alfabetización que estimula a estos alumnos a enseñar desinteresadamente a

otros miembros de sus comunidades a leer y escribir. *“Cada uno enseña a otro”* es el lema.

El proyecto de prevención de suicidios de agricultores surgido en 2007 en los estados de Maharashtra, Andhra Pradesh, Karnataka y Kerala consta de varias líneas y fases. Erradicación del cultivo transgénico y regreso a la agricultura orgánica. Para erradicar la tragedia causada por el fallo de las cosechas debida a la irregularidad monzónica, el MAM ha construido una red de reservorios de agua de lluvia, que a la par de regenerar la materia orgánica en la tierra, permite continuar con los regadíos cuando falla una estación lluviosa.

También el MAM sirve de aval para que los bancos concedan créditos asumibles por los agricultores para que éstos no tengan que recurrir a prestamistas particulares.



“En cada estado y por cortesía de Amma siempre ha asistido a la entrega de las llaves de las viviendas un miembro del gobierno de ese estado. En Kerala, el ministro asistente reconoció que no podían rivalizar con Amma. “*Nosotros damos créditos blandos a las familias, pero ella les entrega viviendas totalmente gratis*”.”

El MAM ha creado estímulos para que las familias no dependan exclusivamente de la agricultura. Becas de estudio para jóvenes que deseen estudiar, y ya van por las cien mil solicitudes, creación de grupos de auto ayuda para mujeres, dirigidos tanto a la formación de pequeñas cooperativas de distintas actividades alternativas que proporcionen a éstas independencia económica y aumenten su auto estima. Formación profesional en más de veinte oficios para mujeres y jóvenes. Amma considera que al menos un miembro de cada familia debe dedicarse a una actividad alternativa. Y su apoyo al desarrollo cultural y laboral de la mujer, es una de sus iniciativas más queridas.

Estímulo del empleo rural e interés medioambiental que mediante centros de recursos rurales forman a los aldeanos en proyectos de desarrollo. En 2006 el M.A.M. lanzó un plan de promoción de grupos de auto ayuda; ya hay trescientos en Kollam (Kerala). Los grupos comunitarios establecen micronegocios y comercios adecuados a la zona. Una de las finalidades es capacitar a mujeres de zonas rurales y tribales a generar nuevas oportunidades de empleo. En cinco aldeas se dedican a cultivar plátanos orgánicos y ya facilitan trabajo a cien familias. Los primeros proyectos de agricultura orgánica y jardinería se iniciaron con la distribución de semillas a cinco mil familias en Kollam.

Los programas de desarrollo comunitario se extienden a los afectados por grandes catástrofes naturales; terremotos, inundaciones, tsunami, siempre dando gran importancia a la formación de las mujeres en distintas profesiones para ampliar sus alternativas para ganarse la vida y para darles el valor social que merecen. Amma es una ferviente defensora de los derechos de la mujer y eso en un país como India, es todo un reto.

Sin duda una de las obras más queridas por Amma es la «Ayuda humanitaria» y dentro de ella las labores de socorro en zonas afectadas por grandes catástrofes naturales en varias fases: ayuda inmediata de atención médica con equipos que se desplazan en unidades móviles que incluyen incluso quirófanos. Construcción de refugios temporales. Construcción de viviendas destruidas, a veces pueblos enteros, totalmente gratuitas, con sus escuelas, y centros de atención sanitaria y finalmente a medio y largo plazo los programas de educación, formación profesional, etc. Estos programas se han llevado a cabo desde 2001 tras el terremoto de Gujarat, el tsunami de 2004, el terremoto de Cachemira y las inundaciones en Bombay en 2005, la inundación de Surat (Gujarat) en 2006, las inundaciones en Bihar en 2008...

Hay un programa de construcción de ciento veinticinco mil viviendas gratuitas en doce estados de la India que culminará en 2012, destinadas a familias sin techo, mujeres desasistidas, chabolistas, etc., la mayor parte de las cuales ya han sido entregadas a sus beneficiarios. En cada estado y por cortesía de Amma siempre ha asistido a la entrega de llaves un miembro

del gobierno de ese estado. En Kerala, el ministro asistente reconoció que no podían rivalizar con Amma. “*Nosotros damos créditos blandos a las familias, pero ella les entrega viviendas totalmente gratis*”.

Hay un programa de pensiones permanente para viudas y mujeres sin recursos, por ahora para cien mil. Un programa de alimentos que se distribuye anualmente a dos millones de personas en todo el país. Un programa de asistencia legal gratuita desde 2003.

A la cabeza de los hospitales Amrita se encuentra el Instituto Amrita de Ciencias Médicas (A.I.M.S.) en Cochin (Kerala) desde 1998. En 2006 había atendido a más de dos millones de personas, de las cuales a más de setecientos cincuenta mil gratis. Cerca de treinta millones de euros en tratamientos gratuitos a personas sin recursos. Dispone de atención primaria, especialidades, laboratorios de diagnóstico avanzado, más de treinta proyectos de investigación, medicina molecular, nanomedicina, campamentos gratuitos en zonas remotas, asistencia médica móvil, exploración de defectos en paladar y prepaladar en bebés, control de enfermedades reumáticas coronarias, prevención de diabetes, formación en atención primaria, cuidados paliativos en el hogar y servicio de telemedicina en colaboración con la Organización India de Investigación Espacial.

Hay hospitales Amrita Kripa totalmente gratuitos en Kerala, —Kalpetta y Amritapuri— en Mysore (Karnataka), Sobarimala (Tamil Nadu). Hogar Amrita Kripa Sagar para enfermos de cáncer en Bombay y para cuidados paliativos en el hogar en Trivandrum (Kerala). Y la Facultad de Medicina Ayurvédica, Hospital y Centro de Investigación en el campus de Amritapuri, Kerala.

Amma es una persona sin recursos económicos propios. Sin los millones de corazones que ella ha abierto en los cinco continentes a lo largo de muchos años, todo lo anterior no habría sido posible. Todo lo anterior lo ha hecho ella posible abriendo corazones al servicio desinteresado a los demás. Ella es la primera en dar testimonio de ese servicio desinteresado a todos los seres.

Amma tiene anunciada una visita de tres días a Madrid para el próximo mes de noviembre*. Lleva doce años viniendo a España, los dos primeros a Estella (Navarra) y el resto a Barcelona. Este año vendrá a Barcelona y por primera vez a Madrid.

En esos tres días de programa Amma abraza a todas las personas de todas las edades que se acercan a ella; se proyectan videos que ilustran su obra social y humanitaria en India y otros países. Se medita, se realizan ceremonias por la paz mundial y enseña como lograr la paz y la felicidad personal mediante su palabra. En esos tres días pueden pasar miles de personas a recibir ese abrazo portador de amor incondicional y servicio desinteresado hacia todos los seres. Es la misión que ella se ha marcado en la vida. ■

miriamsubirana

Por: Antonio Damian Requena



Miriam Subirana Vilanova es doctora en bellas artes, coach, conferenciante, autora, profesora y artista. Actualmente dirige el centro internacional YESOUI de creatividad, valores y coaching. Fue la presidenta de la Asociación Espiritual Mundial Brahma Kumaris, en España. Colabora en las Revistas “*Mente Sana, Psicología Positiva y DONNA*”. Como pintora, ha expuesto en galerías de diversos países. Ha coordinado la creación de dos galerías de arte espiritual en India. Acaba de presentar su cuarto libro; “*Creatividad para reinventar tu vida*” (Reflexiones sobre el cambio, la intuición y la alquimia espiritual), publicado por RBA Integral.

Para empezar nos gustaría que resumieras en breves pinceladas un autorretrato de Miriam.

Soy como soy, pero sobre todo trato de ser creadora, ya que crear para crecer y cambiar ayudan a mi firme propósito de Ser y Compartir para crecer juntos.

¿Propones una creatividad para el cambio?

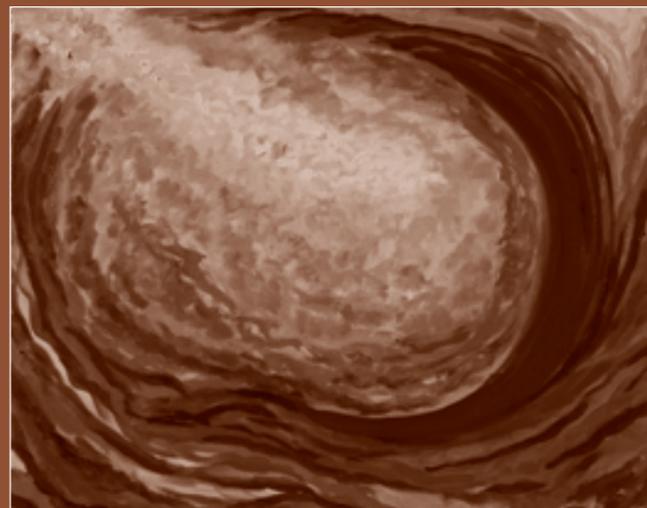
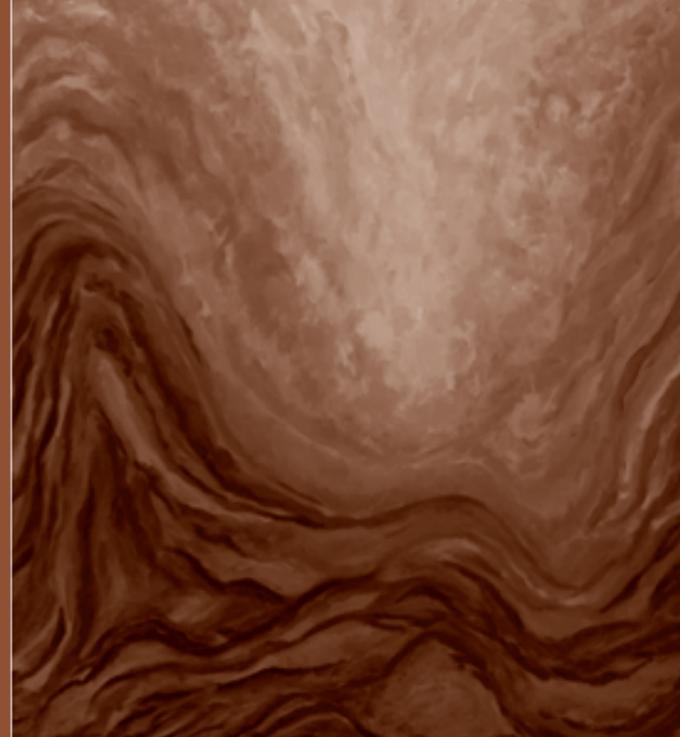
Si, la creatividad es la gran impulsora del cambio y las transformaciones. Porque, gracias a ella, somos capaces de disolver y superar los miedos y los bloqueos. Somos capaces de crear la visión de un mundo mejor y de dar los pasos para hacerla realidad.

Pero hay que ir mas allá, buscando una autentica alquimia metamórfica en la vida, para que entre de nuevo la magia, el reconocimiento de lo bello y del silencio en nuestras vidas.

¿A qué invita la crisis actual?

A la reflexión acerca de dónde hemos puesto nuestras prioridades. Estamos expuestos a vivir muchas situaciones inesperadas.

“Hablamos de ignorancia, de estar dormidos, de estar desconectados de nuestra consciencia. Los valores forman parte del ser. Pero hemos desconectado de nuestro ser consciente y vivimos con automatismos casi animales que nos han llevado a la destrucción del medio ambiente, de la armonía planetaria, comunitaria y familiar.”



Nos sentimos azotados por despidos, enfermedades, accidentes, separaciones, muertes repentinas y un sinfín de hechos que provocan malestar, conflicto, dolor y rabia. Nos apresuramos a buscar culpables para proyectar en ellos nuestras penas y rabia.

Pero esta crisis es una invitación para innovar en otra esfera. Hemos de reinventarnos para sobrevivir y para llevar hacia adelante nuestras familias y la civilización. La crisis nos ofrece la oportunidad y la responsabilidad de cambiar conscientemente.

¿Qué pautas sugieres?

El libro que he presentado ofrece pautas para tener el poder creativo en tus manos. Para dejar de ser un náufrago a merced de las corrientes, las olas y el viento, y llevar el timón de tu vida.

Las corrientes son las situaciones que has vivido y han dejado huella en ti en forma de cicatrices, de relaciones que hay que cerrar, de aspectos que has de reconciliar en ti, de hábitos que te dominan. Son las corrientes subterráneas que se mueven en tu interior y provocan inquietud, desasosiego y angustia.

Las olas son las múltiples influencias que ejercen presión sobre ti: de personas, situaciones, trabajos, etc.

Los vientos son los condicionamientos culturales, religiosos, sociales, económicos, políticos, laborales, deportivos... Estos vientos entran en nuestra casa interior y condicionan nuestras decisiones y acciones.

Si no sujetamos firmemente el timón de nuestra vida, las corrientes, las olas y los vientos seguirán dominándonos.

¿Cómo escapar de las rutinas que nos dan seguridad?

Decía en mi colaboración habitual en *Mente Sana* que salir de la rutina, mejorar una relación o reinventarse son algunos de los beneficios que nos aporta el hecho de ser creativo.

La rutina mata al alma, es como un veneno lento. En la rutina pierdes la motivación. Aquello que antes te apasionaba, ahora ya es rutinario y te sientes atrapado por tu propia realidad. La rutina te tira hacia abajo, y cuando te planteas un cambio, enseguida desistes, ya que la rutina consume tu energía.

Con creatividad puedes salirte de zonas de confort y del conformismo. Con ella trasciendes límites y superas creencias negativas y limitadoras. La tragedia está, según nos dicen los Upanishads, en el miedo a perder las limitaciones. Necesitamos este empuje para superar el miedo y lanzarnos. Necesitamos una creatividad que abra, para que los seres reprimidos expresen su potencial sin temores. Es una creatividad que surge de

la curiosidad, la observación y el descubrimiento. Aprendes a inspirarte y valoras la belleza.

Necesitamos una creatividad que nos lleve a encontrar los vínculos necesarios para ayudarnos como seres humanos a crear una realidad mejor para todos. Una creatividad que sea generosa y nos impulse a pasar de una cultura del aferramiento a una cultura del agradecimiento y de la generosidad. Que haga circular otra energía en el sistema humano, en los pensamientos y sentimientos, en la mente, el intelecto, la memoria y el corazón.

¿La creatividad que propones es creadora de un nuevo paradigma?

Si, así es, nos ofrecerá espacio para ser, para existir y para dejarnos ser.

La salud personal, la salud del planeta y la salud de la humanidad dependen de que todos trabajemos creativamente. Se trata de pasar de un ego-sistema a un eco-sistema.

¿Dé qué hablamos de falta de creatividad o de falta de valores?

Hablamos de ignorancia, de estar dormidos, de estar desconectados de nuestra consciencia. Los valores forman parte del ser.

Pero hemos desconectado de nuestro ser consciente y vivimos con automatismos casi animales que nos han llevado a la destrucción del medio ambiente, de la armonía planetaria, comunitaria y familiar. Para recuperar los valores hemos de despertar y ser conscientes. Y para ello necesitamos la creatividad. Pues las zonas de confort, el ego, la avaricia, la pereza y la violencia nos tienen atrapados. Salir de “*la trampa*” y vivir en libertad requiere poder personal y creatividad que nos impulse a vivir los valores aunque a nuestro alrededor otros sigan viviendo en el paradigma del miedo y egoísmo. Atreverse a ser diferente, a brillar y expresar los valores. Atreverse a NO aceptar sobornos, mentira, corrupción, engaño. Atreverse a dejar trabajos que implican engaño y trampa. Atreverse a NO tener el dinero en bancos que invierten en armas y en destrucción.

¿Cómo podemos diseñar la vida que realmente queremos vivir? ¿Cómo nos podemos desprender de los pensamientos limitantes?

Para ello hemos de ser soberanos de nuestro reino interior y creadores de nuestro destino. Dejar de culpar fuera y tomar las riendas. Pensar lo que queremos pensar. Sentir lo que queremos sentir. Ya que al fin y al cabo somos los artistas creadores de nuestros pensamientos y sentimientos. ■

espiritualidad, ¿qué es eso?

“Bueno, y cómo hacerle entender a quienes son católicos o cristianos en cualquiera de sus vertientes, que en su charla no les va a cambiar de religión”, inquirió al aire un periodista que amablemente me había invitado a participar de su programa de radio. Está claro que esta pregunta se origina en una de las eternas confusiones humanas: espiritualidad y religión y ya es hora de deslindarlas para beneficio del mismo ser humano y sus aspiraciones de realizar una comprensión existencial de la Vida.

Asimilar la espiritualidad a la religión siempre ha ido en detrimento de la primera, menoscabando su carácter laico, lo que en consecuencia ha llevado equivocadamente a definirla como la “ciencia que estudia y enseña los principios y las prácticas que componen la piedad o el servicio a Dios”. Puesto que como lo señala Krishnamurti la espiritualidad consiste en descubrir y mantener un orden interior, o como lo propone el MAESTRO José Manuel Estrada, la espiritualidad corresponde al estudio de las leyes que rigen el universo, entonces las creencias, actitudes y prácticas relacionadas con un culto a cualquier dios, son propias a la religión y nunca a la espiritualidad.

Hoy, en esta era llamada de Acuario, es el momento preciso para avanzar en la profundización teórica de una espiritualidad laica y en la vivencia clara y precisa de la misma. Así pues, si la espiritualidad tiene que ver con el descubrimiento y mantenimiento de un orden interior o con el estudio de leyes que al final de cuentas son las que permiten el orden, entonces, para determinar en qué consiste ese orden es necesario afinar qué es lo que en últimas se ordena o desordena.

Para empezar hay que señalar que venimos a este mundo disponiendo de tres cuerpos, realidades o posibilidades: lo físico, lo anímico (energético) y lo mental. En principio, no hay más que tres cuerpos desbalanceados, asincrónicos y desalineados, es decir, desordenados.

Desbalanceados, porque siempre hay en el ser humano una tendencia a interesarse con mayor intensidad por alguno de los tres aspectos. Por ejemplo, si a alguien se le invita a una conferencia, quien es proclive a lo físico preguntará por el sitio (¿Está lejos? ¿Es cómodo?), ¿darán algo de comer?; si se inclina más por lo anímico entonces mostrará preocupación por si conoce o no

personas que van a ir, por el ambiente en que se desarrollará el evento o quizá se motivará si el conferencista le parece buena persona, alguien de confiar; aquellos a quienes les mueve más lo mental analizarán el tema, la trayectoria del conferencista y hasta la solidez intelectual de quienes promueven el evento. Existen tendencias claras en cada uno de los seres humanos que le impulsan con mayor énfasis e interés en alguna de las tres realidades o posibilidades señaladas. El desbalanceo resalta el desequilibrio entre los pesos que soporta cada uno de los tres cuerpos exaltando alguno de ellos en detrimento de los otros dos.

Los cuerpos de un ser humano son asincrónicos en el sentido de que la persona no tiene una experiencia de presente, o sea, de aquí y de ahora. Usualmente un ser humano al encontrarse en un sitio y situación suele de hecho estar físicamente presente, pero muchas veces su cuerpo anímico (emocional) está en otro sitio o momento apegado a recuerdos

o estados afectivos, y su cuerpo mental, mucho más volátil que los otros dos, estará comprometido con ideas, pensamientos o compromisos que le sustraen al momento presente. La asincronía de un ser humano, tal como ocurre con los vehículos a motor, lo debilita fuertemente; le lleva a perder mucha fuerza y capacidad y se expresa como ausencia de presente o distracción, falta de atención y pérdida del estado de alerta.

La desalineación humana de los cuerpos físico, anímico y mental conduce a perder perspectiva y profundidad. Ella consiste en que los tres cuerpos usualmente apuntan y avanzan en diferentes direcciones movidos por diferentes intereses, tal como tres rostros con la mirada orientada cada uno en uno sentido particular. Cada uno de ellos busca lo que le motiva sin preocuparle si se integra o no con lo que buscan y encuentran los demás cuerpos. La desalineación en un ser humano lleva aparejada la angustia de no saber qué camino tomar, puesto que su cuerpo físico le dice una cosa, el emocional otra y el mental le señala cualquier otra posibilidad.

El camino de la espiritualidad debe llevar a un ser humano a avanzar en el propósito de un orden interior como ya se señaló; es decir, la espiritualidad implica balancear, sincronizar y alinear los tres cuerpos. O como lo señala el MAESTRO José Marcelli, lograr la suma de tres posibilidades resumidas en una: el espíritu. Un espíritu o vivencia espiritual de la Vida debe ser construida, trabajada y no es recibida de la Vida más que como una potencialidad. Potencialmente es posible desarrollar esta posibilidad.



Gerardo Motoa
gmotoa@gmail.com

“La espiritualidad tiene que ver con el descubrimiento y mantenimiento de un orden interior o con el estudio de leyes que al final de cuentas son las que permiten el orden, entonces, para determinar en qué consiste ese orden es necesario afinar qué es lo que en últimas se ordena o desordena.”

Es ello lo que gesta la diferencia entre un animal racional, como corresponde a la inmensa mayoría de seres humanos y un Ser Humano. Podría decirse que quien ha desarrollado su espiritualidad logra un principio de identidad en el presente, que le permite vibrar en el cuarto plano o dimensión de los siete que estructuran el Universo en el que nos encontramos; ya no es más un animal racional. Como es fácil deducir, un ser humano que solo mantiene su vida manifestada en los tres cuerpos básicos, igualmente solo podrá vibrar o asimilar las vibraciones propias a las tres dimensiones físico-energético-mental correspondientes en el Universo.

El principio de identidad vivido por quien desarrolla la espiritualidad o aprende a vivir espiritualmente, se caracteriza por la expresión natural de valores (que precisamente valorizan la vida):

1. No puede ser manipulado porque dispone de la capacidad de DICERNIR. Es decir...: se da cuenta de lo que conviene rechazando lo estéril; diferencia lo válido de lo inútil; no puede ser engañado con dádivas o sometido con amenazas.
2. Una persona espiritual expresa CONGRUENCIA entre lo que dice y lo que hace, por lo que nunca será un fantoche ni asumirá falsas modestias.
3. La RESPONSABILIDAD sobre sí mismo es un atributo importante de la espiritualidad. No hay ya tentación ninguna de echarle la culpa a nadie o a nada de lo que suceda con la vida particular.
4. Quien es espiritual entiende y asume el SERVICIO a la Vida de manera impersonal y abnegada. Impersonal porque no está reclamando ningún reconocimiento para sí mismo y abnegada porque pone lo mejor de sí, sin reserva alguna.
5. No menos importante que los anteriores es el RESPETO hacia todos los seres eliminando cualquier tipo de prejuicio. Un principio de identidad en el presente lleva a un ser humano a respetar a todos los demás seres humanos (y demás seres) sin distinguir alguno de credo, raza, color, sexo u orientación sexual, condición social o física, edad, u opinión política.

Tal vez estos atributos o cualidades de la espiritualidad sean otra forma de hablar del amor y libertad siempre señalados por el MAESTRO José Marcelli como propios a lo espiritual. La espiritualidad es la base a partir de la cual un Ser Humano puede lanzarse a fronteras superiores y en ese sentido el Amor se convertirá en una experiencia de lo a-espacial (lo infinito) y la libertad se transformará en una experiencia de lo a-temporal (la eternidad). Un presente que converge y diverge eternamente (libremente) e ilimitadamente (amorosamente), permitiendo que se manifieste una Identidad profunda con la Existencia o Vida y ya no tanto un atisbo o principio de identidad.

Y cómo desarrollar esta espiritualidad? Por puro contraste con la religión es posible estructurar un método de trabajo que le permita a un ser humano lograr una vivencia espiritual de su vida. La religión, cualquiera que esta sea, exige a sus fieles o se-

guidores por lo menos tres cosas: una moral, unas creencias y un culto. La espiritualidad se propone una ética y no una moral, un encuentro con el conocimiento aplicado a la vida (cognosis) y no creencias, y no requiere de ningún culto pero exige auto-disciplina.

El filósofo español Fernando Savater define la ética como el saber vivir o el arte de vivir, señalando que en ese sentido la ética configura un medio mediante el cual el ser humano ejerce la libertad de escoger entre lo conveniente y lo inconveniente, evidentemente aceptando la posibilidad de equivocarse y por lo tanto afinando su capacidad de acertar. En cualquier caso la ética se diferencia de la moral porque la primera se construye sobre principios universales, la segunda obedece a un conjunto de reglas que se acuerdan y que en muchos casos surgen como resultado de componendas. Por ello en muy común encontrar, que lo que en algunos pueblos o regiones se establece como moral, en pueblos y regiones diferentes o les parece inmoral o francamente les tiene sin cuidado. Es muy fácil encontrar ejemplos de ello en muchos temas, especialmente en aquellos que suelen ser tan sensibles como los sexuales.

Si la ética obedece a principios universales, cuáles podrían asumirse como tal para estos nuevos tiempos. Una buena propuesta es el Yama, las abstinencias propuestas por Patánjali en los Yoga Sutras de lo que se conoce como Yoga Clásico; es decir: Abstenerse de Violencia (NO VIOLENCIA - AHIMSA), abstenerse de robar (NO ROBAR - ASTEYA), abstenerse de mentir (NO MENTIR - ASATYA), abstenerse de codiciar (NO CODICIAR - APARIGRAHA) y BRAHMACHARYA, que se suele traducir como abstinencia sexual. Estos cinco principios se han planteado como tales desde tiempos inmemoriales en diferentes latitudes, aunque con nombres diversos como no matar, honestidad, no levantar falso testimonios, etc.

El gran problema de los principios es que si no están acompañados de un medio para su desarrollo, entonces, no pasarán de ser reglas de autocontrol muy cercanas a una moral. El ser humano en general suele perder la lucha contra las reglas de autocontrol. Por más que una persona, por ejemplo, insista en no mentir siempre encontrará la forma de justificar la mentira, y si asume no mentir en todas sus posibilidades entonces tendrá un sin número de conflictos porque no tenemos un mundo preparado para actuar desde la verdad. La solución para desarrollar los principios señalados como abstinencias es lo que el Yoga Clásico enseña como NIYAMA, o sea las observancias. Si se quiere lograr el YAMA (las abstinencias) hay que cumplir con el NIYAMA (las observancias).

Así pues: para conseguir la NO VIOLENCIA actuar mediante la PUREZA o LIMPIEZA (SAUCHA); hay que evitar poner cualquier tipo de basura o chatarra en el interior a través de cualquiera de los sentidos. Inclusive, dado que es imposible controlar la calidad (en el sentido de bueno, bello e inteligente) de todo lo que se ve,

“La desalineación humana de los cuerpos físico, anímico y mental conduce a perder perspectiva y profundidad. Ella consiste en que los tres cuerpos usualmente apuntan y avanzan en diferentes direcciones movidos por diferentes intereses, tal como tres rostros con la mirada orientada cada uno en uno sentido particular.”

escucha, saborea, ingiere o se palpa, entonces es bueno de vez en cuando usar alguna forma de limpieza (comer poco alguna vez, no ver televisión por algún tiempo, etc.). Para vivir el NO ROBAR, no solo en el sentido de tomar objetos inadecuadamente, hay que vivir la AUSTERIDAD (SANTOCHA), es decir, no tener lo que no se necesita o no se use. Llenarse de objetos que no se necesitan o usan, suele llevar a trabajos innecesarios que consumen energía propia o ajena y que al final son una forma de robar a sí mismo por esfuerzos innecesarios; igualmente es posible robar en el sentido de negarles a otros la oportunidad de que dispongan o accedan a lo que se atesora innecesariamente, tal como ocurre con los libros para citar solo un ejemplo. El AUTOESTUDIO (SVADHYA) es el camino para el NO MENTIR. La mentira siempre surge del deseo de engañar, dañar o inclusive ostentar lo que no se tiene o se es. El autoconocimiento, el descubrimiento de lo que se tiene y de lo que se es, por mucho o poco que parezca suele ser suficiente para darse cuenta del enorme potencial de la vida de cualquier ser humano, y entonces: para qué mentir? Sobre la mentira. No hay necesidad de autoengaño o aun del más mínimo intento de engañar a otros. Eliminar la CODICIA puede lograrse a través del CONTENTAMIENTO (TAPAS). El contentamiento, un gusto existencial, un gusto por estar vivos por el solo hecho de estarlo si más calificativos. La Vida tiene la suficiente magia (belleza, bondad, inteligencia) en sí misma para que cualquier ser humano que la descubra viva confiado, encantado y feliz. Con ello, qué se podría codiciar; qué se podría desear de manera exacerbada diferente a vivir mágicamente, es decir, en confianza, con encantamiento y felicidad.

Capítulo aparte requiere proponer una acepción de BRAHMACHARYA. Este es uno de los cuatro ashramas o etapas en la vida de un brahmán o sacerdote hinduista. Literalmente significa “*el que se mueve con Dios (Brahma)*” o inclusive, “*el que estudia a Dios*”. Son los vedánticos (religiosos) los que le han dado la acepción de celibato, castidad o NO SEXO. Muy seguramente esto se puede explicar en cuanto que para todos los religiosos, el sexo es un demonio provocador y fuente de perdición. Si el concepto es de estudio a Dios, entonces, Brahmacharya debería traducirse como la NO CREENCIA. No hay que creer en Dios, hay que estudiarlo. Y es posible que en algún momento de la tarea de estudiar a Dios, se requiera el celibato, pero siempre será temporal, porque Dios tendrá también que ser encontrado en la sexualidad, en la cual tiene una poderosa presencia. Estas ideas llevan a recordar aquello que afirmaba el MAESTRO Estrada de que, “*a Dios se le ha pedido, a Dios se le ha rogado, pero a Dios no se le ha estudiado*”. Ya es hora de hacerlo.

ISHVARA PRANIDHANA es lo que propone el NIYAMA, que puede ser asimilado como el impulso para desarrollar BRAHMACHARYA. Suele traducirse como entrega a dios, o culto a dios, y en la misma línea de brahmacharya, estas definiciones surgen de la concepción vedántica de la Vida. Ishvara Pranidhana puede

proponerse como... tener una idea de dios, la que sea. Ya sea la idea del dios judeo-cristiano (duro, cruel, justiciero y en ocasiones amoroso); o como alguno de los dioses hindús que suelen ser danzantes y psicológicamente más humanos; o simplemente como un potencial puro; o como lo propone el MAESTRO S. R. de la Ferriere, una inteligencia inconsciente; o la idea de dios que postula el MAESTRO Estrada: “*un conjunto de leyes*”. Inclusive, se vale no tener una idea de dios en cuanto pensar que no hay nada a quien o a que reconocer como dios. Así pues quien tiene una idea de dios, cualquiera que esta sea, deberá como un principio ético estudiar esa idea (brahmacharya), no simplemente creer en ella.

Tal vez haya que redondear estos planteamientos sobre la ética, señalando que quien va logrando el Yama (no violencia, no robar, no mentir, no codiciar, no creencia), a través de la práctica del NIYAMA, va modificando todas las situaciones o circunstancias que lo pudiesen llevar a la violencia, al robo, al mentir, al codiciar y a la creencia. No tiene que luchar o autocontrolarse para llegar al YAMA.

En cualquier caso, la espiritualidad nunca exige una creencia de ningún tipo. Se puede ser ateo y profundamente espiritual. Las creencias suelen ser la fuente de muchas de las guerras llamadas santas, que de paso hay que decirlo se caracterizan usualmente por su gran crueldad y aprovechando la oportunidad es bueno insistir en que ninguna guerra se justifica y todas ellas son la más clara expresión de estupidez humana.

En lugar de algún tipo de creencia, lo que sí requiere la espiritualidad es el estudio de las leyes que rigen la Vida en todas sus manifestaciones. COGNOSIS, puede ser una buena palabra para designar este empeño de estudiar las leyes de la Vida y darles un sentido útil para cada quien. No se trata de estudiar las leyes de la Vida en un mero esfuerzo intelectual. El propósito es ayudarse de la comprensión de las mismas, para mejorar la vida personal en el sentido de bienestar, felicidad y trascendencia. Existen diversas formas de aproximación a este objetivo. Por ejemplo, el estudio de las siete Leyes que según la tradición Hermética sustentan el universo es una buena forma de hacerlo. O se puede avanzar a través del estudio de las leyes expresadas como los sellos del León de la Tribu de Judá. Así pues, por ejemplo, cómo es posible asimilar para la Vida cotidiana que de acuerdo con la tradición Hermética “*todo en el universo es mental, todo es mente*”, y que en esa misma línea según el tercer sello del León de la Tribu de Judá “*Dios es el conjunto de leyes a través de las cuales existe todo lo que vemos y palpamos*”. Si todo obedece a Leyes, entonces todo expresa un Orden Inteligente (mental). Quien ha asimilado este conocimiento vive inteligentemente porque obedece al orden y entiende que el desorden es enfermedad y entonces su propósito será afirmarse en el orden (salud) y avanzar inclusive en el descubrimiento de ordenes inteligentes superiores al humano (consciencia).

Quien no estudia las Leyes que rigen la Vida y vive de acuer-

“Las creencias suelen ser la fuente de muchas de las guerras llamadas santas, que de paso hay que decirlo se caracterizan usualmente por su gran crueldad y aprovechando la oportunidad es bueno insistir en que ninguna guerra se justifica y todas ellas son la más clara expresión de estupidez humana.”

do con ellas, tendrá que pagar a través del sufrimiento por vivir en este planeta. Su ignorancia según el Buda, le llevará a cargar con el peso del desorden existencial o incumplimiento de las Leyes y por lo tanto al sufrimiento.

“Quien no estudia las Leyes que rigen la Vida y vive de acuerdo con ellas, tendrá que pagar a través del sufrimiento por vivir en este planeta. Su ignorancia según el Buda, le llevará a cargar con el peso del desorden existencial o incumplimiento de las Leyes y por lo tanto al sufrimiento.”

La ética y la cognosis se refuerzan en la construcción de espiritualidad mediante la AUTODISCIPLINA. La espiritualidad, así como se aleja de la moral y no exige ninguna creencia, tampoco requiere de un culto. Pide, eso sí, autodisciplina mediante la cual se busca entre otras cosas, regular todos nuestros procesos físicos, energéticos y mentales y sus facultades correlativas permitiendo el desarrollo de las consciencias, que según propone el MAESTRO José Marcelli corresponden a la sensorial, valorativa, intelectual e inclusive mística. Esta última solo suele darse en quien efectivamente logra una experiencia realmente espiritual y se pone más allá de su condición de animal racional como se señaló en párrafos anteriores.

En fin, el camino mediante el cual se avanza en la vivencia de la ética, la cognosis y la autodisciplina lleva al encuentro con la espiritualidad; al descubrimiento de un orden interior que complementa al orden exterior, usualmente objeto de estudio de la ciencia. Es decir, que permite descubrir que la espiritualidad complementa a la ciencia tal como lo manifiesta Krishnamurti y que no es la religión la que cumple con este oficio.

La religión se opone complementariamente a la Iniciación

como vías de desarrollo trascendente. Es decir, cuando un ser humano se inquieta por entender lo que significa la Vida, en el sentido del “*darse cuenta*” de K. Wilber y no en el de una simple aproximación intelectual, entonces puede asumir como posibilidades básicas a la Iniciación y a la Religión. La Iniciación implica un esfuerzo permanente de construir respuestas a las preguntas existenciales que se pueden llegar a formular en la vida humana (quién soy, qué hago aquí, de dónde vengo,...). Para ello la Iniciación se apoya en la ciencia y en la espiritualidad. La primera para buscar la comprobación empírica (experimental) de lo que se afirma o dice y la segunda, para darle sentido a esa experimentación, en cuanto que no se vale todo. Si quiero saber de la utilidad de la meditación debo practicar meditación, pero no requiero tomar licor para darme cuenta lo que significa ser un borracho. Por su parte la religión es el camino de las respuestas preestablecidas, predefinidas y que por lo tanto lo que exige es una creencia en estas respuestas. Como tal no implica una posición científica – espiritual que provea de la consciencia necesaria para formular las propias respuestas. Solo requiere la creencia en lo que ya se ha formulado por alguien y de paso, casi siempre, un culto a ese alguien.

Por lo demás, con lo expresado en estas líneas es fácil concluir que se puede llegar a vivir espiritualmente sin la práctica de ninguna religión. Es posible deducir que hay seres humanos espirituales que no son religiosos y muchos religiosos no son espirituales. Tal vez la única acepción válida de religión para un espiritual es la de “*religare*” o reunir, pero no en el sentido de unión con algún dios, sino en el sentido de construir comunidad centrada en el humanismo, en la mejora de la vida para todos sin exclusión ninguna.

Será la implantación de un estado de consciencia asimilado a una vivencia espiritual de la vida lo que permitirá desarrollar una Nueva Era orientada hacia un humanismo que se refleje en la equidad, la sabiduría y la fraternidad. Sin la vivencia de una espiritualidad alejada de la religión, esto no pasará de ser una quimera, un simple sueño.

Gurú Gerardo Motoa, PhD.

pd.1. Dice el MAESTRO José Marcelli en una carta relativamente reciente: “*La religión puede definirse como un conjunto específico de creencias y prácticas generalmente relacionadas con un grupo organizado. La espiritualidad puede definirse como el sentido personal de paz interior, propósito y conexión con los demás, así como las creencias acerca del significado de la vida*”.

pd.2. Dice Osho: “*Puedes acumular las respuestas de otros, pero seguirás siendo un ignorante*”.

pd. 3. Insisto en que este escrito está orientado a quien pueda interesar. No contiene verdades reveladas ni enseñanzas. Son solo reflexiones abiertas a la controversia, que comparto con quienes les interesan tales temas, sin pretender agotarlos. ■

inteligencia artificial

y ¿conciencia artificial?

Una de las áreas en la que más se está investigando actualmente es en Inteligencia Artificial (I.A.). Esta área persigue dotar de inteligencia a los ordenadores. ¿Es esto posible? Desde luego resultaría muy atractivo el tener una inteligencia no humana con la que poder compartir ideas y ver otro punto de vista distinto del nuestro. Sin embargo todavía no se ha llegado a un acuerdo unánime sobre si será posible una inteligencia artificial comparable a la de las personas.

Entre los que opinan que una IA comparable a la humana es imposible se encuentra Sir Roger Penrose, físico matemático y también filósofo. En su libro *La nueva mente del emperador* establece un paralelismo entre la IA y el cuento *El traje nuevo del emperador*. En esta comparación la IA sería el traje invisible (que sólo los tontos no ven), los defensores de la IA serían los embaucadores que intentan vender una mente que piense por nosotros y el emperador sería la sociedad. Para razonar que tal mente es imposible utiliza varios argumentos. Entre ellos destacamos tres: el ejemplo de la sala china, el principio de indeterminación de Heisenberg y el teorema de incompletitud de Gödel.

La sala china es un ejemplo de Penrose para ilustrar el hecho de que fenómenos que parecen inteligentes pueden no serlo. Así, en dicho ejemplo se imagina a una persona que no sabe chino metida en una sala. A la entrada de la sala se le da un texto en castellano (inglés) y en la salida la persona proporciona una traducción al chino; la traducción la hace con una serie de libros de instrucciones para ir cambiando el texto de entrada hasta obtener la traducción en chino, sin saber chino. En apariencia, desde el exterior, parece que la persona (o la sala) saben chino, pero no es así. Con este ejemplo Penrose quiere mostrar que los ordenadores pueden ofrecer un resultado en apariencia inteligente pero sin ser inteligentes.

El otro razonamiento está basado en la mecánica cuántica. El principio de indeterminación de Heisenberg afirma que no se pueden conocer, simultáneamente y con precisión, la cantidad de movimiento y la posición de una partícula. Cuánto más exactamente se conoce una, más se desconoce la otra. Según Penrose, en el cerebro se producen fenómenos

en los que intervienen partículas y el resultado es indeterminado, no así en los ordenadores, por lo que concluye que los ordenadores no pueden simular a la mente humana.

Posiblemente la razón más fuerte que esgrime Penrose está basada en el teorema de incompletitud de Gödel. Una lectura de este teorema la hace Penrose diciendo que la imposibilidad de computar ciertas demostraciones sobre proposiciones matemáticas, que pueden ser percibidas por nuestra mente como verdaderas, demuestra la imposibilidad de las máquinas para pensar como los humanos.

Otros pensadores no están de acuerdo con los planteamientos de Roger Penrose y no ven ningún problema real en que el avance en la memoria y la potencia de cómputo de los ordenadores llegue a igualar o incluso superar la inteligencia humana. Entre estos últimos se encuentra Douglas R. Hofstadter, que en su magnífico libro

Gödel, Escher, Bach nos adentra en los profundos significados del teorema de incompletitud de Gödel de una forma amena en la que pasa por figuras como el litógrafo Escher o el músico Bach, ayudado de personajes como Aquiles y la Tortuga, tomados de las paradojas del filósofo griego Zenón de Elea (otro día hablamos sobre estas fascinantes paradojas). Entre las muchas ideas subyacentes en el libro está la de que hay muchos niveles en el pensamiento, unos abarcan a otros y se producen "bucles extraños" cuando pasamos de unos a otros; es de estos bucles extraños de dónde surgen las ideas que ahora mismo no se ven reflejadas en los programas de ordenador; de la misma forma que la interacción entre la sintaxis y la semántica produce la "anomalía" del teorema de incompletitud de Gödel. Hofstadter no nos dice que vaya a pasar, pero él no ve ninguna imposibilidad de que este mismo fenómeno sea finalmente incorporado a una IA.

En este inconcluso debate sobre la IA subyacen conceptos como el de inteligencia, que no está perfectamente definido. Al preguntarle al psicólogo francés Alfred Binet, inventor de los tests de inteligencia, qué era la inteligencia, contestó que era lo que medían sus tests. Ésta parece una respuesta tramposa. En general, los seres humanos hemos sido un poco tramposos al decidir unilateralmente que somos los únicos dotados de inteligencia.

Al principio nos considerábamos el centro del universo y pensábamos que todo giraba en torno a nosotros. Llegaron

“ Llegaron Copérnico y Galileo y nos mostraron que nuestro planeta no es el centro sino que gira alrededor del Sol. Nos considerábamos el centro de la creación, como una criatura aparte de las demás, y llegó a Darwin y nos dijo que todos los seres vivos son fruto de la evolución, nosotros somos una rama más de esta evolución. ”

Copérnico y Galileo y nos mostraron que nuestro planeta no es el centro sino que gira alrededor del Sol. Nos considerábamos el centro de la creación, como una criatura aparte de las demás, y llegó a Darwin y nos dijo que todos los seres vivos son fruto de la evolución, nosotros somos una rama más de esta evolución. Bueno, ahora nos queda la inteligencia, y somos los únicos que creemos tenerla, ni ordenadores ni animales la poseen. Y si los hechos no se ajustan a nuestra concepción, entonces cambiamos las definiciones.

“Algunos expertos actuales creen que para generar conciencia en los ordenadores basta con ampliar la capacidad de procesamiento y que la conciencia surgirá de forma espontánea. Pero esta posibilidad parece un tanto remota, ya que la conciencia es un cambio de nivel realmente extraordinario; en términos matemáticos sería equivalente a pasar de lo finito a lo infinito. ”

Hasta hace muy poco, jugar al ajedrez o calcular primitivas de funciones matemáticas eran consideradas tareas inteligentes y el que las hiciese bien era muy inteligente. Ahora, como los ordenadores pueden derrotar a un gran maestro de ajedrez y los programas de cálculo simbólico pueden encontrar primitivas que a los matemáticos les resultan prácticamente imposibles de calcular, ya no son consideradas tareas inteligentes.

Hace unos años se hizo un experimento con chimpancés, en el que se les daba trigo para alimentarlos sobre la arena de una playa. Una chimpancé (joven y hembra) descubrió que era más efectivo echar la arena sobre el mar para encontrar los granos de trigo, que buscarlos entre la arena. Todos los jóvenes y todas las hembras aprendieron el nuevo truco, los únicos que no aprendieron fueron los machos viejos. Independiente de las conclusiones sociológicas del experimento, hay una conclusión evidente, y es que la idea de tirar la arena so-

bre el agua es una idea que puede considerarse inteligente, de hecho no sé si a mí, macho viejo, se me hubiese ocurrido. Como en este caso el autor de la idea fue un animal, la atribuimos al azar para poder salvar nuestro reducto intocable de inteligencia.

Aunque la inteligencia ha sido atribuida sólo al ser humano (honor otorgado por sí mismo), parece que podemos encontrar ejemplos de inteligencia tanto en máquinas como en animales. Sin embargo hay un aspecto del ser humano, que es la conciencia, que no se ha descubierto ni en máquinas ni en animales. Ese darnos cuenta de que nos damos cuenta se refiere a un metanivel de los que hablaba Hofstadter al referirse a los "bucles extraños". Hasta ahora sólo el ser humano ha llegado a este nivel. ¿Es posible que este nivel sea alcanzado por los ordenadores?

Algunos expertos actuales creen que para generar conciencia en los ordenadores basta con ampliar la capacidad de procesamiento y que la conciencia surgirá de forma espontánea. Pero esta posibilidad parece un tanto remota, ya que la conciencia es un cambio de nivel realmente extraordinario; en términos matemáticos sería equivalente a pasar de lo finito a lo infinito. Estos cambios de nivel que el ser humano hace con relativa facilidad son extraordinariamente difíciles, por no decir imposibles, de programar en los ordenadores, ya que cada vez que subimos de nivel queda otro nivel por encima. De forma análoga a cuando llegamos al infinito de los números naturales $0x$ existe un infinito superior que es el de los números reales $1x$. También otro día hablaremos de los distintos tipos de infinito.

“Aunque en el tema de la inteligencia no está tan claro, parece que en el tema de la conciencia tardaremos mucho, si es que alguna vez sucede, en encontrar un hermano no humano en el camino.”

Aunque en el tema de la inteligencia no está tan claro, parece que en el tema de la conciencia tardaremos mucho, si es que alguna vez sucede, en encontrar un hermano no humano en el camino. Nos queda, por ahora, sólo seguir caminando, paso a paso, con el ejemplo de nuestros maestros y la ayuda de nuestros hermanos humanos para avanzar por este camino al que llamamos conciencia. ■



Gabriel Aguilera Venegas

gabri@ctima.uma.es

libertad cuántica

Hablar de libertad es harto complejo. El tema de la libertad del hombre se ha debatido en todos los tiempos y contextos. En el aspecto social, desde las épocas de la esclavitud; en lo biológico, pretendiendo presentar al ser humano como el único animal libre de sus instintos; en lo filosófico también, por supuesto, y en ese terreno siempre recordaré una increíble obra: La fundamentación de la metafísica de las costumbres, de Kant (1785), en la que de una manera magistral demuestra que la libertad sólo nos es dada cuando actuamos de acuerdo a la forma en la que entendemos que los demás deben actuar con nosotros. Lo genial siempre ha sido sencillo.

Pero la libertad a la que me refiero aquí no es la social o la ética, sino la pura libertad que viene del hecho de la predictibilidad: lo predecible no es libre. La gran virtud diferenciadora de los humanos, su inteligencia, es también su maldición. El ser humano, está siendo capaz de predecir todo, o casi todo. Esto es grave. Si todo es predecible mediante ecuaciones, mediante estimaciones, mediante teorías, ¿dónde queda la libertad?

Los más radicales, los defensores de la inteligencia artificial, en su línea dura, como comenta Gabriel en su artículo: *"Inteligencia Artificial y ¿Conciencia Artificial?"*, creen que la inteligencia es cuestión de gigahertzios y megabytes, y como él apunta, la conciencia, algo que es importante en este asunto, parece estar en un salto al infinito difícil de dar mediante un algoritmo.

El debate entre la inteligencia-conciencia y la libertad humanas ha vinculado siempre ambos temas, y es que allí donde no hay referencias, todo vale. Los más acérrimos defensores de la predictibilidad mediante algoritmos no parecen necesitar que exista más que ese apasionante juego de lógica que es la posibilidad de programarlo todo y descubrir el programa de todos los programas. Los más naturalistas, los científicos enamorados de la belleza de la naturaleza, creen intuir algo más allá. En este sentido Roger Penrose (1989), en *La nueva mente del emperador* encuentra la manera de derrumbar a

los primeros: la naturaleza, la realidad, es un misterio cuántico, no un conjunto de partículas previsible, sino de partículas (si se puede hablar aquí de "partículas") cuánticas, o partículas-onda, y en última instancia tienen comportamientos impredecibles. Así que, apoyado en la teoría de que Dios juega constantemente a los dados (que tanto molestó a Einstein), tenemos sin embargo aquí irónicamente el fundamento de que somos libres. No dice Penrose que hayamos sido creados por ningún dios jugador, sino que la naturaleza sencillamente no es algorítmicamente predecible. La inteligencia natural no es clonable en un computador, pero por el mismo motivo por el que no es clonable nada natural, según Penrose, hasta su última instancia. En los procesos intelectuales humanos se producen fenómenos no repetibles mediante algoritmos.

Ya habrá el pobre lector leído montones de comentarios acerca de la mecánica o la física cuántica. Montones de "listos" que afirman entenderla, montones de historias acerca de teletransporte, gatos que están vivos y muertos a la vez, y partículas que a la vez son partículas y a la vez vibración, onda. Es divertido observar cómo Hawking (2001) en *El universo en una cáscara de nuez* da alas a su imaginación especulativa para llegar a afirmar que en el nivel subatómico sí es posible el teletransporte. La idea del teletransporte fue muy útil en la serie *Star Trek*; con ella tenían acceso fácil a otras naves y planetas no lejanos, sin más que una sala en el *Enterprise* y un poco de energía. Todos nos preguntábamos siempre, cómo es que

no salían duplicados los personajes en ambos lugares... de hecho en algún episodio recuerdo que se duplica la nave entera como consecuencia de este tipo de transiciones cuánticas. Aún más absurdo me ha parecido siempre el tan explotado viaje en el tiempo, los viajes al pasado. Son tan descabellados, que cada vez que leo/veo algún argumento que los usa, me termino mareando de pensar en ello. Con respecto a esto de los viajes en el tiempo, los guionistas deben andarse con mucho cuidado. Es curioso como J.K. Rowling en su tercer *Harry Potter* usa un "giratiempo", pero está claro que el laberinto lógico al que tuvo que enfrentarse la autora con esto de ir al pasado a arreglar las cosas del presente, debió hacerla enterrar tal "maravilla". A partir de entonces ya no se volvió a hablar más del "giratiempo", ni para resolver la muerte de los principales héroes de la historia.



Juan Falgueras
jfalgueras@uma.es

"La libertad cuántica aparece como consecuencia de que las partículas elementales no están completamente restringidas como lo estaban las partículas clásicas del siglo XIX. Las partículas elementales gozan de libertad. Aún cuando hay ciertos estados totalmente prohibidos para ellas."

Se leen muchos libros en los que se habla con total confianza de la teoría de la relatividad o de la mecánica cuántica como si se tratara de recetas de cocina del lugar. Sin embargo, la falta de intuitividad de los conceptos cuánticos llevaron a sus mismísimos protagonistas a debatirse el resto de sus vidas buscando alternativas más intuitivas. Por otro lado, el aparato matemático que precisan estas teorías dejan sólo un margen para breves introducciones que suponen una carrera universitaria de cinco años.

Fue Pauli, mediante el principio de exclusión por el que recibió en Nobel en 1945, el que sentó la posibilidad del teletransporte. El principio de exclusión que Pauli encontró que se daba en la naturaleza dice que no puede haber dos partículas de espín semientero (fermiones) en el mismo lugar y estado cuántico. Los fotones y gravitones se libran de obedecer dicho principio, porque no son fermiones, son bosones, tienen los espines enteros. El principio de Pauli también es entre otras cosas responsable de la estabilidad a gran escala de la materia. Las moléculas no pueden aproximarse todo lo que queremos entre sí, porque los electrones ligados a cada molécula no pueden entrar en el mismo estado que los electrones de las moléculas vecinas. En astronomía se encuentran algunas de las demostraciones más espectaculares de este efecto en forma de enanas blancas y estrellas de neutrones. En ambos tipos de objetos, las estructuras atómicas usuales han sido destruidas por la acción de fuerzas gravitacionales muy intensas. Sus constituyentes sólo se mantienen "alejados" por la "presión de degeneración" (que les prohíbe estar en un mismo estado cuántico). Este estado exótico de la materia se conoce como "materia degenerada". En las enanas blancas, los átomos se mantienen apartados por la presión de degeneración de los electrones. En las estrellas de neutrones, que presentan fuerzas gravitacionales aún mayores, los electrones se han fusionado con los protones para producir neutrones, que tienen una presión de degeneración mayor.

En la materia ordinaria que nos rodea, la impenetrabilidad de los átomos está también garantizada por la repulsión de las cortezas electrónicas lejanas a los núcleos que atraen a las vecinas.

Otro fenómeno físico del que es responsable el principio de Pauli es el ferromagnetismo, en el cual el principio de exclusión implica una energía de intercambio que induce al alineamiento paralelo de electrones vecinos (que de otra forma se alinearían antiparalelamente anulando el magnetismo del conjunto).

Así, si un electrón, por ejemplo, está en un estado, su compañero debe estar en otro. Lo interesante es que este acoplamiento de estados es el que permitiría el conocimiento del estado de un electrón a distancia, e incluso, pese a la teoría de la relatividad de Einstein, la manipulación de un electrón a

distancia, instantáneamente. Y esta es la base del "teletransporte", al que aún no podemos considerar como la solución a los atascos de las grandes ciudades, pero...

La libertad cuántica aparece como consecuencia de que las partículas elementales no están completamente restringidas como lo estaban las partículas clásicas del siglo XIX. Las partículas elementales gozan de libertad. Aún cuando hay ciertos estados totalmente prohibidos para ellas, por ejemplo no pudiendo entrar en el núcleo del átomo excepto como hemos dicho en las aplastadas y colapsadas estrellas de neutrones, sin embargo sí que se pueden permitir saltarse incluso las leyes más universales de la conservación de la energía y del momentum.

"La libertad a la que me refiero aquí no es la social o la ética, sino la pura libertad que viene del hecho de la predictibilidad: lo predecible no es libre. La gran virtud diferenciadora de los humanos, su inteligencia, es también su maldición. El ser humano, está siendo capaz de predecir todo, o casi todo. Esto es grave. Si todo es predecible mediante ecuaciones, mediante estimaciones, mediante teorías, ¿dónde queda la libertad?"

Así pues, parece evidente que somos más libres de lo que establecen las leyes básicas de la física, las que llevaron a Laplace a decir:

"Deberíamos... considerar el presente estado del Universo como el efecto de su estado anterior, y la causa del que le seguirá. Supongamos... una inteligencia que pudiera conocer, en un instante, todas las fuerzas que animan la naturaleza y los estados de todos los objetos que la componen... para [esa inteligencia] nada podría ser incierto; y el futuro, como el pasado, sería presente a sus ojos".

P.S. Laplace *Essai Philosophique sur les Probabilités*, 1819.

Al menos, no a nivel subatómico. ■

alimentarse: ¿un quebradero de cabeza o una oportunidad?

Hay tantas formas de aproximarse a la alimentación, que si uno se para un momento a pensar, resulta abrumador. Nos bombardean en la televisión continuamente sobre productos alimenticios y nos hacen percibir necesidades: ¿a quien se le puede ocurrir que es necesario beber 3 litros de agua al día, sino a una empresa que vende agua; o que no conseguiremos que nuestros niveles de colesterol en sangre sean "normales" si no nos tomamos el yogur de turno que ayuda a bajar los niveles de colesterol, según se ha demostrado "científicamente"? Es realmente gracioso porque por un lado nos llenan la cabeza con estímulos sobre lo bueno que es comer o beber algo y por otro lado nos llenan la misma cabeza (pues solo tenemos una) con otros productos diseñados para "combatir" los efectos que producen los primeros en nuestro organismo. Se publicitan helados, chocolates, bebidas carbonadas y azucaradas, platos preparados, procesados y sin vida; y después, para compensar, cereales, agua, alimentos-medicamento, dietas, pastillas...

¿Sabe alguien qué es un omega3?, ¿qué son los antioxidantes?, ¿y los flavonoides? Y no sólo me refiero a palabras más o menos técnicas. ¿Alguien sabe qué es una caloría? Da la sensación de que, en lugar de relacionarnos con los alimentos se nos "casi" obliga a relacionarnos con palabras "abstractas" que para la mayoría de nosotros no significan nada en sí mismas, salvo, eso sí, que las necesitamos imperiosamente en nuestro organismo, porque si no algo malo, muy malo, nos va a pasar; o al contrario, que necesitamos eliminarlas de nuestra dieta o de nuestro cuerpo, porque si no, podemos enfermar, nos dolerá algo, sufriremos; o engordaremos, que hoy en día es casi peor que tener una enfermedad, o no seremos lo suficientemente guapos, esbeltos o jóvenes. Y ahí nos topamos con nuestros miedos.

Estamos hablando de un acto que tenemos que repetir varias veces al día; respirar, por el contrario, algo que hacemos continuamente, no necesitamos hacerlo conscientemente de forma continua (sería una pesadilla), mientras que comer si, tenemos que elegir qué comer, cómo y cuándo.

Elegir no resulta sencillo. Hay muchísimas formas de alimentarse y de aproximarse a la alimentación; y dependen de muchísimos factores: la familia en la que nos hemos criado, la cultura, la disponibilidad de alimentos, nuestra filosofía, ética, valores, visión del mundo, nuestra preocupación por la salud, etc. Y aun cuando uno se posiciona o se define en algunos de estos ámbitos, es abrumadora la cantidad de información que nos llega; y lo malo es que mucha de ella es contradictoria. Lo que según algunos es lo mejor, para otros es lo peor: ¿es bueno o no beber mucha agua? ¿Y tomar piña todos los días para disolver la grasa? ¿Y los yogures, la leche, la soja, la fibra?

Llegados a este punto, lo que nos queda es nuestra propia experiencia y nuestra visión del mundo y de la vida. Un libro, un artículo, una revista, una teoría, puede decir lo que quiera, ¿pero qué me pasa a mí cuando pongo eso en práctica?; es

lo realmente importante. Y más allá aún: ¿es coherente con mi forma de ver y entender la vida? No creo que haya una única y exclusiva forma de alimentarse que sea la mejor para todos y cada uno de nosotros; cada quien puede investigar y experimentar qué es lo que le funciona en su vida.

Así pues os comparto algunas premisas que sustentan mis elecciones con respecto a la alimentación, según mi experiencia:

- La aproximación cuantitativa a la alimentación es un absurdo; creer que para elaborar un menú equilibrado necesitamos ir contando proteínas, hidratos de carbono, grasas, calorías, etc., no tiene ningún sentido. Con esta

perspectiva, necesitaría un ordenador con un programa diseñado para tal efecto (que los hay), que me dijera exactamente lo que necesito comer según si hoy me voy a ir de compras en coche o a dar un paseo. No me convence nada esta forma de abordar el tema, aunque esté muy extendida en nuestra sociedad actual.

- Nosotros como seres humanos estamos conectados con la naturaleza. Mejor dicho, SOMOS la naturaleza misma, estamos hechos de naturaleza misma, desde lo más físico a lo más sutil. Cuando comemos, lo que comemos (y también lo que bebemos y lo que respiramos) es lo que nos construye, lo que nos da forma, lo que nos hace ser como somos. Esa frase tan manida de que "eres lo que comes" no va del todo descaminada.

- La materia es energía concentrada. Esto no es una novedad, ni tampoco una creencia. De hecho Einstein lo hizo cuantificable

para el mundo de la ciencia, aunque es algo que la mayoría de las tradiciones espirituales tenían muy claro desde hace miles de años. Así pues, cuando como algo físico (y también cuando bebo y respiro), estoy recibiendo también su energía.

- Todo lo que se manifiesta en esta realidad es dual, polar (no existe lo bueno sin lo malo, lo alto sin lo bajo, lo de arriba sin lo de abajo). Y lo mismo pasa con la energía: hay un tipo de energía que abre, expande, libera, va hacia fuera, enfría, y hay otro tipo de energía que cierra, contrae, aglutina, va hacia dentro, calienta; es en los distintos grados de combinación de estos dos tipos de energía que existe todo lo que hay en la naturaleza, incluido a los alimentos y a nosotros mismos.

- Si envenenamos la naturaleza con productos químicos para hacerla más productiva, nos estamos envenenando a nosotros mismos. Si no respetamos los ciclos de la naturaleza, la naturaleza se desnaturaliza.

- No necesitamos comer animales ni sus derivados para vivir. Para algunos esta afirmación es una obviedad, ya que hay mucha gente que vive estupendamente sin comerlos. Sin embargo para otros, puede ser todo un descubrimiento.

- No hay alimentos malos y alimentos buenos en sí mismos. Cada alimento produce un efecto en nuestro cuerpo; lo interesante es saberlo, experimentarlo y elegir cuándo, cómo y con qué frecuencia queremos comer ese alimento. No hay una receta mágica o milagrosa que sea buena para todos siempre.

Quizás hay alguien que está pensando que es trabajoso; es verdad, exige un cierto trabajo; es como el que aprende a leer: hay que hacer un trabajo para aprender a leer, pero una vez que has aprendido te abre las puertas a mundos insospechados. De la misma manera, si aprendemos a leer el lenguaje de los alimentos integrado en el lenguaje de la naturaleza, de la energía y de la vida, es una oportunidad para colaborar con nuestro desarrollo y nuestra salud, así como la de los que nos rodean y la del planeta.

Yo ahora la mayoría de las veces elijo comer alimentos biológicos, mejor si son de temporada, adecuándolos a la estación en que me encuentro, respetando la vida animal y con una cualidad energética equilibrada; tengo la despensa llena de cereales, legumbres, algas, semillas, verduras y fruta de la estación. Te invito a que experimentes... y a que disfrutes. ■



Eva López

evatlopez@yahoo.com



“Si envenenamos la naturaleza con productos químicos para hacerla más productiva, nos estamos envenenando a nosotros mismos. Si no respetamos los ciclos de la naturaleza, la naturaleza se desnaturaliza.”

el patriarca herido

"Estoy en manos del Dios desconocido, y él me está infringiendo su propio olvido, para llevarme luego a un nuevo amanecer, a ser un hombre nuevo".

(D.H. Lawrence)

Tal vez estos versos describan muy bien el desarraigo y las expectativas que muchos hombres sienten hoy día tironeados por fuerzas opuestas y expuestos al desmoronamiento de todos los esquemas en los que fueron educados. A pesar de los supuestos avances culturales, no acaban todavía de caer los viejos arquetipos del joven héroe que ha de salvar a la doncella, y del príncipe azul que ésta espera y que acaba coronado como rey y patriarca. Pero resulta que la heroicidad de llevar un sueldo a casa todos los meses se convierte en algo banal y rutinario, aunque no por ello menos dificultoso en tiempos de crisis, y que los jóvenes príncipes envejecen y su sangre es roja como la del común de los mortales. Para colmo, ellas también cazan las perdices –aportan dinero al hogar- y ellos tienen que guisarlas por turnos y fregar los platos. Y los felices amantes de los cuentos de hadas se cansan de comer todos los días perdices y empieza entonces la

verdadera vida, la que no se cuenta en ningún cuento clásico. Y también las discusiones y los conflictos. Y después la frustración y muchas veces las separaciones y los procesos judiciales.

Sin embargo, aunque se reconozca en teoría la igualdad de derechos y obligaciones de mujeres y hombres, se sigue poniendo el énfasis de la identidad de género en la diferenciación cultural. A un niño, abuelos, padres y compañeros le harán saber que es niño si hace todo lo contrario de lo que hacen las niñas. Su identidad futura de varón se basará en no vestirse con los mismos colores, no hablar como ellas, no interesarse en las mismas conversaciones ni juegos y, sobre todo, mantener apariencia y formas "masculinas", ser duro, no mostrar vulnerabilidad ni forma alguna de "amaneramiento".

Más adelante, su pareja le exigirá "llevar los pantalones" cara a la sociedad, aunque en el hogar mande ella. Le pedirá

que sea fuerte y tierno, que exprese sus emociones. Le exigirá que sepa escuchar sin tener que dar consejos y que pueda comoverse por alguna pena susurrada, sin que tenga inmediatamente que poner el parche. Y a fuerza de intentar ser un buen amante, un buen marido, una buena pareja, se convierte en lo que Jung reprochó hace ya un siglo a los hombres americanos: se habían convertido en buenos hijos de sus parejas. En el mundo exterior competían como leones en sus puestos de trabajo y como depredadores hacían sus guerras, pero se comportaban como corderitos domesticados dentro del hogar.

Muchos de los hijos de esos "corderitos" se rebelaron contra la primera parte del modelo al rechazar en los años 60 la guerra del Vietnam. Si ese era el modelo a seguir, preferían no ser varones adultos y se convirtieron en lo que Robert Bly llamó "varones suaves", más reflexivos y más tiernos, pero menos libres y más

dependientes ("Iron John. La primera respuesta no machista al feminismo", Editorial Plaza y Janés).

Han pasado desde entonces varias décadas y es ahora cuando puede detectarse con más claridad en España este fenómeno. En las sesiones individuales de terapia y en los grupos de hombres, un porcentaje significativo son hombres buenos, pero dependientes. Algunos de sus madres y otros de sus parejas; con frecuencia, de ambas, con el lógico reforzamiento del conflicto: la necesidad de contentar a dos mujeres a las que se encuentra unido por un cordón umbilical simbólicamente similar.

A pesar de meritorios intentos de personas y grupos aislados, seguimos con años de retraso respecto a

otros países en lo que concierne a la implantación de movimientos, terapias y vías espirituales enfocadas en este asunto. En España se recuerda como uno de los primeros ensayos sobre la masculinidad "La alienación del varón", de J-V Marqués, publicado por la revista "El Viejo topo" en 1979. En esas mismas fechas, participaba yo en mi primer encuentro para hombres en Nueva Zelanda, con ayuno y sauna ritual incluidas. Fue toda una revelación que quise compartir a mi regreso a España en 1981. Sin embargo, a principios de los 80, cualquier encuentro de hombres era sospechoso de ser un encuentro sólo para gays. Durante estos veinte años, han surgido aquí y allá grupos aislados y diversos, de índole terapéutico, académico o político, cuya duración media no ha superado los dos años. También se han organizado Jornadas, cursillos, conferencias y se han formado algunas asociaciones, pero generalmente sin contacto entre sí y sin tener en cuenta



Alfonso Colodrón

alfonso@interseer.e.telefonica.net

"Sin embargo, aunque se reconozca en teoría la igualdad de derechos y obligaciones de mujeres y hombres, se sigue poniendo el énfasis de la identidad de género en la diferenciación cultural. A un niño, abuelos, padres y compañeros le harán saber que es niño si hace todo lo contrario de lo que hacen las niñas."

los trabajos y avances realizados por los demás.

A pesar de todo, ha transcurrido el tiempo suficiente para poder diferenciar, como en el resto del mundo, diferentes corrientes. El movimiento de objeción de conciencia al servicio militar obligatorio podría considerarse el antecedente de todas ellas. Y no porque los objetores se dieran cuenta de actuar como hombres en una problemática exclusivamente masculina en aquella época, sino porque estaban poniendo en cuestión una de las bases históricas de dominación masculina: los ejércitos y las guerras tradicionales.

"A pesar de todo, ha transcurrido el tiempo suficiente para poder diferenciar, como en el resto del mundo, diferentes corrientes. El movimiento de objeción de conciencia al servicio militar obligatorio podría considerarse el antecedente de todas ellas."

Los profeministas se centran junto a las mujeres en la igualdad y luchan contra de la violencia de género. Pero una corriente radical asume las tesis más extremistas de algunas de las tendencias del movimiento feminista, que considera al varón como un violador en potencia y sin remedio. Los profeministas "liberales", se sienten iguales, pero asumen la culpa histórica de la explotación de las sociedades patriarcales a lo largo de los siglos y asumen una asimetría histórica: ahora les tocaría sufrir durante un tiempo la parte peor u soportar una cierta desigualdad en lo que concierne a la custodia de los hijos en caso de separación de la pareja, por ejemplo, o la presunción de maltratador cuando la mujer llama a la policía, en algunas ocasiones con denuncias falsas.

En el extremo opuesto, han surgido asociaciones en defensa del varón. Algunas quieren defender el statu quo, los viejos privilegios, que nada se mueva o, en último caso, que se mueva hacia la recuperación de los poderes perdidos. Otras asociaciones se limitan a protegerse de los abusos de las leyes incompletas y mal aplicadas sobre igualdad de género. Muchos hombres se consideran perjudicados en los derechos de visita a los hijos, o en la partición de bienes, cuando no son acusados en falso por sus ex parejas y pierden la patria potestad, con el grave perjuicio para los hijos que sufren, en muchos casos, el síndrome de alienación parental, que ponen en cuestión algunos hombres, como Miguel Lorente Acosta en "Los nuevos hombre nuevos" (Editorial Destino). Pero

yo he sido testigo de la manipulación de los hijos, tanto de padres como de madres. De aquí que proliferen las asociaciones de padres separados que intentan orientarse en medio de su propia confusión.

En medio, se encuentran todos los talleres y grupos informales de apoyo mutuo, liberación emocional y desarrollo del propio potencial personal, centrados en desarrollar el "ánima" o parte sensible, intuitiva, artística y nutritiva del varón.

Y lo que más dio que hablar durante una época fue el movimiento mítico-poético basado fundamentalmente en redescubrir la parte primitiva, la parte perdida de lo exclusivamente masculino, y en inventar nuevos ritos de paso o iniciación para llegar a ser un auténtico hombre adulto y maduro en todos los planos: corporal, mental, emocional y espiritual.

Una quinta corriente que yo llamaría "transpersonal", no estaría centrada sólo en el desarrollo individual ni tampoco en el social o el político, sino en los tres al mismo tiempo. En el intento de crear un nuevo arquetipo, tras la muerte del héroe y la caída del patriarca, Allan B. Chinen, a través de sus cuentos para adultos y su interpretación junguiana, propone el cazador, el chamán y el Tramposo como nuevos arquetipos que "personifican una firmeza masculina que evita la guerra, honra lo femenino y reconoce el equilibrio de la naturaleza.... El "Tramposo" acentúa la importancia de la curación individual y colectiva, en lugar de empeñarse en la conquista y prefiere la exploración a la explotación pura y dura. ("Más allá del héroe", Editorial Kairós). No hace trampas para sí, sino para dar la vuelta a la situación en beneficio de todos.

"Hoy más que nunca parece necesario crear espacios donde los hombres puedan no competir entre sí, encontrar una auténtica fraternidad entre iguales, trabajar su sombra y recuperar la que proyectan sobre las mujeres"

Hoy más que nunca parece necesario crear espacios donde los hombres puedan no competir entre sí, encontrar una auténtica fraternidad entre iguales, trabajarse su sombra y recuperar la que proyectan sobre las mujeres, recobrar la auténtica energía masculina perdida y reflexionar sobre las acciones individuales y colectivas que puedan contribuir a la paz y a la justicia entre el hombre y la mujer y en el mundo. Sólo con verdadera paz y justicia se enraizará la auténtica igualdad. ■

reflexiones yóguicas

La reciente visita del M.H. Sat Chelah Gustavo Toro trajo, como siempre, aires nuevos y frescos. Con pequeños toques a las conciencias de los oyentes, provoca la reflexión, la revisión, remueve las conciencias y propone renovarlas.

Quiero partir de una frase suya: “âsanas, sin yama y niyama, sólo son piruetas”.

Aunque las piruetas también requieren concentración y autodisciplina, tendremos que convenir que âsana tiene que ser mucho más que eso.

Hagamos un breve repaso. Patañjali recopila por escrito en los Yogasutras, cuando la práctica de yoga ya lleva milenios de experiencia, muchos de los conocimientos que se habían experimentado; y entre ellos nos habla del Ashtanga Yoga o sendero óctuple y sus ocho miembros, que enumera en el siguiente orden: Yama, Niyamâ, Âsana, Prânâyâma, Pratyâhâra, Dhâranâ, Dhyâna y Samâdhi.

El yoga llega a Occidente a lo largo del siglo pasado a través de la presencia o las enseñanzas de grandes Maestros como Yogananda, Ramakhrisna, Ramana Maharsî, Sivananda, Aurobindo. Evidentemente, ellos nos transmiten un riquísimo bagaje cultural y de experiencia en el que todos los niveles del yoga están representados. Pero poco a poco, a la vez que se va perdiendo la esencia, se va produciendo una especie de boom del yoga, hasta tal punto que no hay centro cultural, público o privado, que se precie, que no ofrezca a sus usuarios clases de piruetas varias.

¿Qué es lo que ha sucedido?. El mundo occidental, deslumbrado por lo práctico, beneficioso y hasta terapéutico de las posturas de yoga (âsanas), se quedó con ellas y dejó a un lado lo demás. En algunos ambientes se estiraron un poco más allá hasta el prânâyâma, e incluso se llegó a algo que llamamos meditación y que a menudo se limita a ejercicios recreativos de la mente racional (muy interesantes también de todas formas). Del yama y el niyama, ni rastro. En muchos libros de yoga se nombran estos dos primeros niveles como de pasada, no como fundamentales, sino como algo más que te adornará cuando ya seas estupendo en piruetas. Por añadidura, los principios del yama y niyama se suelen interpretar como una mera serie de preceptos (no robar, no matar, no mentir...) que suenan totalmente a moralina; y, además,

como todo el mundo cree tenerlos superados, se considera una tontería detenerse en ellos, cuando la realidad es que todos robamos, matamos y mentimos como bellacos, aunque ni siquiera nos demos cuenta de que lo hacemos.

Hay diez principios fundamentales en los que se basan el yama y el niyama:

· Yama: Satya (la veracidad), Ahimsâ (la no violencia), Asteya (no robar), Brahmacharya (control de la energía y estudio de lo divino), Aparigrahâ (no ambicionar).

· Niyama: Saucha (limpieza), Santocha (contentamiento hondo), Tapah (austeridad), Svâdhyâyâ (estudio de uno mismo y lo que nos rodea), Iswara Pranidhanât (amor a la divinidad).

Se diría que se trata de principios universales que encontramos en diferentes culturas, en todo tiempo y lugar; la mayoría de las veces limitados a servir de normas de pura convivencia para poner un poco de orden en el aspecto instintivo. A partir de tales normas hemos desarrollado todo un compendio de leyes que configuran las actuales sociedades. En general suele suceder que nos quedamos ahí, acatando lo establecido, con más o menos fortuna, redondeado y matizado por las costumbres del lugar.

Sin embargo, cuando emprendemos una vía como la del yoga, una vía de conciencia, no podemos contentarnos con ser meros acatadores de lo establecido, sino que se ha de ir más allá, hacernos preguntas, mirar hacia dentro, no perder la atención de lo de fuera y ser valientes para quitarnos vendas, ampliar la mente y ver lo que haya sin tapujos.

Por ejemplo, Satya se traduce como “la veracidad” o “no mentir”. En vez de contestar rápidamente “yo no soy un mentiroso”, empecemos por preguntarnos: ¿cómo miento yo?, ¿cuál es el nivel de mi mentira?, ¿en qué ámbitos o con qué personas miento más?, ¿en qué me estoy engañando?, ¿cuánto tengo que escarbar para encontrar mi autenticidad?. Porque cada vez que no somos honestos con nosotros mismos o con los demás y cada vez que ponemos excusas fatuas estamos mintiendo. Cada vez que sentimos una cosa, pero pensamos otra, pero hacemos otra, pero, finalmente, decimos otra, estamos mintiendo. Cada vez que alabamos a otro sin creerlo, cada vez que preguntamos sin verdadero interés, cada vez que tenemos dobles intenciones, estamos mintiendo. Cada vez que actuamos desde el temor a lo que los otros dirán o a “salirnos del tiesto” estamos mintiendo. Y cada vez que usamos mentiras piadosas o “mentirijillas” para

animar a otro o salir de un mal paso, y cada vez que no somos capaces de ver que nuestra verdad no es más que una “verdadilla” y que hemos encontrado otra más clara y grande pero que no se ajusta a la nuestra y somos incapaces de aceptarla.

“Sin embargo, cuando emprendemos una vía como la del yoga, una vía de conciencia, no podemos contentarnos con ser meros acatadores de lo establecido, sino que se ha de ir más allá, hacernos preguntas, mirar hacia dentro, no perder la atención de lo de fuera y ser valientes para quitarnos vendas, ampliar la mente y ver lo que haya sin tapujos.”

Todo esto no lo propongo en absoluto para que nos arrepintamos y no seamos malos y así vayamos al cielo de los buenos; lo propongo simplemente para que nos demos cuenta. El mundo está hecho de verdades y mentiras, pero hay que saber distinguirlos. O como decía el MAESTRO Estrada: la Verdad es el conjunto de todas las verdades y todas las mentiras. Muchos juegos infantiles, y no tan infantiles, están llenos del encanto del engaño y eso nos ayuda a comprender la paradoja de la vida y a aprender que las apariencias encierran otras realidades. En nuestro proceso de maduración también intervienen los cuentos, los mitos, las leyendas...

He aquí pues una propuesta: Primero, tomar conciencia de cómo te engañas y cómo engañas, para que cuando mientas seas capaz de percibirlo con claridad y asumir plenamente la responsabilidad de tu mentira; no te justifiques, sólo asúmelo. Y si ves que no tiene sentido, no lo hagas, o al menos date cuenta para qué lo haces. No sé si sería muy presuntuoso decir algo así como: si mientes hazlo con dignidad. Sé consciente de dónde pones tu límite en la mentira. Desde esa conciencia quizá podemos aprender a ser más honestos y auténticos e ir adquiriendo una veracidad cada vez mayor, no porque eso sea de buenos, sino porque realmente podamos experimentar que es mucho más sano y nos hace más libres.

Así podríamos actuar con todos los demás principios. El Yoga es una vía de conciencia. Los demás aspectos, en realidad, se engloban en éste. Así que: ¿piruetas, o âsanas de verdad?. ■



Marisa Sáenz

marisanz11@wanadoo.es

Hipatia

"Había una mujer en Alejandría que se llamaba Hypatia, hija del filósofo Theón, que logró tales alcances en literatura y ciencia, que sobrepasó en mucho a todos los filósofos de su tiempo. Habiendo sucedido a la escuela de Platón y Plotino, explicaba los principios de la filosofía a sus oyentes, muchos de los cuales venían de lejos para recibir su instrucción."

Sócrates Escolástico

Hipatia fue una filósofa y maestra neoplatónica romana, natural de Egipto, que destacó en los campos de las Matemáticas y la Astronomía, miembro y líder de la Escuela neoplatónica de Alejandría a comienzos del siglo V. Se consideraba a sí misma neoplatónica, pagana y seguidora de las ideas pitagóricas. Hipatia es la primera mujer matemática de la historia de humanidad de la que tenemos un conocimiento razonablemente seguro y detallado. Nació en Alejandría y su padre, Teon, fue un astrónomo y matemático respetable que pronto descubrió el talento y el deseo de aprender de su hija. Hipatia se centró en estudios lógicos y ciencias exactas y se dedicó a enseñar Matemáticas, Astronomía, Filosofía y Mecánica a personas de todas las religiones. Estaba bien considerada tanto entre la comunidad cristiana como en las otras. Ocupó la cátedra de Filosofía de Plotino y adquirió el sobrenombre de "La Filósofa".

Estudiantes de todas partes de Europa, Asia y África venían a escuchar sus enseñanzas, dictadas con una calidez y énfasis muy inusual en los profesores. Entre sus alumnos se contaban Sinesio de Cirene, obispo de Ptolemaida, Hesiquio el Hebreo y el mismo Orestes, prefecto romano. La casa de Hipatia se convirtió en un lugar de enseñanza donde acudían estudiantes de todas partes del mundo conocido, atraídos por su fama. Entre sus alumnos había cristianos, como su alumno predilecto Sinesio de Cirene, obispo de Ptolemaida (409-13), perteneciente a una familia rica y poderosa, que mantuvo una gran amistad con su maestra⁸. Este personaje dejó escrita mucha información sobre Hipatia, y es por medio de él que se conocen sus

obras, aunque ninguna se haya conservado.

Hipatia escribió libros sobre geometría, álgebra y astronomía. Además de su dedicación a las matemáticas, Hipatia ayudó al diseño de astrolabios, dispositivos mecánicos que simulaban el movimiento de los planetas. Colaboró también en el diseño de urinómetros, cuya finalidad era medir la densidad específica de la orina, y que eran de uso potencial en la determinación de las dosis apropiadas de los diuréticos empleados en el tratamiento de enfermedades. Esta joven, cuya belleza excepcional y talento comenzaban a ser legendarios, nunca se casó. Hipatia era pagana, y le tocó vivir en tiempos duros para el declinante paganismo. Egipto se había convertido en sede de una de las comunidades cristianas más importantes del Imperio, y el Patriarca de Alejandría gozaba del máximo prestigio e influencia, junto a sus colegas de Jerusa-

lén, Antioquía y Constantinopla, y sólo por debajo de la teórica autoridad del Patriarca de Roma. Teodosio I el Grande había convertido el llamado catolicismo en religión de Estado por el Edicto de Tesalónica de 380, imponiendo la ortodoxia nicena. Ello provocó la reacción tanto de los paganos como de las distintas interpretaciones del cristianismo, ahora oficialmente convertidas en herejías a perseguir y erradicar.

Era el 412 cuando el ortodoxo obispo Cirilo fue nombrado patriarca de Alejandría, y este católico no estaba dispuesto a consentir ninguna clase de paganismo ni herejías, pues *"no le era posible comprender ni tampoco consentir que*

una mujer se dedicase a la ciencia" y menos aún a esa clase de ciencia que difícilmente podían comprender las personas que no eran eruditas en el tema. Y en consecuencia, creó un clima de odio y fanatismo hacia ella, acusándola de hechicera y bruja pagana.

Hipatia se negó a convertirse al cristianismo para salvar su vida, a pesar del miedo y los consejos de sus amigos, porque implicaba rechazar todo el conocimiento que había adquirido. Un cálido día de marzo del año 414 Hipatia conducía su carruaje por las calles de Alejandría camino de su casa. Advirtió una multitud situada frente a una iglesia; se trataba de un grupo de cristianos exaltados. El historiador Edward Gibbon ha proporcionado un triste relato de su muerte: *"Hipatia fue arrancada de su carruaje, desnudada, arrastrada a la iglesia y despedazada despiadadamente a manos de una tropa de fanáticos sal-*



Carmen Páz

infomujer@carmen.com

vajes y sin merced; su carne fue desgarrada de los huesos con conchas de ostras de bordes cortantes, y sus miembros trémulos arrojados a las llamas".

Su horrible muerte fue registrada por Sócrates Escolástico, historiador cristiano del s. V. Orestes, un antiguo estudiante de Hipatia, demandó una investigación, la cual nunca tuvo lugar, supuestamente debido a la falta de evidencias y de testigos. La Biblioteca, el Museo y otras instituciones y templos de la cultura pagana fueron quemados poco tiempo después. El asesinato de Hipatia afectó adversamente a la libertad en la educación durante muchos años; se terminó también la enseñanza del pensamiento de Platón, no sólo en Alejandría sino en el resto del Imperio. La Historia entró en el oscurantismo.

Carl Sagan, en el capítulo 13 de su serie *Cosmos: Un viaje personal* (1980) trataba la muerte de Hipatia y la destrucción



de la Biblioteca de Alejandría. Según Sagan *"En el año 415, cuando iba a trabajar, cayó en manos de una turba fanática de feligreses de Cirilo. La arrancaron del carruaje, rompieron sus vestidos y, armados con conchas marinas, la desollaron arrancándole la carne de los huesos. Sus restos fueron quemados, sus obras destruidas, su nombre olvidado."*

El asteroide (238) Hypatia (descubierto en 1884) y el cráter lunar Hipatia fueron bautizados en su honor.

Ágora, película escrita y dirigida por Alejandro Amenábar, trata sobre un esclavo de Hipatia que se enamora de ésta. Hipatia es interpretada por Rachel Weisz y se estrenará el 2 de septiembre de 2009.

Fuente de la información WIKIPEDIA, enciclopedia libre. ■

cuando se escucha y se siente lentamente...

Dejo que los sonoros golpes de las teclas del piano reverberen en su eco, penetrando por las puntas de mis dedos. Enseguida entra, acompañando, el dulce, sedoso, evocador, sonido del violonchelo, grave, melancólico, enlazando en una onda los golpes intermitentes del piano. Y esas ondas lentas, intensas, ascienden a las cumbres brillantes, bajan a las profundidades, atraviesan la piel para unirse con la sangre en su circulación por las venas. Circulan dentro de los brazos, los hombros, el cuello, la cabeza, se extienden hasta los extremos de los dedos y mueven suavemente todo el cuerpo; las plantas de los pies y las palmas de las manos palpitan en una sensación envolvente. Enseguida entra la voz, fundida primero con las notas del piano, tímida, apenas perceptible, progresivamente va creciendo su presencia, no emite palabras, es un instrumento más que va acompañando y modulando las notas del piano y las ondas del violonchelo, éste poco a poco se aleja como una nube difuminándose en el paisaje, dejando un rastro de tonos tenues... Sube la voz protagonista ahora, se alarga sin fin en la aaahhhhh!!! ascendente hasta el clímax hasta desaparecer en la lejanía... La respiración se expande, se abre el pecho ampliando el espacio para el paso del aire y tonos de azul rosado se pintan en el pensamiento, expansión, ligereza, calma ... silencio... fusión...

Felisa Huerta
felihuerta@hotmail.com

“La palabra Arte viene del Sánscrito y significa hacer; por lo tanto, todo resulta muy claro, todos podemos hacer”

arte

¿Qué es el arte? ¿Quién puede definir acertadamente tal concepto?

Nuestro cerebro, a través de los hemisferios (el izquierdo, racional, analítico, concreto, masculino; el derecho, intuitivo, creativo, fluido, flexible, femenino), nos da las pautas de expresar una emoción, un análisis o un juicio de todos los actos o causas que la vida nos ofrece. Así, también el amplio campo llamado arte o las artes está regido, codificado o guiado por la manifestación equilibrada o desequilibrada de nuestros hemisferios.

En este artículo sólo pretendo expresar una breve reflexión sobre el concepto, como todo ser humano, desde su libertad y consciencia, puede definir sobre las palabras y sus contenidos.

La Real Academia de la Lengua define el arte como la *“Virtud y disposición de hacer”* y también como *“Acto mediante el cual, valiéndonos de la materia o de lo visible, imita o expresa el hombre lo material o lo invisible, y hace copiando o fantaseando”*. Curiosamente dice *“imita, copiando o fantaseando”*, no dice inventando o creando. ¿Será que todo lo que el hombre llama o hace como obra de arte solo es una mera y burda copia de o sobre la naturaleza interna-externa, o peor aún, puras fantasías o ilusiones por un exceso de masturbación mental?

Marcel Duchamp, un iniciado experto, teórico y práctico, en arte contemporáneo, lo dijo bien claro: *“La palabra Arte viene del Sánscrito y significa hacer; por lo tanto, todo resulta muy claro, todos podemos hacer”*. Duchamp fue muy lúcido y consciente y tal vez uno de los artistas plástico-poeta, etc. más íntegros y más influyentes de los últimos cien años. Ser famoso, salir en todos los medios de comunicación y quedar reflejado en la llamada *“Historia del Arte”* no significa ni es garantía de llegar a ser Artista Íntegro y Consciente. De hecho, tod@s podemos hacer arte y ser artistas; pero no nos expresamos y manifestamos como tales y en todas las áreas de nuestra existencia. Y es que no es fácil, aunque tampoco imposible. Requiere un trabajo, un Sacrificio o Sagrado Oficio desde un@ mism@, porque resulta imposible hacerlo a través de otros o en otro lugar y espacio. No es fácil, aunque todo proceso de trabajo interno y externo siempre nos da una completa recompensa que nos lleva al efecto de ser y estar en



Joaquín Suárez

jsuarezvera@yahoo.es

el aquí y ahora conscientes, integrando y usando el ego y más allá de todo ego. Si el socialmente llamado artista no realiza este proceso, su trabajo, su llamada obra de arte y, peor aún, su persona, sólo se experimentará y sobrevivirá desde y para el ego, y en consecuencia se manifestarán sus turbaciones mentales, caos físico, muchas veces hasta llegar al suicidio en uno o en todos los planos, quedando siempre escondido o anulado su Ser Consciente. En tanto no se viva éste proceso consciente, la futura Historia del Arte, como la pasada, estará llena de vicios y de taras, de guerras y conflictos, de masturbaciones, confusiones y delirios físicos, emocionales, mentales y en consecuencia espirituales. *“El arte y el artista consciente Sabe que no tiene nada que ver con el juego del valor económico de las llamadas obras de arte, valor económico que una sociedad desequilibrada necesita crear para aparentemente llenar un vacío interno-existencial”*. Área o valor económico donde paradójicamente el artista *“no pinta nada”* y en el que la inmensa mayoría de las veces el artista está atrapado como burro de noria con los ojos tapados o abiertos tras una zanahoria como supuesto alimento completo y salvador, zanahoria que nunca alcanza sencillamente porque no existe”.

En un fragmento de tierra, de comida, de pared, de madera, de mar, de cadáver, de aire, de tus ojos, de tus manos, de tus palabras, de tus cabellos... puede verse todo el universo dando manifestación a una gran obra de arte.

¿Existe el arte rico, el arte pobre?. No, existe sólo el Arte. Aunque es muy digno reseñar a un

grupo de artistas plásticos que surgió en Italia y que llamaron a sus manifestaciones *“Arte Povera”* o arte pobre, el arte de la pobreza a través de los objetos y las acciones cotidianas elevadas conscientemente a sublimes obras de arte. Desacralizar el arte, quitarle su ilusión de poder y darle su correspondiente lugar desde lo cotidiano y Presente diario. El máximo representante artista plástico español que mejor comulga y avala dicho movimiento es Antoni Tàpies, cuya vida y obra se acercan y vibran con la filosofía oriental que él usa para facilitar un acercamiento y unión a la occidental, dando así un salto cuántico, aclarando y desmitificando lo que en arte en occidente llaman *“Minimalismo”*, que sólo es una burda copia o imitación de lo que oriente hace miles de años lleva experimentando y viviendo conscientemente en el Zén, Tao, etc.

Todo está y todo parte desde la inocencia y consciencia de VER desde el PARAISO. A veces, tal vez de pequeñ@s, tal vez de adultos, hemos experimentado cantar, bailar, pintar, esculpir, escribir, recitar, diseñar, etc., sin cuestionamientos y juicios. Y lo hicimos sublime. Hasta que el proceso de la desequilibrada educación y sociedad nos desacreditó diciéndonos que sólo los que tienen mucho talento pueden ser artistas. Y así nos limitamos y nos paralizamos y más tarde estudiamos los logros de los mal llamados genios-artistas tratando de comprender cómo lo hicieron en vez de Hacer, de seguir haciendo. Si Arte es hacer, no permitamos reprimirnos y llevemos nuestra vida y manifestación a experimentar como una Gran Obra de Arte. Claro que para ello hay que observar, VER y no perder detalle de nada, teniendo en cuenta que la vista es una facultad y aprender conscientemente a VER, es el más largo y completo aprendizaje de todas las artes. Para esto tenemos valiosas herramientas, como el Prathyahara o control y manejo consciente de las percepciones sensoriales.

Para cerrar esta reflexión, traigo a colación las breves palabras que sobre el tema expresó en su día el Maestro José Marcell: *“La verdadera obra de arte es Ver y activar energía en lo humano (Amor) para llegar a lo divino Ser (Libertad)”*.

Por lo demás, sólo me queda guardar Silencio.
Silencio y Hacer.

ARTE

¿Qué es el arte?

La vida y la muerte.

¿Qué es arte?

Lo blanco y lo negro.

¿Dónde está el arte?

En lo material e inmaterial,

La forma es lo de menos

La esencia es lo de más.

El color, el volumen, el sonido,

El peso, cantidad y calidad.

¿Quién puede definir,

Quien debe discriminar?

El político, el artista, el crítico,

A todos nos toca Callar

no juzgar

solo observar.

Osar, vivir, Ser.

Naturaleza.

Arte todo Es.



7 de Junio día mundial de los derechos del nacimiento

El 7 de Junio se celebró el día mundial de los derechos del nacimiento.

El día mundial de los derechos del nacimiento es una llamada a respetar del proceso natural del nacimiento, a informar a las madres sobre las diferentes opciones de dar a luz, a dar a esas madres la posibilidad de llevarlo a cabo según sus preferencias, a facilitar el inicio de la lactancia en ese mismo momento y a no separar madre y bebé si no es absolutamente ineludible.

Es de suma importancia potenciar y reforzar los pasos que están dando cada día en Europa para conseguir que los partos se conviertan en experiencias felices para los bebés y por supuesto para las madres, superando el impacto que a todos los niveles implica el nacimiento. Es por ello que mujeres y hombres, sensibles a la importancia del nacimiento, no sólo como vivencia emocional intensa para madre y bebé, sino también atendiendo a las consecuencias presentes y futuras en el desarrollo psicológico del recién nacido, apoyados en la evidencia científica, han redactado un manifiesto con la esperanza de cambiar situaciones adversas que rodean el nacimiento de un Ser Humano y de que se contemplen siempre actuaciones respetuosas con las necesidades emocionales del bebé. Recogemos aquí, con profunda gratitud y consideración a su magnífica labor, algunos trazos del mismo.

La ciencia médica ha demostrado que el nacimiento juega un papel fundamental en la formación de la estructura cerebral, de la base de nuestro inconsciente y de los elementos de nuestra personalidad. El nacimiento deja una huella duradera en nuestras psiques porque queda grabada en todas y en cada una de las células de nuestro cuerpo, moldeando el cerebro para que se adapte al estrés y al dolor, a los vínculos emocionales y al amor.

El nacimiento es algo trascendental. El modo de nacer – fácil o doloroso, tranquilo o violento, amoroso o agresivo–, determina en gran medida la futura personalidad.

El nacimiento es un período de tiempo considerado crítico para el desarrollo de la capacidad de amar. Cómo nos sentimos recibidos y los sentimientos consecuentes, gratificantes o traumáticos, dejan una huella profunda en la percepción de nosotros mismos y de los demás.

La influencia del nacimiento en el vínculo afectivo madre-

bebé, es incuestionable. La fisiología –a través especialmente de hormonas autosegregadas como la oxitocina y las endorfinas– y la calidad de la vivencia emocional del nacimiento, se unen para apoyar o entorpecer la aparición intensa de este vínculo. La primera hora posterior al nacimiento es también importante para el inicio de la lactancia, que además de ser el mejor alimento nutritivo para el bebé, también lo es como alimento afectivo.

Los aspectos que más influyen en la calidad de la vivencia emocional del bebé en el nacimiento, son:

- El estado emocional de su madre: con la que está en simbiosis total. La forma en que se plantea y se afronta el trabajo de parto y el ambiente que le rodea, determinarán ese estado emocional. Todo lo que siente la madre, lo siente su bebé.

- El ambiente que rodea su nacimiento: Tanto respecto al entorno físico (iluminación, temperatura, sonido), como en las prácticas que sobre él se efectúen.

- Consecuencias de la rotura del vínculo: la permanencia cuerpo a cuerpo de madre y bebé en el nacimiento es un factor imprescindible para el fortalecimiento del vínculo afectivo entre ambos. Es un momento único que si es quebrantado dificultará notoriamente el papel de la madre. El resultado será que a la madre le resultará difícil cubrir las necesidades primarias de su hijo/a a consecuencia de la desconexión a la que ambos han sido sometidos.

Está en nuestras manos –las de madres y padres, las de los profesionales de la salud, las de toda persona consciente y sensible del impacto de nacer– conseguir para nuestros hijos, para todos los bebés, un nacimiento sumamente respetuoso. Todo ello se concreta en un decálogo que habla de los derechos que un bebé adquiere cuando decidimos darle la oportunidad de nacer.

De cómo les demos la bienvenida a este mundo va a depender en gran parte su futuro; y su futuro es el de nuestra sociedad, el de nuestra civilización, el de la humanidad en conjunto.

Fue el Dr. Frederic Leboyer, a finales de los años 70, el primer ginecólogo que pensó en el bebé, en su experiencia de nacimiento durante el proceso del parto. Reflexionó sobre sus vivencias y sus necesidades fisiológicas, en definitiva sobre la importancia de un buen nacer. Estas reflexiones las

“La mejor incubadora para mantener las constantes vitales del bebé es depositarlo sobre el vientre materno nada más nacer”.

plasmó en su libro *Por un nacimiento sin violencia*. El Dr. Leboyer sacó tres consecuencias claras de sus observaciones y experiencias. La primera, que si al nacer el bebé se deja que el cordón umbilical siga latiendo, el bebé no necesita llorar para empezar a respirar, sino que entra en la respiración de manera progresiva, sin llantos ni angustia.

En segundo lugar verificó que la mejor incubadora para mantener las constantes vitales del bebé es depositarlo sobre el vientre materno nada más nacer. Así se mantienen la temperatura, el ritmo cardíaco, y su respiración es más rítmica y profunda. Con un lento y profundo masaje en la espalda del bebé, la madre le estimula todos sus órganos y le vuelve a recordar el abrazo que sentía dentro del útero.

Por último, observó que si no se le impide, en los siguientes

quince o treinta minutos el bebé empieza a buscar el pecho, olisquea y cuando lo encuentra succiona el calostro con sorpresa y deleite.

Al filo del siglo XXI, el Dr. Michel Odent ha recopilado abundante evidencia científica que relaciona la separación temprana del recién nacido de su madre con manifestaciones disonantes de niños y jóvenes, y con la incapacidad de amar.

El Dr. Enrique Lebrero, ginecólogo, afirma que el parto es un acontecimiento de la vida sexual, que se rige por las mismas hormonas y parámetros similares: *“Podríamos decir que la separación del recién nacido de su madre sería como el frustrante momento en que a dos seres que tanto desean abrazarse después de meses de espera los separaran bruscamente antes del clímax”.* ■



Antonio Requena
arequena@ine.es



amargón | achicoria

Descripción

Vive de uno a dos años. Suele medir unos 60 o 70 cm. Se cría en zonas donde haya algo de humedad en otoño/invierno, aunque en verano se seque mucho. Tiene dos tipos de hojas:

- Basales: se disponen en rosetas y son lobuladas.
- Diurético y depurativo: reuma, gota y colesterol.
- Laxante suave pero eficaz.

Las cabezuelas están formadas por flores azul claro muy intenso que son fotosensibles (se cierran cuando baja la luz). Las hojas tienen la particularidad de que se salen en otoño y se secan durante la floración.

Recolección

Se recolectan las hojas antes de la floración, a finales de otoño o principios de primavera; y la raíz cuando

Propiedades

- Tónico, amargo, en cocimiento y cruda.
- Diurético y depurativo: reuma, gota y colesterol.
- Laxante suave pero eficaz.
- Hepático biliar: cocimiento de la raíz y de las hojas en proporción de 10 a 30 gr. de planta por litro de agua.
- Diabetes: tomar en abundancia el caldo del cocimiento de la planta.
- Anemia: Comer las hojas en ensalada.
- Cura las afecciones de la piel por mal funcionamiento hepático o renal.
- Lombrices: tomar jarabe.
- Desinfectante urinario (afecciones de las vías urinarias).
- Acné y arrugas: lavarse con el cocimiento de las hojas.

Dosis

Cocer durante 5 minutos la raíz y las hojas en proporción de 40 gr / l. Tomar 3 o 4 veces al día.

Para la infusión la proporción es de 30 gr de hojas y flores en un litro de agua.

Jarabe para lombrices: (para adultos)

En _ de litro de agua macerar 20 gr. de la raíz machacada y 20 gr. de tabiques inter-

nos o corteza de granada durante 24 horas. Pasado ese tiempo se pone a hervir hasta que se reduzca a la mitad. Se filtra y se añade miel. Tomar al acostarse tras una cena frugal (ligera) y en ayunas. Transcurridas unas horas tomar un laxante más o menos fuerte, según los casos.

Nota

La achicoria es verdaderamente un alimento/medicina, tónico, amargo, aperitivo, depurativo, diurético, colagogo (provoca evacuación de la bilis) y suavemente laxante. Por tanto, es recomendable comer en ensalada las hojas tiernas que saca en primavera. La cultivada tiene igualmente muchas propiedades, aunque están más potenciadas en la silvestre. Antiguamente fue utilizada la raíz tostada como sucedáneo del café. ■

ya se cayó la flor, a finales de verano y otoño.

Historia

Esta planta se cultiva desde el siglo XII. En España, según una orden del Ministerio de Agricultura de 1958, las provincias de Valladolid, Segovia, Toledo, Soria, Asturias y Vizcaya se declaran productoras tradicionales de esta planta y fuera de esta área el cultivo de la achicoria está prohibido. Entre 1958 y 1959 se produjeron 29.000 toneladas: Segovia 14.000, Valladolid 11.500, Toledo 1.350, Soria 225, Asturias 1.125 y Vizcaya 800.

Virtudes

Contiene principios amargos, hierro, calcio y potasio. En mayor proporción en las hojas y en la raíz.

Abilia Martin Madera
abilia16@hotmail.com

biodanza sistema Javier de la Sen: el arte de crecer disfrutando

Biodanza es un sistema de integración humana, que reestablece la vinculación entre las personas y la Naturaleza, autorregula y renueva el organismo, armoniza los instintos, las emociones y los sentimientos con el estilo de vida, para conservar la vitalidad y evolucionar a través de la integración de los potenciales genéticos, del encuentro con uno mismo y con los demás, mediante el movimiento, la música, el canto y consignas precisas, adaptadas al nivel y tipología de cada grupo, y desarrolla cinco grandes líneas de vivencia: Vitalidad, Creatividad, Afectividad, Sexualidad y Trascendencia, que nos permiten conectar con nuestra identidad.

Disfrutar creciendo es hoy en día uno de los alicientes más deseados por todas aquellas personas que se acercan al auto-

existencial y en cómo lograr a través de ella hacernos dueños de nuestro propio destino.

La vida es movimiento y éste fuente de vida; por ese motivo trabajamos con todos los movimientos con los que se expresa: ritmo, ímpetu, fuerza, potencia, fluidez, sincronía, levedad, extensión, amplitud, sensibilidad, armonía, etc. También trabajamos con los cuatro elementos que manifestamos en la forma de movernos: tierra, aire, agua y fuego; y los potenciales genéticos que desarrolla la Biodanza y que compartimos con todos los seres vivos: vitalidad, creatividad, afectividad, sexualidad y trascendencia.

De este modo, logramos que las personas mejoren la vinculación con su naturaleza esencial, autorregulen y renueven el organismo, armonicen los instintos y las emociones con el estilo de vida que llevan y aumenten la integración cuerpo-mente; también logramos que eliminen el estrés y las tensiones, expresen lo que lle-



conocimiento. La propuesta de este sistema de Biodanza es hacerlo desde el movimiento lleno de significado, dado que somos lo que somos en movimiento y en relación con él podemos cambiar nuestra vida, nuestra realidad y nuestro destino.

Este nuevo método de desarrollo humano nos permite lograr transformaciones internas a través de más de 480 danzas, para las que no es necesario saber bailar, y así lograr una mayor calidad de vida en todos los ámbitos.

Aplicamos la Ley de Atracción al movimiento; pues hemos comprobado a lo largo de este tiempo cómo la forma de movernos influye en lo que pensamos y sentimos a nivel inconsciente, en nuestros hábitos de vida, en la forma de ver el mundo e incluso en el tipo de parejas, accidentes y enfermedades que atraemos.

Hablamos de una nueva manera de entender al ser humano mucho más profunda, dinámica y transformadora, haciendo hincapié en cómo la forma de movernos nos afecta a nivel

Javier de la Sen

van dentro, mejoren la comunicación y amplíen el placer de sentirse vivos; todo lo cual, permitirá que disfruten de la vida en plenitud y armonía y logren acercarse a sus objetivos existenciales.

Biodanza Sistema Javier de la Sen es un método dinámico de trabajo desde lo corporal, que tiene como base la **escucha atenta** de las necesidades de las personas, la aplicación de **ejercicios, contenidos y objetivos** según el nivel del grupo, en la práctica asidua del movimiento consciente mediante las **categorías de movimiento**, en la toma de conciencia de los personajes a los que jugamos a través de dinámicas puntuales con las **máscaras**, en la **transición armónica y orgánica** de los ejercicios y sus músicas y la **integración de las emociones**, entre otros avances.

En julio, agosto y septiembre de 2009, todas aquellas personas que deseen formarse como profesoras en este sistema de Biodanza podrán hacerlo poniéndose en contacto con los ashrams de la GFU donde se impartirán estos cursos: **Arautapala** en Tenerife y **Jardín de Alhama** en Murcia. ■



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

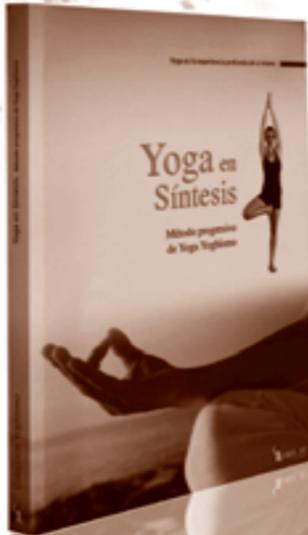
Bruselas 8, bajo · 18008 GRANADA - Tel.: 902 221 539 - davilaescuela@telefonica.net



Yoga en Síntesis

Método progresivo de Yoga Yoghismo

No es un texto de secuencias de asanas, sino un método completo de formación en Yoga con siete grupos (un preliminar y seis secuenciados) además de gimnasias, temas de estudio y secuencias de introducción al pranayama. Este libro resume 60 años de experiencia en yoga de la RedGFU impartiendo clases de yoga al público en América y Europa.



En venta en todos los Centros Formadores de la RedGFU.

Edición limitada.




Formación de Profesores

Curso 2009

Matrícula Abierta

Formación de Profesores de Yoga
Duración: 3 años
Titulación de la FYY y de la AITY-Europa

Castellón
Granada
Igalada
Madrid
Murcia






Federación Española de
YOGA
YOGHISMO

www.yoghismo.org
link: España

YOGGA

CASTELLÓN
C/ Barrachina 75
12006 Castellón
Telf.: 964 241624
aproyocv@gmail.com

IGUALADA (BARCELONA)
Associació Clariana,
C/ Florenci Valls,
98 08700 Igualada (Barcelona)
T. 93 8040403
pgonzal8@yahoo.es

MURCIA
C/ Turroneiros 6
30004 Murcia
T. 968 297716 - 654 898627
carmenbaezacanos@yahoo.es

GRANADA
Centro Krisol
Con. Bajo de Huétor 100
18190 Granada
T. 958 819660
krisolgranada@yahoo.es

MADRID
Centro de Yoga Solar
C/ Cabeza 15 - 2º Izd.
28012 Madrid
T. 915 284954 - 656354662 - 659732393
besara@ya.com



Centro de Yoga y Cultura Integral ASHRAM DE SAN MARTIN DE VALDEIGLESIAS*
Ctra. Toledo km. 76
San Martín de Valdeiglesias
28680 (Madrid)
T.: 918 610 064
Móvil: 629 760 947
www.ashramgfu.com

Centro de Yoga y Cultura Integral ASHRAM JARDÍN DE ALHAMA
Ctra. El Palmar-Mazarrón
Alhama de Murcia
30840 Murcia
T.: 968 630 909
Móvil: 656 706 605
www.centrosredgfumurcia.org

Centro de Yoga y Cultura Integral ASHRAM ARAUTAPALA
La Hondura. La Florida
Valle de la Orotava
38300 Tenerife
T.: 922 334 187

Centre d'loga l'Espirial
Torrent d'les Flors 66
08012 Barcelona
T.: 670233218 / 667759497

Centro de Yoga ACUARIUS
Generalife, 2
Cartagena
30204 Murcia
T.: 968 313 102

Centro de Yoga y cultura integral CASTELLÓN*
Barrachina 75
12006 Castellón
T.: 964 241 624
www.redgfu.es/castellon

Centro de Yoga LEPANTO
Pasaje Sabular 1 - 4º
14010 Córdoba
T.: 651724695

Centro de Yoga KRISOL *
Cno. Bajo de Huétor 100
18190 Granada
T.: 958 819 660

Centro de Yoga GUADALAJARA*
Padre Melchor Cano 18 - 1º
19002 Guadalajara
T.: 650 915 690

Centro de Yoga HUESCA
Ingeniero Montaner 6 bajos
22004 Huesca
T.: 974 212 026

Centro de Yoga CLARIANA *
Florencio Valls 98
Igalada
08700 Barcelona
T.: 938 033 522

Centro de Yoga LA LAGUNA
Rodríguez Moure, 30
La Laguna 38201 Tenerife
T.: 922 261 501

Centro de Yoga CENTRO SOLAR *
De la Cabeza 15 - 2º izq..
28012 Madrid
T.: 915 284 954
www.centrosolar.com.es

Centro de Yoga SALOMÓN*
Salomón 8
29013 Málaga
T.: 952 262 146
www.redgfu.es/malaga

Centro de Yoga REDGFM *
Turroneros 6
30004 Murcia
T.: 968 297 716
www.centrosdesarrollohumano.com

Centro de Yoga PINEDA DE MAR
Barcelona 26-28 Local 6 y 7
Pineda de Mar
08397 Barcelona
T.: 656 916 362

Centro de Yoga ATLANTIDA *
Simón Bolívar
Urb. Cruz del Señor 3-1º
Santa Cruz de Tenerife
38007 Tenerife
T.: 922 210 105

Centro de Yoga VALENCIA
Blanqueras, 5
46003 Valencia
T.: 963 640 929

Centro de Yoga NUEVAS LUCES
Doctor Ibáñez 12 bajo
50007 Zaragoza
T.: 976 375 055
www.redgfu.es

MALAGA ..FYY*
Federación de Yoga Yoghismo (FYY)
Salomón 8
952 26 2146
www.yoghismo-eu.org

* Centro formador de profesores de Yoga.

Astrología

Vicente Gilaberte
Coordinador Escuela de Astrología Psicológica Red-GFU
Tel.: 918 814 358
MADRID

Bio-Construcción

Josu Jauregui
"E.G.A Bioconstrucción"
bioetxesl@euskalnet.net
Villabona (DONOSTI)

Naturopatía

Censana
Escuela de formación naturista
C/ Mallorca, 606-608, 2a planta
Tel.: 902 011 887
08026 BARCELONA

Centro Naturista Granada
Escuela de naturopatía, osteopatía, técnicas manuales y acupuntura
C/ Bruselas, 8 bajo
Tel.: 902 221 539
18008 GRANADA

Av natural
Portal alternativo
Tel.: 902 199 828
www.avnatural.com

Cyberdiet
Dietética y cosmética natural.
www.cyberdiet.es

Ecocentro
C/ Esquilache, 2, 4 y 6
Tel.: 915 535 502
28003 MADRID

Herbolario Yerbabuena
María Luisa Soriano
Avda. de Castilla, 18-A
Tel.: 949 231 496
19002 GUADALAJARA

Jose Luis Romero Dávila
Flora Cervan Gaitaán
Cursos de Salud Integral presenciales y on line.
Tel.: 902 199 828
info@avnatural.com
www.avnatural.com

Rafael Romero Dávila
Centro Naturista y Escuela de Naturopatía
Tel.: 902 221 539
GRANADA
davilaescuela@telefonica.net

Psicología

Aelotrans
Psicología y Terapeuta Integral
Tel.: 914 155 756 / 918 538 781
Móvil: 927 582 688
raqueltorrent@wanadoo.es
www.torrenttranspersonalintegral.com

Antonio Sellés Martínez
Psicólogo Terapeuta Gestalt.
Psicoterapia y Formación.
Tel.: 964 242 121
gestalacas@hotmail.com
CASTELLÓN

Coaching

Oscar Durán-Yates
Coach Cuántico
Tel.: 667 694 894
oscar@coachcuantico.com
www.coachcuantico.com

Terapeutas

Alfonso Colodrón
Terapia Gestalt y Consultoría Transpersonal
Tel.: 91 352 10 05
alfonso@interser.e.telefonica.net
MADRID

Andrés Fernández
Dietoterapia y cursos de H. Yoga.
Tel.: 645 383 772 / 954 584 398
www.hufeland.es
SEVILLA

Carmen Páz
Escuela Crystal Deva
Formación de Terapeutas vibracionales. Cristaloterapeuta.
Tel.: 695 511 671
www.crystaldeva.com
www.carmenpaz.com
MURCIA

Juan Antonio Rubio
Problemas de comunicación y de pareja.
Tel.: 968 213 124 / 639 442 234
juanusan@hotmail.com
MURCIA

Marisa Sáenz Hernández
Clases de Yoga. Cursos. Terapia Gestalt. Escuela desarrollo
Tel.: 918 814 358
Móvil: 655 394 247
marisanz432@hotmail.com
Alcalá de Henares (MADRID)

Cristina Tobón Osorio
Psicoterapeuta Gestalt y Desarrollo Personal
Tel.: 964 257 373 / Mvl.: 626 330 025
atencionpsicologica@telefonica.net
CASTELLÓN

Joaquín Suárez Vera
Autoestima, Risoterapia
Narración Oral Escénica, etc.
Tel.: 653 246 812
jsuarezvera@yahoo.es
www.joaquinsuarez.com
MADRID

Si quieres estar en esta sección, infórmate en el Tel.: 653 246 812
jsuarezvera@yahoo.es