



# ESFINGE

*apuntes para un pensamiento diferente*



Entrevista al Dr. Javier García Campayo



Hermes en los sueños y en los cuentos según Jung



El misterio del culto al sol en las culturas antiguas



El proyecto Gran Simio





## Editorial

Todavía sentimos en la redacción de Esfinge la satisfacción por la buena acogida de nuestro número de diciembre dedicado a *La guerra de las galaxias*, la serie firmada por George Lukas que desde hace más de treinta años nos ha venido asombrando con sus episodios, hábilmente dosificados para no saturar a las audiencias.

Una vez más hemos comprobado la fuerza narrativa del cine, y su eficacia para contar las historias que cada época ha diseñado para alimentar el imaginario de los espectadores. Una vez más hemos comprobado que seguimos necesitando de los mitos y los símbolos, para vernos reflejados en esas historias y descubrir algo más profundo en nosotros mismos, como lo es el mundo de sueños y aspiraciones.

No deja de ser sintomático en nuestra sociedad que tales inquietudes interiores solo encuentren reflejo en el cine o la publicidad, mientras que los programas educativos dejan de lado las necesidades creativas que todos los seres humanos sentimos, en mayor o menor medida y el desarrollo de la imaginación, la gran protagonista del universo simbólico.

Mientras seguimos esperando que estos errores se subsanen, en Esfinge estamos decididos a continuar alimentando debates sobre los mensajes que descubrimos en el mundo de la imaginación, porque ahí se encuentran claves decisivas para conocernos a nosotros mismos, que después de todo es el primer paso para ser mejores.

***El Equipo de Esfinge***

### **Mesa de Redacción:**

M.<sup>a</sup> Dolores F.-Fígares,  
directora  
Miguel Ángel Padilla,  
mesa editorial  
Héctor Gil  
corresponsales  
Elena Sabidó,  
redacción y archivo  
José Burgos,  
informática y diseño web  
Esmeralda Merino  
estilo y corrección  
Lucía Prade  
suscripciones y redes sociales  
Tuimag Castellón  
impresión y maquetación

### **Comité de expertos:**

M.<sup>a</sup> Dolores F.-Fígares.  
*Periodista y Antropóloga*  
Manuel Ruiz. *Biólogo*  
Juan Carlos del Río  
*Matemático*  
Javier Saura. *Jurista*  
Sebastián Pérez. *Músico*  
Francisco Capacete. *Jurista*  
Cinta Barreno. *Economista*  
Sara Ortiz Rous. *Ingeniera*  
Miguel Ángel Padilla.  
*Filósofo y Coach*  
Francisco Iglesias. *Nutricionista y*  
*Preparador Físico*

*La revista Esfinge está impulsada por un equipo de personas comprometidas con el cambio que necesita la humanidad en todo el planeta. Se realiza de forma totalmente altruista por socios de:*

*Organización Internacional  
Nueva Acrópolis*

*Asociación UNESCO para el  
diálogo interreligioso*

*Asociación Divulgaciencia*

*GEA*

*Instituto de Artes Tristán*

*Red Ética Universal*

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



## Máster de *mindfulness* en la universidad española: entrevista al Dr. Javier García Campayo

*Tenemos el placer de entrevistar al Dr. Javier García Campayo, médico psiquiatra, investigador y profesor en la Facultad de Medicina de la Universidad de Zaragoza. Autor de más de 200 artículos en revistas de impacto científico, dirige proyectos de investigación, preside congresos científicos en la Universidad y ha dirigido el Congreso Internacional de Mindfulness. Coordina grupos de investigación en salud mental y psicosomática. Actualmente dirige el primer máster en Mindfulness en la universidad pública española, en su segunda edición. Este máster es el único en las universidades hasta el momento. Ha publicado también Manual práctico de mindfulness y Mindfulness y ciencia.*

Héctor Gil

### ¿Quién es Javier García Campayo?

Soy psiquiatra. Trabajo en un hospital general y soy profesor de la Universidad de Zaragoza. Allí coordino el primer Máster Nacional de Mindfulness, que está en su tercera edición. He sido presidente de la Sociedad Española de Psicopatología y dirijo un grupo de investigación en Psicoterapia, y en los últimos años centrados en *mindfulness*.

### ¿Qué es y qué no es *mindfulness*?

Se denomina así a un estado de la mente que permite estar atento, en el momento presente, con aceptación. Ha sido descrito en todas las religiones y culturas.

También se llama Terapia Mindfulness a una técnica psicológica que busca aumentar este estado de la mente por sus múltiples beneficios. La técnica que más se utiliza para esto es la meditación, aunque no es la única técnica.

### ¿Cómo y por qué empezó a estudiar la atención y el *mindfulness*?

Desde joven me interesó la cultura oriental y las técnicas mente-cuerpo (artes marciales, yoga, tai chi) y era inevitable conocer la importancia del *mindfulness* para su desarrollo. De esta forma empecé a practicar la meditación y la aparición del *mindfulness* ha popularizado mucho su práctica.

### ¿Cuál es la importancia del desarrollo de la atención?

La atención crea el mundo. Una persona hipocondríaca se centra solo en síntomas físicos y enfermedades. Un depresivo presta toda la atención a los pensamientos y emociones negativas, depresivas. Una persona con ansiedad, a los estímulos de peligro. Por el contrario, una persona feliz centra su atención en estímulos y sensaciones positivas. Pero el mundo es similar para todos.

### ¿Realmente estamos ante algo nuevo o es una técnica muy antigua?

El *mindfulness* ha estado presente desde hace milenios en todas las religiones y culturas. Lo que aporta el *mindfulness* es que ha eliminado toda reminiscencia cultural o religiosa y su práctica es aceptable por todo el mundo, independientemente de sus creencias.

### ¿Qué importancia tiene su entrada en las universidades?

Aporta el prestigio y la evidencia científica, así como una adecuada pedagogía, asociada a la universidad.

### ¿Tiene su práctica el poder de mejorar nuestra personalidad?

Regula las emociones y hace que no estemos tan atrapados por nuestros pensamientos. Esto facilita que disminuyan las preocupaciones y se disfrute más de la vida. Las personas se vuelven más tranquilas y alegres, con menor irritabilidad y con un mayor sentido en la vida.



### **¿Cuál es el poder curativo o paliativo de la atención?**

El núcleo es que disminuye el estrés al poder regular mejor las emociones y disminuir las rumiaciones y pensamientos negativos. El estrés se asocia a un elevado cortisol en sangre, lo que activa las sustancias de la neuroinflamación (citokinas, leukinas), que produce trastornos cardiovasculares, cáncer, diabetes o depresión.

### **¿Podemos elevar nuestro nivel de conciencia y llegar a alguna experiencia espiritual? ¿Se admiten estas experiencias en el ámbito académico?**

La práctica de la meditación en contextos religiosos está diseñada para obtener estos frutos espirituales. La práctica de *mindfulness* para tratar patologías físicas o psicológicas o para aumentar el bienestar psicológico, no es tan frecuente que produzca estos efectos, pero pueden ocurrir en un pequeño porcentaje de personas.

### **¿Tenían todas las religiones o vías místicas ejercicios similares a los que usted enseña?**

Sí, el *mindfulness* es patrimonio de la humanidad, como dice su fundador, Kabat Zinn. Todas las religiones lo han experimentado y potenciado, aunque el budismo ha sido quien más ha estructurado su práctica.

### **¿En qué medida su práctica potencia la justicia, la generosidad, la compasión y otros valores?**

El *mindfulness* hace que el individuo sea más consciente de sus valores y de lo que es importante en la vida, por lo que mejora todos estos aspectos en la mayor parte de los practicantes.

### **¿Qué mensaje daría a quienes aún no se animan a practicarlo?**

*Mindfulness* no es para todo el mundo, hay quien tiene dificultades para concentrarse o le resulta muy aburrido. No hay que forzar.

Para la mayoría de la gente la práctica de *mindfulness*, aparte de beneficio físico y psicológico, es satisfactoria por sí misma; tras varias semanas (al principio puede resultar difícil) proporciona una sensación de bienestar que produce el deseo de seguir meditando.

### **Como introductor de esta disciplina en la universidad y organizador de las Primeras Jornadas en España (Zaragoza), ¿cuáles han sido los principales logros y obstáculos?**

El logro principal es que la mayor parte de la población lo conoce y que la comunidad científica y el entorno sanitario lo aceptan también en gran medida.

Los obstáculos son que su éxito ha hecho que gente sin suficiente formación esté dando cursos y que se haya presentado como la panacea para todos los problemas del individuo, lo que no es cierto. En el futuro hay que ir a mayores requisitos de formación para evitar intrusismos y a contextualizar adecuadamente los beneficios que presenta.



### **¿Qué resistencias ha encontrado por parte del mundo religioso, científico o médico?**

Cualquier corriente nueva produce resistencias. Desde la tradición religiosa se decía

que *mindfulness* era una vulgarización de la enseñanza religiosa (principalmente en el budismo). El mundo científico inicialmente pensó que esta disciplina no era suficientemente científica como para investigar en ella o para enseñarse en las universidades. El mundo médico dudaba de su eficacia como terapia.

Hoy en día todos estos miedos están prácticamente resueltos y *mindfulness* esta ampliamente aceptado

**Muchas gracias, Dr. Campayo. ¿Cuáles son sus próximos libros y proyectos?**

He publicado recientemente un libro sobre compasión titulado *Mindfulness y compasión: la nueva revolución* en Editorial Siglantana. Se añade al que ya teníamos en esta editorial titulado *Manual de mindfulness: aceptación y compromiso*.

En el próximo III Congreso Internacional de Mindfulness, del 8 al 11 de junio de 2016 en Zaragoza, presentaremos otro nuevo libro sobre compasión publicado en Alianza Editorial titulado *La ciencia de la compasión: más allá de mindfulness*.

Cualquier información pueden verla en estas dos webs:

[www.masterenmindfulness.com](http://www.masterenmindfulness.com)

<http://mindfulnessycompasiogarciacampayo.com>

También hay vídeos en youtube, introduciendo el nombre, así como audios con más de 30 prácticas de *mindfulness* y compasión en dichas páginas



*UN RAYO DE ESPERANZA*

*En total oscuridad,  
¡qué fácil es el perderse!  
El temor nos atenaza,  
caminamos inseguros  
y caemos, sin tardanza.*

*Mas si en medio de la noche  
surge un rayo de esperanza...  
esa luz nos ilumina  
¡y da impulso a nuestra marcha!*

*«¿Qué podrá ser –te preguntas–  
lo que necesita el alma?  
El ejemplo de los otros,  
el saber que te acompañan  
y percibes el camino  
cuando la senda se alarga.  
¡Jamás estarás perdido  
si hay faros que lo señalan!».*

*Teresa Cubas Lara*  
[teresacubaslara@gmail.com](mailto:teresacubaslara@gmail.com)





*Uno de los importantes trabajos de investigación que debemos a Jung es el estudio de los símbolos que aparecen de forma espontánea en la psique humana. Profundizó de manera especial en el significado de Hermes-Mercurio, porque vio en él una imagen de la mente, que guía al ser humano a través de las peligrosas regiones del inconsciente.*

Beatrice Weinelt

«Hermes, Señor del Mundo, que vives en los corazones, disco lunar, circular y cuadrado, inventor de la palabra de la lengua, obediente a la justicia, portador de clámide, que calzas alas en los pies, regente de la lengua omnisonante, profeta de los mortales» (*Papyri Graecae Magicae*, Vol. II, 139).

C. G. Jung, junto a Sigmund Freud y Alfred Adler, pertenece al trío precursor de la psicología profunda moderna. Cuando se separó de Sigmund Freud, desarrolló su propia escuela de psicología profunda analítica y dirigió investigaciones sobre su teoría del inconsciente colectivo y el significado que tiene la religión para la psique. Jung hermanó religión y psicoanálisis estableciendo la relación entre la sabiduría de Oriente y el saber occidental.

Carl Gustav Jung nació el 26 de julio de 1875 en Kessvil, Suiza; su padre era párroco. Estudió medicina y luego trabajó hasta 1909 en la Clínica Psiquiátrica de la Universidad de Zürich. En 1909 terminó su trabajo clínico y, algunos años después de su actividad docente en la universidad, se dedicó a su actividad médica como psicoterapeuta, a su investigación científica y a la actividad literaria. Después de que en 1933 aceptara un puesto docente en la ETH (Universidad Técnica Confederada) de Zürich, en 1943 alcanzó una de las cimas de su carrera académica: fue nombrado catedrático de Psicología en Basilea.

**Jung hermanó religión y psicoanálisis estableciendo la relación entre la sabiduría de Oriente y el saber occidental.**

Uno de los momentos cruciales de su vida fue su encuentro con Sigmund Freud en 1907, cuya consecuencia fue el poder profundizar aún más en el mundo del psicoanálisis, encontrando confirmación a las investigaciones que había realizado hasta entonces. Después de algunos años de estrecho intercambio, Jung empezó a moverse por otros caminos. Criticó la teoría de la libido de Freud y, en 1913, se separó de él y de su escuela psicoanalítica. Llamó a su propia concepción «psicología analítica» o «psicología compleja».

C. G. Jung murió el 6 de junio de 1961 en Küsnacht. El trabajo pionero que realizó con su obra, que se compone en total de más de 120 escritos y que han sido traducidos a numerosas lenguas, no solo abrió nuevos caminos a la psicología del inconsciente, sino que también tocó otras muchas temáticas. Muchos conceptos de la psicología profunda moderna han entrado a formar parte de la cultura general. La psicología analítica de Jung está dirigida tanto al desarrollo integral del ser humano como a la curación, siendo su principal preocupación ayudar al hombre para que él se pueda ayudar mejor a sí mismo y trabajar en su individuación.

En los escritos de Jung, los principios del dios Hermes aparecen una y otra vez bajo diversas denominaciones. Lo entiende como fuerza transformadora y transmutadora que juega un importante papel en la evolución del individuo, siendo «el que mueve los hilos» desde atrás, y como aquel en el que se puede resumir el concepto de espíritu. Como esta palabra tiene múltiples significados en las diferentes lenguas

europas, debemos acotar que el Hermes, en Jung, se refiere tanto al ser espiritual como también al proceso evolutivo de la mente.

En relación con esto, encontramos a Hermes en Jung principalmente bajo dos aspectos. Uno de ellos es Hermes como fuerza transformadora en la alquimia filosófica, que será objeto de otro artículo, y otro, en el que nos centraremos, como componente del lenguaje simbólico de cuentos, mitos y sueños, en los que el alma dice algo sobre sí misma y en los que se revelan los arquetipos.

**Las sorprendentes analogías entre los contenidos del inconsciente de un europeo moderno y determinadas expresiones de la psique del hombre «primitivo», sus mitos y leyendas, hicieron que Jung ampliara y profundizara más sus investigaciones etnológicas.**

### **Jung y su estudio del inconsciente**

Hacia la mitad de su vida, y a raíz de sus investigaciones sobre el inconsciente y su fenomenología, Jung decidió hacer grandes viajes, principalmente a África y Asia, para estudiar de cerca la psicología del hombre «primitivo». Las sorprendentes analogías entre los contenidos del inconsciente de un europeo moderno y determinadas expresiones de la psique del hombre «primitivo», sus mitos y leyendas, hicieron que Jung ampliara y profundizara más sus investigaciones etnológicas y psicorreligiosas. También se dedicó a la simbología filosófica y religiosa del Lejano Oriente y, junto a Richard Wilhem, un importante traductor y especialista en casi todas las grandes obras de la filosofía y poesía chinas, publicó un texto taoísta: *El secreto de la flor de oro*. A esto siguieron otras colaboraciones también estrechas con el indólogo alemán Heinrich Zimmer y con el filólogo y mitólogo húngaro Karl Kerényi.

Tengamos en cuenta que el Yo, en Jung, designa la totalidad y la unidad de todos los fenómenos psíquicos en el ser humano. El Yo abarca tanto el centro más interno de cada individuo como lo que circunda a ese centro, conteniendo lo que puede saber, lo que no puede saber y lo que todavía no puede saber, lo consciente y lo inconsciente. Esto es: aún en sí todos los potenciales ya despiertos y los todavía no descubiertos; luz y sombra. El Yo viene definido como un todo en el que los opuestos se unen. El Yo puede aparecer en mitos, cuentos y sueños bajo la figura de una personalidad superior, como puede ser un rey, un héroe, un profeta, un salvador, o bien como un círculo, una cruz o un par de opuestos a la manera del yin y del yan, del héroe y su contraparte (por ejemplo, Fausto y Mefistófeles).

### **Hermes en los sueños**

En la psicología junguiana se define el sueño como *vía regia* o «camino real hacia el inconsciente», puente y medio de comunicación entre el inconsciente y la conciencia. Los sueños, para expresarse, se sirven de la función creadora de símbolos de la psique. Este «lenguaje de los sueños» se compone de elementos y de su especial carga, la cual toman de las vivencias del que está soñando, por lo que él mismo es el que puede y debe interpretarlos.

Jung parte de la base de que Hermes, como espíritu, al ser de por sí «pre-consciente», existe en la psique humana de manera universal y se muestra en los sueños de varias maneras.

La mayoría de las veces es la figura de un anciano la que simboliza al Hermes-espíritu. A veces es también un «espíritu» propiamente dicho, en el sentido del alma de un muerto, el que hace ese papel. El sabio anciano aparece en sueños como un mago, un médico, un sacerdote, un maestro, un profesor, un abuelo o como otra persona que posea autoridad. La figura del viejo sabio no solo aparece en sueños, sino también en visiones de la meditación, en las que hace el papel de un guía espiritual.

Hermes puede aparecer asimismo en los sueños de personas de ambos sexos en forma de un joven o un adolescente que, en la mitología de



diversas culturas, también puede tomar la figura del «niño divino». Entre las mujeres, esa figura corresponde a un llamado *Animus* «positivo», que indica la posibilidad de un desarrollo espiritual consciente. Entre los hombres, esa figura no es tan clara. Puede ser positiva, y entonces significa el Yo superior o el *Filius regius* («Hijo Real») tal y como lo entendían los alquimistas. En los dos casos el joven representa el espíritu.

**Jung parte de la base de que Hermes, como espíritu, al ser de por sí «pre-consciente», existe en la psique humana de manera universal y se muestra en los sueños de varias maneras.**

Espíritu y joven van juntos. Esta pareja juega un importante papel en la alquimia como símbolo del Mercurius. Pero no se puede asegurar que los símbolos de espíritus en los sueños sean siempre «buenos» moralmente hablando. Con frecuencia, traen incluso señales ambiguas o de malignidad. Al final, solo podemos saberlo esperando pacientemente para ver qué «mal» era necesario para llevarnos al bien y qué bien nos encandila para llevarnos al mal. Ambas direcciones, sin embargo, tienen su valor en la evolución interior del ser humano.

### Hermes en los cuentos

La presencia de Hermes en los sueños es muy parecida a la que encontramos en los cuentos. El «anciano» aparece siempre que el héroe se encuentra en una situación desesperada y sin salida, de la que solo puede salir tras una concentrada reflexión o una buena idea, o sea: a través de una función mental. Pero, ya que el héroe no puede lograrlo él solo, bien por motivos interiores en él mismo o bien por causas ajenas a él, entonces aparece, para compensar su falta, el conocimiento necesario en forma del anciano que le da consejo o ayuda, es decir, un pensamiento personificado.

El anciano suele hacerle las preguntas sobre el «quién», «de dónde» y «a dónde» para encauzar la reflexión sobre sí mismo y la concentración de las fuerzas morales. A menudo otorga, además, una especie de ayuda mágica, a saber: el inesperado e increíble poder para el éxito.

El anciano representa, por una parte, el saber, el conocimiento, la reflexión, la sabiduría, la inteligencia y la intuición, pero también cualidades morales, como la benevolencia y la predisposición para ayudar, características todas ellas que se pueden resumir en el espíritu en su calidad de mental-manásico. Pero esto no es todo: pone a

**La cualidad «espíritu» de Hermes en los cuentos aparece, además, en una simbología zoomórfica, especialmente bajo la forma de animales dispuestos a ayudar.**

prueba las capacidades morales del héroe y hace depender de una prueba el que le otorgue su don (ver el cuento «Frau Holle» de los hermanos Grimm, en versión española titulado *Madre Nieve*).

Así como todos los arquetipos poseen un carácter luminoso, benéfico, positivo, también tienen un aspecto dirigido hacia abajo, en parte negativo, adverso, subterráneo o ctónico en sentido amplio, y sin embargo, un aspecto neutral. Por eso no es ninguna excepción que el arquetipo del espíritu aparezca, por ejemplo, bajo la forma de un enano (como en *Rumpelstilzchen*, «El enano saltarín»).

La cualidad «espíritu» de Hermes en los cuentos aparece, además, en una simbología zoomórfica, especialmente bajo la forma de animales dispuestos a ayudar. Según Jung, Hermes aparece bajo esa forma cuando los contenidos que se brindan todavía se encuentran fuera del ámbito humano, más allá de la conciencia humana. Estos animales que brindan auxilio, como por ejemplo «El gato con botas», se comportan como humanos, pueden hablar, y demuestran inteligencia y saber, que es incluso superior al del hombre, lo que también se puede expresar en ardid y trucos.

Jung, en sus estudios, profundizó en la simbología de Hermes-Mercurio de manera especial. Vio en él una imagen de la mente, guía del ser humano a través de las intransitables y peligrosas regiones del inconsciente, y esa fuerza que es capaz de unir los opuestos que también están en su doble naturaleza.

Podemos decir que Hermes se manifiesta en esa fuerza que nos mueve a ponernos en marcha y buscar los potenciales latentes. Cuanto más nos vamos comprendiendo y transformando a nosotros mismos en ese camino, tanto más entenderemos y transformaremos a la humanidad.







# El misterio del culto al Sol en las culturas antiguas

*Adentrarnos en el simbolismo del Sol en las culturas antiguas es descubrir una forma sagrada de ver la naturaleza y los conocimientos profundos que encierra. No es casualidad que muchas de nuestras costumbres sean vestigios de aquella visión sagrada que tuvieron muchos pueblos del astro rey.*

*Renata Grandi*

Es de fácil apreciación que el Sol ha sido objeto de reverencia en todas las culturas antiguas. Lo encontramos en América, Japón, India, Egipto, África, Europa... Es algo universal. Incluso aún hoy mantenemos costumbres que vienen de antiguos cultos solares: el encender una velita para pedir protección o rogar por el bien de alguien, el hacer hogueras en algunas fiestas tradicionales, etc. También guarda relación con ello el acudir a lugares simbólicos: en los solsticios, la gente acude a Stonehenge; en India, se van a bañar en los ríos; en Japón se dirigen en Año Nuevo a la costa para ver el Sol nacer, etc.

Sin embargo, estas costumbres, por lo menos en Occidente, han perdido el carácter profundo y sagrado que tuvieron en la Antigüedad y que les dieron origen. ¿Qué nos separa realmente de estas culturas distintas y lejanas en el tiempo que han otorgado un valor sagrado al Sol?

Comúnmente escucharemos que era natural que estos pueblos prestasen reverencia al Sol, ya que dependían de la agricultura para subsistir. Así, por no poseer conocimientos científicos, creían que era un dios que les otorgaría o no la dicha y la abundancia.

Pero ¿y si conocían leyes y ciencias y fruto de este conocimiento quizás fuera natural agradecer y ofrendar a este ser que por su propia voluntad y amor proporcionaba todo lo necesario para la subsistencia y desarrollo de la civilización?

**El Sol ha sido objeto de reverencia en todas las culturas antiguas. Lo encontramos en América, Japón, India, Egipto, África, Europa... Es algo universal.**

Para seguir tal planteamiento es importante considerar que la verdad actualmente la buscamos a través de la ciencia y nos llega revestida de una determinada forma, la científica. Antiguamente la verdad fue investigada de otras formas. Por lo tanto, se nos presenta envuelta en otros diseños. No por ello tratamos de verdades distintas, de esencias distintas, sino que, muchas veces, estaremos hablando de lo mismo. Y una de las verdades que compartimos con estos pueblos antiguos es la de que el Sol es la fuente de toda la vida, y de su existencia depende la nuestra.

Siendo así, bajo el Sol somos iguales. Y para entender la profundidad y el carácter sagrado que se le dio, es fundamental entender dos ideas que están en el trasfondo de todos los cultos solares antiguos: el Sol es fundamental para la vida en todos los planos y el Sol es un ser vivo.

## **El Sol, fundamental para la vida**

Los avances tecnológicos que son parte de la cultura actual han permitido superar muchas barreras, sobre todo físicas: nos comunicamos rápidamente, nos trasladamos con más eficacia, disponemos de medios artificiales para extraer la energía que sostiene nuestro modo de vida y tenemos la falsa sensación de que ya no dependemos tanto de la naturaleza. Sin embargo, si profundizamos en el fundamento de todo lo que somos capaces de hacer y de conseguir, siempre acabaremos en la naturaleza y, sin duda, en el Sol.

Ejemplos de ello hay muchos, y vale la pena destacar incluso los más sencillos. Con la luz del Sol las plantas se desarrollan. Y nosotros nos alimentamos de ellas o de otros seres que se alimentan de ellas. Además, respiramos porque

los vegetales y algas realizan la fotosíntesis y liberan el oxígeno gracias a la luz del Sol. Nos alimentamos y respiramos gracias a la energía del Sol que las plantas han transformado.

Podemos decir que tenemos invernaderos y luz artificial. Pero seguimos dependiendo totalmente de la energía solar. Todos los aditivos y fertilizantes que se tienen que utilizar para sustituir en parte la energía del Sol llevan combustibles fósiles. Que son energía solar almacenada en la Tierra durante miles de millones de años.

**En la Antigüedad, nunca se adoró a un Sol físico, a una pelota incandescente que arde en el cielo, sino que siempre se ha entendido que existe el Sol visible y una potencia invisible que es su fuerza superior, la verdadera fuerza dadora y generadora.**

Y a partir de esa energía de los combustibles fósiles (petróleo, gas natural, carbón), nos desplazamos, nos calentamos y fabricamos una lista interminable de productos que son parte de nuestra rutina: los champús, los jabones, las cremas, las tuberías, las pinturas, el hormigón, las telas de las ropas... Estamos vistiéndonos, conservando, limpiando, envasando, viviendo a raíz de la energía que el Sol nos ha dejado.

Cuando los estudios empiezan a alertar sobre el fin de este tipo de combustibles y los investigadores empiezan a buscar «nuevas» fuentes de energía, las renovables, es curioso que se vuelva a mirar al cielo, al Sol y recurrir a él directamente: la energía termo-solar y la fotovoltaica.

Además de fuente de alimento, de oxígeno y de energía, y de ser la base de la industria, el Sol influye directamente en los procesos biológicos de nuestro cuerpo y psique.

Por ejemplo, el Sol hace que produzcamos vitamina D, que es fundamental para que el cuerpo absorba el calcio. Es decir, que nuestro esqueleto, nuestro sostén, lo debemos al Sol.

También crecen las investigaciones sobre la influencia del Sol directamente en nuestro metabolismo a través de la glándula pineal. Según estas investigaciones, la mayor o menor incidencia



de la luz solar influye en nuestro estado anímico, en nuestra capacidad de memoria, etc.

Estos son apenas unos ejemplos. La conclusión conocida es que toda la vida existe gracias a la energía enviada por el Sol. Por lo tanto, no nos parecerá extraño lo que dice el Rig Veda, antiquísimo libro sagrado de la India: «Todo proviene de Surya (el dios del Sol)». O lo que enseña la mitología egipcia, en la que Ra es el Sol creador, que mediante el verbo ha dado origen a todas las cosas. Son formas diferentes de expresar la misma verdad.

### **El Sol, un ser vivo superior**

En la Antigüedad, nunca se adoró a un Sol físico, a una pelota incandescente que arde en el cielo, sino que siempre se ha entendido que existe el Sol visible y una potencia invisible que es su fuerza superior, la verdadera fuerza dadora y generadora. Por eso en Egipto encontramos a Ra y a Atum-Ra: el Sol visible y la potencia espiritual que está por detrás y se manifiesta a través de lo que se ve. La mitología griega habla de Helios, el Sol visible, y de Apolo, el dios de la luz solar, algo más profundo y padre de las musas, inspiradoras divinas que inflaman lo elevado en el alma humana. Es decir, el Sol de la luz física y el Sol de la luz artística y espiritual.

A este ser que da origen a toda la vida y que con su luz estimula todos los planos de existencia en la Tierra, desde lo físico y lo psíquico hasta llegar a lo espiritual, es a lo que se consideraba un ser vivo. Pero no solamente un ser vivo, sino un ser vivo superior, lo que es lo mismo que decir un dios. Con voluntad, inteligencia, amor, sabiduría...

**A un ser humano que mantiene una constancia inquebrantable, que no falla a pesar de las circunstancias, que persigue sus metas con seguridad y eficacia, lo llamamos voluntarioso. El Sol jamás ha fallado, cumple su ruta y su papel en el sistema incansablemente.**

¿Y qué observaban? Quizás, que tiene una voluntad férrea, que nunca se detiene en su curso y que vuelve a nacer días tras día, desde la más remota Antigüedad. A un ser humano que mantiene una constancia inquebrantable, que no falla a pesar de las circunstancias, que persigue sus metas con seguridad y eficacia, lo llamamos voluntarioso. El Sol jamás ha fallado, cumple su ruta y su papel en el sistema incansablemente.

Además, se podría observar que es ejemplo de generosidad, pues no pide nada a cambio de lo que da. Algo muy elevado para cualquier ser humano es ser capaz de realizar alguna acción sin esperar recompensa ni reconocimiento a cambio. Y el Sol da sin crear diferencias.

Hoy en día, con los estudios realizados por la ciencia, aún tenemos muchos ejemplos más de

los valores que podrían hacer al Sol ser considerado un ser vivo muy elevado. Por ejemplo, que nosotros vivimos en la atmósfera del Sol, en su «casa». Con los vientos solares, que son soplos de plasma que el Sol lanza en el espacio, él crea cortinas de protección alrededor de todo el sistema solar. Gracias a ello, estamos resguardados de poderosas radiaciones intergalácticas que viajan por el espacio y podrían extinguir la vida en la Tierra de la noche a la mañana. Como un padre que protege su hogar, nos demuestra una forma de amor.

El Sol mismo es una potencia inmensa, con una carga de energía que nuestra mente no puede abarcar. En un solo segundo, el Sol produce más energía que toda la humanidad en toda su historia. Sabemos que las tormentas solares pueden ser muy peligrosas. Si alguna de estas descargas llegara a alcanzar la Tierra, tendríamos un colapso en las redes eléctricas, magnéticas, satélites, etc. Lo contrario, un ciclo de baja actividad, nos llevaría de vuelta a una era glacial. Sin embargo, parece ser que desde hace mucho, el Sol viene dándonos energía de forma muy prudente y permitiendo nuestro desarrollo.

Otro ejemplo: calculan los astrofísicos que el Sol, entre todos los procesos que realiza, tarda aproximadamente 150.000 años en poder enviarnos una partícula de luz, un fotón. Este fotón tarda solamente 8 segundos en llegar a la Tierra. Un gran trabajo ofrecido generosamente.

Es costumbre hasta nuestros días erigir una estatua a todo héroe, heroína o bienhechor que hace algo por un pueblo, que trae el bien, que posibilita desarrollo. Dedicamos días festivos en el calendario, organizamos celebraciones para recordarle y agradecerle.

En eso nos igualamos a todos los seres humanos antiguos, que también, naturalmente, miraron al cielo y encontraron esta fuente de vida y le rindieron homenaje sagrado a través de sus religiones y sus símbolos, le dedicaron bailes y estatuas, y enseñaron a sus niños a darle las gracias a través de mitos.



# Huellas de Sabiduría

El futuro pertenece a quienes creen en la belleza de sus sueños.

**Eleanor Roosevelt**

Solo una mente serena y relajada puede acercarse a la verdad.

**Sri Ram**

Dime lo que lees y te diré quién eres, eso es verdad, pero te conoceré mejor si me dices lo que relees.

**François Mauriac**

Todo lo que insistes en ignorar de ti mismo, tarde o temprano te hará la vida imposible.

**Alejandro Jodorowsky**

La música es para el alma lo que la gimnasia para el cuerpo.

**Platón**

Recopilado por  
**Sylvie Poulain y Lucia Prade**





# El proyecto Gran Simio

*Se han hecho sorprendentes descubrimientos que pueden hacer que nos replanteemos nuestra relación con los grandes primates: tienen su propia cultura, son capaces de transmitírsela a sus hijos, conversan entre ellos, tienen pensamientos privados, imaginación, recuerdos, capacidad de engañar, curiosidad, sentido del humor, conciencia de la muerte... ¿Quién dijo que no tienen derechos?*

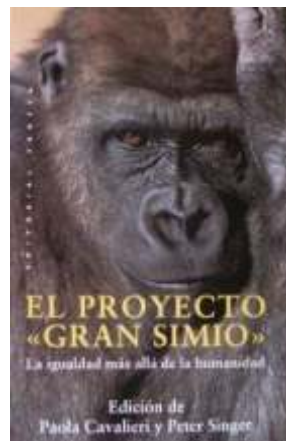
*Francisco Capacete  
Especialista en derecho de los animales*

El Proyecto Gran Simio (*The Great Ape Project*, GAP-PGS) es una organización internacional que tiene por objetivo la protección de los grandes simios (chimpancés, gorilas, bonobos y orangutanes) y los lugares donde habitan. Lucha para que se les reconozcan sus derechos a la vida, a la libertad y a no ser torturados en experimentos, con la esperanza de poner fin a esta nueva forma de esclavitud. Fue creado en los Estados Unidos, en la década de los 90, por el filósofo Peter Singer. Actualmente, el Dr. Pedro A. Ynterian es el presidente internacional, y en España lo preside la filósofa Paula Casal.

La defensa de los derechos básicos de estos grandes primates se fundamenta en diferentes hechos. Por un lado, el gran parentesco que tienen estos animales con el hombre es enorme. Compartimos el 99,4 % de los genes con los chimpancés, el 97,7 % con los gorilas y el 96,4% con los orangutanes. Por otro lado, los trabajos realizados por Gardner y Roger, entre otros, muestran que no solo nos asemejamos en los genes, sino también en nuestro comportamiento y capacidades. Se han hecho descubrimientos sorprendentes: los grandes primates tienen su propia cultura, son capaces de transmitírsela a sus hijos, conversan entre ellos, tienen pensamientos privados, imaginación, recuerdos temporales, autoconciencia, empatía,

capacidad de engañar, curiosidad, sentido del humor, sentido del tiempo, conciencia de la muerte y son capaces de mantener una amistad que dure toda la vida.

El PGS no pretende que se considere a los grandes simios como humanos, pero sí no como homínidos. Si la cercanía genética entre el hombre y los demás simios es grande, aún lo es mayor entre estos y otros homínidos, como los neandertales, habilis, erectus, etc. Por lo tanto, ya que los grandes simios son tan homínidos como los neandertales, erectus, etc., el PGS solo pretende que se les trate y se les reconozcan derechos como se los reconoceríamos a estos si no se hubiesen extinguido.



## El libro

*El Proyecto Gran Simio: la igualdad más allá de la humanidad* es también el título que ha recibido en español el libro donde se contienen las aportaciones textuales de quienes en 1993 firmaron la Declaración de los Grandes Simios. A la cabeza de los autores **d e s t a c a n**, como coordinadores de la obra,

el filósofo australiano Peter Singer y la ideóloga italiana Paula Cavalieri (directora de la revista *Etica&Animali*). Los beneficios que las ventas producen han sido y seguirán siendo destinados a la financiación del proyecto.

**Ya que los grandes simios son tan homínidos como los neandertales, erectus, etc., el PGS solo pretende que se les reconozcan derechos como se los reconoceríamos a estos si no se hubiesen extinguido.**

El PGS cuenta con el apoyo de científicos de todo el mundo, tales como Jane Goodall, Toshisada Nishida, Roger y Deborah Fouts, Lyn White, Francine Paterson, Wendy Gordon, Richard Dawkins, Jared Diamond, Tom Regan, Carl Sagan y muchos más.

**Se trabaja y actúa desde la pequeña escala y las intervenciones locales hasta un nivel internacional, para producir un cambio trascendental, pero bien fundamentado, en el estatus de los chimpancés, gorilas y orangutanes.**

Sus actividades van desde la educación pública hasta el rescate y «adopción» de homínidos encarcelados. Se trabaja y actúa desde la pequeña escala y las intervenciones locales hasta un nivel internacional, para producir un cambio trascendental, pero bien fundamentado, en el estatus de los chimpancés, gorilas y orangutanes. Su objetivo a largo plazo es conseguir una Declaración de las Naciones Unidas sobre los Derechos de los Grandes Simios Antropoides, para establecer con posterioridad territorios protegidos para que los chimpancés, gorilas y orangutanes puedan seguir viviendo como seres libres por sus propios medios.



### Historias sorprendentes

La mejor manera de comprender el trabajo del PGS es conocer a los grandes simios. Hay muchas historias y anécdotas que reflejan el riquísimo mundo interior de estos primates. En este artículo recogemos una de ellas.

Ocho años antes de que Amstron caminara por la Luna, Enos, un chimpancé de cinco años, fue lanzado al espacio en un viaje extraordinario. Se le enseñaron las maniobras que tenía que realizar durante el vuelo, mediante un sistema de recompensa-castigo, que le premiaba las maniobras acertadas y le daba choques eléctricos en las equivocadas. Una vez lanzado al



espacio, en una nave llamada *Mercury*, debido a fallos operacionales en el interior de la cápsula, el sistema se invirtió y a Enos le daban choques eléctricos por cada maniobra acertada que realizaba.

Sorprendentemente, en vez de alterar su comportamiento, Enos resistió los choques eléctricos e hizo las maniobras de vuelo que sabía correctas. El vuelo lo puso en órbita alrededor de la Tierra dos veces y aterrizó vivo, aunque probablemente un poco molesto por el agotamiento extremo de las últimas tres horas.

### Acciones en el Parlamento

En junio de 2014, con motivo del 8.º aniversario de la presentación en el Parlamento español de la Proposición No de Ley de los Grandes Simios, se volvió a presentar un nuevo manifiesto apoyado por importantes personalidades españolas e internacionales. En el siguiente enlace se puede acceder al manifiesto.

<http://proyectogransimio.org/documentos/s-1/manifiesto-de-apoyo-a-los-grandes-simios/view>

La Declaración de los Grandes Simios termina con estas palabras que resuenan a eternidad. *«La historia nos demuestra que siempre ha existido, dentro de nuestra especie, ese factor de salvación: un grupo de personas que desean superar el egoísmo con el fin de hacer avanzar la causa de otros. Un buen ejemplo lo tenemos en el movimiento antiesclavista, cuando trataban a los africanos como meros animales sin derechos, y de la forma en que se luchaba contra ello. Jordi Sabater Pi, el gran primatólogo español muerto en 2009, dejó constancia por escrito de que «llegará*

*un día en las que las generaciones futuras se avergonzarán de cómo hemos tratado a los grandes simios, al igual que ahora nos avergonzamos de lo que hicimos con la esclavitud».*



# Los “órdenes de la ayuda” aplicados a la educación

Héctor Gil



Existe un campo de la terapia que está muy de moda en nuestras ciudades desde hace algunos años: las constelaciones familiares o terapia sistémica. Contiene algunos elementos filosóficos valiosos, por ejemplo, la perspectiva "de sistema", o sea la visión del individuo humano como parte de su familia o su clan, lo que permite comprender con otra mirada más amplia su comportamiento, fidelidades, profesión, su enfermedad, etc. El creador de esta metodología fue Bert Hellinger (nacido en 1925),

filósofo, ex-teólogo, pedagogo y psicoterapeuta alemán que descubrió y analizó la dinámica de las influencias que rigen a las familias y que rigen también las agrupaciones humanas.

Los Órdenes de la Ayuda son una guía que ayuda al psicoterapeuta (que significa "acompañante del alma") para que su esfuerzo y ejercicio sean más efectivos. De hecho son leyes que siempre que se respetan, ¡funcionan! Aquellos que nos dedicamos a la enseñanza no tenemos "pacientes" sino instruidos o discípulos, pero somos en cierto modo también "acompañantes del alma", o sea "psicoterapeutas".

Para este artículo breve adaptaremos el lenguaje de Hellinger a nuestra labor pedagógica. No hay nada que no nos hayan legado ya los grandes instructores de la humanidad, pero quizá pueda sernos útil hoy este enfoque. Además la psicología sistémica confluye con la revolución que está ocurriendo en otros campos de la ciencia actual y que se refleja en aportes como los campos mórficos de Rupert Sheldrake; el Biocentrismo de Robert Lanza; la medicina mente-cuerpo que difunde Deepak Chopra; el análisis del Transgeneracional que difunde Enric Corbera; la nueva biología y epigenética de Bruce Lipton, etc.

Hellinger dice que ayudar es un arte que se puede aprender y practicar y requiere poder sintonizar con aquel al que se ayuda. Sintonizar no es dar lo que el otro pide ni lo que nosotros queramos darle, sino ver lo que realmente necesita. Propone aprender a mirar al otro "con mirada fresca" para no perder la distancia necesaria para ser útiles. Sistematiza la ayuda en cinco órdenes:

## **Primer Orden de ayuda: Solo podemos dar aquello que tenemos**

Y solo podemos esperar y tomar aquello que realmente necesitamos. Se trata pues de ayudar con lo que realmente se necesita y no con aquello que se nos pide. De nada sirve dar lo que el otro no necesita realmente. Como tampoco esperar de otros que nos den aquello que no nos pueden dar, porque no lo tienen. Parece algo muy tonto pero observemos bien que no podemos transmitir lo que no hemos vivido, lo que no tenemos. Por otro lado, de lo que sí tenemos sólo tomarán los alumnos aquello que necesitan de verdad para dar el siguiente paso en el camino. Esto significa que podemos ahorrarnos largas explicaciones. Intentemos, mejor, entender qué es lo que realmente se necesita. Este orden puede ayudarnos a calmar los nervios en la enseñanza porque explica porqué no aprenden algo por mucho que lo repitamos. La ayuda ha de ser humilde. Sabemos, desde el Bagavad Gita hindú, que la verdadera ayuda que no espera nada a cambio. Revisemos nuestras intenciones. Por otra parte también es importante tener en cuenta el efecto de determinadas palabras y pensamientos. Y distinguir si aquello que hago fortalece o debilita a quien pide ayuda. En general, lo que fortalece es bueno. Lo que debilita, malo.

## **Segundo Orden de la ayuda: Solo se puede cambiar aquello que las circunstancias permitan**

A veces pensamos ¿y por qué no cambia este alumno y el otro sí? Solo cambiará aquello que el instruido puede y necesita cambiar. La ayuda está al servicio de la supervivencia, del



desarrollo y del crecimiento. El que ayuda ha de tener en cuenta que hay muchos eventos externos que quizá no pueden ser cambiados: enfermedades, situaciones familiares, las consecuencias de sucesos, deudas, etc. También los eventos internos que están ahí como son: el amor ciego, los mandatos sobre sí mismo y las implicaciones familiares vinculadas al "pensamiento mágico" de cada persona. Como ejemplos: fidelidad familiar al fracaso; miedo a ser inteligente; miedo a ser diferente, a destacar; no sobrepasar a los otros hermanos, etc.

Existe muchas veces una fidelidad ciega de no sobrepasar al padre. Un estudiante que no aprueba sus exámenes porque en su inconsciente está sobrepasando a su padre que no tiene título universitario. Si en su inconsciente el alumno siente que no tiene el permiso de su padre, será capaz de autosabotearse el aprobado y fracasar "voluntariamente".

La necesidad de muchos instructores de cambiar el destino de su instruido depende muchas veces no de que éste quiera o tenga la necesidad de cambiar su destino, sino de lo insoportable que le parece al instructor la realidad del instruido. En algunos casos, si el alumno accede al cambio, lo hace por apoyar al instructor en su esfuerzo y el orden se invierte, siendo entonces el instruido el que ayuda y el instructor el que recibe la ayuda. Querer cambiar las cosas debilita tanto al que pide ayuda como al instructor. Sería mejor dar ejemplos y herramientas para que el instruido cambie por sí mismo.



### **Tercer Orden de la ayuda: fortalecer al adulto, que cuida a su niño interior**

La posición de ayuda útil es aproximarnos al otro como lo que es: un adulto. Y en caso de que la persona no se encuentre en esta posición, acompañarlo para que la encuentre.

Muchos profesores, psicoterapeutas o trabajadores sociales asumen al otro como sus hijos e, igualmente, muchas personas que piden ayuda buscan al padre o a la madre. Si esto es aceptado por el que ayuda, se quedará atrapado en una larga relación "terapéutica" en la cual pretende ser mejor que el padre o la madre. Se generará una relación parecida a la que el paciente-alumno tiene con sus padres de verdad en la cual hay muchas frustraciones y malestares. Esta historia se proyectará al instructor y se transferirán emociones y juegos de poder, que desgastan al ayudador (el "nuevo padre") y no se generará un vínculo sano que permita educar.

Otro aspecto que este vínculo genera es que el ayudado gana control sobre el que ayuda, quien va a sentir malestar o frustración. El buen terapeuta o profesor no pretende suplantar al padre o a la madre sino que los tiene en cuenta y los mira con respeto, sin ponerse por encima de ellos.

Cuando alguien se queja de su situación cuando era niño está deseando que algo hubiese sido distinto a lo que fue. Si el instructor cae en este deseo y en la compasión, ambos

quedan apartados de la realidad. Si consolamos y nos da pena lo que fue, caemos en la debilidad y esto no ayuda a nadie. Esto no quiere decir que no nos conmovamos cuando alguien ha sufrido una situación difícil. Podemos acompañar a la persona en su dolor, pero aceptando lo que fue. Quien se queja, pierde la fuerza y aquello que ocurrió fue en vano y generalmente está destinado a repetirse de una u otra forma, como nos enseñan las tragedias griegas.

Aquel que se queja de su pasado, permanece niño, nunca será adulto. Para la Vida los padres son irremplazables y perfectos tal cual fueron. Ni les falta, ni les sobra nada. Han cumplido la tarea de traspasar la vida a la perfección.

Hellinger nos aconseja que demos un lugar a los padres del discípulo o el cliente en nuestro corazón, sean como sean. Así hemos generado sin palabras el primer movimiento de sanación que es la sanación de la imagen de estos padres. Con ello, quien pide ayuda gana fuerza interior para aceptar toda situación y puede dejar atrás las formas infantiles de percibir la vida. Puede madurar emocionalmente.

### **Cuarto Orden de ayuda: la empatía total**

La empatía que ayuda es sistémica e incluye a todos los miembros de la familia. Cuando miremos a una persona recordemos que hay detrás toda una familia y una información viva. Cuando entra un cliente a una consulta o un alumno a nuestra aula hay en cada uno toda una familia. Y es el sistema quien permitirá, o no, que el instruido avance o el paciente se sane.

Si nos hablan de su familia no le decimos a un instruido lo que es bueno para él, sino tratamos de volverlo miembro sano de su propia familia. Como vimos, cuando un profesor se une a su instruido en la queja ante sus padres y los juzga a partir de sus propios valores vuelve al paciente inseguro en relación con su propia familia. Sería adecuado apartarse de los criterios creados sobre el bien y el mal y mirar desde un punto de vista filosófico. Entramos en un plano donde no hay "bueno o malo", donde no hay familias mejores o peores. Existe el dharma y el karma y todo es para bien. Si podemos asentir a este hecho, damos un paso hacia adelante y acompañamos al instruido a asentir a su vida tal como es. Aceptar lo que es, por duro o terrible que sea, da fuerza. Situaciones en las que fácilmente se toma partido son, por ejemplo: abandonos, abusos, violaciones, malos tratos...

### **Quinto Orden de la ayuda: amar a cada ser humano tal como es**

Amor por cada ser humano, no importa cuán diferente sea de mí. De esta manera, el instructor abre el corazón al su instruido siendo parte de él. Además, un "hecho cuántico" que se transmite es que aquello que se reconcilie en el corazón del instruido también se reconciliará y repercutirá en los corazones de su familia.

Como enseñan los grandes pedagogos y filósofos clásicos Epicteto, Confucio o Platón, la educación se encuentra al servicio de la reconciliación con la vida. Y cuando el alumno va madurando esto se reflejará en una reconciliación con los padres. Esto no significa vivir con ellos o estar siempre justo a ellos. Más bien al contrario, es una reconciliación interior, en el corazón del instruido. Sucede cuando los profesores y acompañantes del alma nos ponemos al servicio de todos sin hacer distinciones entre buenos y malos en la familia. No permitimos las quejas, sea cual sea la situación. En cuanto aceptamos quejas, estamos cayendo en posición de padres y el instruido, de hijo. Cuando un terapeuta o instructor se alía con su alumno en contra de algún miembro de la familia está al servicio del conflicto y de la división, no de la unificación.

Hellinger explica que respetando los Órdenes de la Ayuda no nos inmiscuiremos en la vida de las personas. Solo acompañaremos a esa alma, con el alma. Nos pondremos en consonancia con el alma o clan familiar y con la necesidad de la persona, otorgándole el espacio y el tiempo que necesite para crecer y avanzar. Entonces, mágicamente, esta alma más grande nos mostrará el camino que debemos seguir para ayudar correctamente y aparecerá en nosotros la intuición que permitirá dar el siguiente paso.



# Beneficios psicológicos en la práctica del deporte

Cuando hacemos la pregunta: «¿Cuáles son los beneficios que el ejercicio físico nos aporta?», la mayoría de las respuestas se referirán al plano físico en general y al estético en particular; nos hablarán de perder kilos, estilizar nuestra figura, fortalecer nuestros músculos, mejorar nuestra condición física... Pero se nos suele olvidar la importancia que tiene hacer deporte para la salud mental, haciendo bueno aquel aforismo romano: «Mens sana in corpore sano».

Dejando aparte el impacto positivo que tiene para mantener el cerebro sano y prevenir enfermedades neurodegenerativas, son numerosos los beneficios psicológicos que esta actividad nos da; bajada de los niveles de estrés y ansiedad, estabilidad emocional, aumento de la capacidad de concentración, reducción de las depresiones, potenciación de la autodisciplina, adquisición de responsabilidad, disminución de la agresividad... Todos ellos de gran importancia, pero nos gustaría destacar dos en particular.

El primer beneficio es la fuerza de voluntad, el saber vencer las adversidades pidiendo un esfuerzo extra para alcanzar nuestra meta. El cuerpo es un organismo que tiende al confort y, cuando estamos realizando un ejercicio continuado, llega un punto en que nos pide claramente que paremos. Es el momento de

ponernos a prueba, de que la mente se niegue a satisfacer esas demandas, de seguir adelante. Si somos capaces de superar esa crisis, nos llevará a aumentar nuestra autoestima y nos ayudará a superar los obstáculos que la vida nos pone en el camino.

El segundo es el fomento del trabajo en equipo, que aunque es obvio en deportes como el baloncesto o el voleibol, no lo parece tanto en las disciplinas individuales; sin embargo, también en estas se da. Existen los entrenadores, los compañeros de entrenamiento, las personas cercanas a ti que te apoyan, todas ellas están presentes en tu cabeza a la hora de practicar deporte y te sirven de acicate para esforzarte y superar los momentos de debilidad.

En la Escuela del Deporte con Corazón fomentamos realizar esta actividad con conciencia, hay que buscar los arquetipos, buscar lo Bueno, lo Justo y lo Bello, hay que combatir contra uno mismo, intentando superarse, hay que evitar el victimismo y la cultura del «todo vale para ganar», hay que imbuirse del espíritu olímpico de la antigua Grecia, que buscaba la fraternidad para llegar a la concordia. De esta manera, podremos aprovechar al máximo los beneficios que el deporte nos otorga.



# oculto en el arte



## El paso de la laguna Estigia

A Patinir, maestro flamenco establecido en Amberes en 1515, le fascina el paisaje. A él se debe la introducción del mismo como protagonista en los cuadros; pero el público contemporáneo no estaba preparado para una novedad tan radical, por lo que el pintor opta por la fórmula de utilizar un *leitmotiv* religioso que pueda ser introducido en sus amplios y minuciosos paisajes. Es una soberbia creación visual, irreal, fantástica.

Su fórmula pictórica es una cierta anticipación del Bosco, y a su vez viene de Gérard David en la búsqueda de puntos de vista elevados desde donde dominar la escena. Patinir ordena en casi todas sus obras el paisaje en tres planos cromáticos: de abajo arriba se van difuminando los ocres, verdes y azules, en una complejísima gama de degradados.

Traemos como ejemplo de lo dicho este maravilloso *Paso de la Laguna Estigia*, óleo de 64 por 103 cm. La acción es una simple anécdota en un ambiente paisajístico que atrae toda nuestra atención. A la izquierda se encuentran los Campos Elíseos, en los que se destacan unos ángeles sobre el verdor de los árboles. A la derecha el Tártaro, cuyo acceso guarda Cerbero. Caronte, en una pequeña barca, hace cruzar el alma del difunto.

En este caso, el plano inferior ocre se limita a las rocas de la izquierda. Viene después el plano verde, pleno de matices, sobre todo a la derecha, en que oscilan desde el brillante césped ante la puerta del Tártaro a la oscura colina en la que brillan misteriosos fuegos.

Y el azul, frío y bellissimo, incluyéndose en el verde y culminando en la delicadeza del templete cristalino. En medio, cortando el punto de fuga, la mancha ocre de la barca que va a enfilarse en la pequeña ría de entrada. Y los sedosos jirones de nubes, que limitan el resplandor luminoso del cielo a la vez que cierran el espacio.

Minucioso en cada uno de sus detalles, hoja por hoja, brizna por brizna. Una sensación de frío y de silencio producida por la gama. Sentimos la extraña paz que nos comunica siempre un atardecer en el campo, deseáramos saber qué cobija el templete de cristal.

Deseáramos, siempre que contemplamos un cuadro de Patinir, caminar por sus paisajes. Bañarnos en sus aguas. Llenar nuestros ojos de su luz.

**M.<sup>a</sup> Ángeles Fernández**



A través de *El Balcón en invierno* (2014), novela sin ficción, Luis Landero nos invita a pasear por sus recuerdos en un viaje zigzagueante, que va, viene y vuelve a ir, desgranando hoja a hoja su historia.

Con un lenguaje muy cuidado y lleno de poesía, nos participa su vida; sus primeras vivencias en el campo extremeño; su familia, padres, abuelos, tíos, primos, en especial el primo Paco, todos labradores, descendientes de los hojalateros; nos sentamos a comer a su mesa, garbanzos con repollo, tocino y morcilla, gazpacho, migas, caldereta...; nos deleitamos con los olores del campo en primavera, con la siega y la trilla en el verano, con la lluvia y la niebla en el otoño; civilizamos tierras bravías con el abuelo Luis; participamos en las pláticas familiares sobre lumbres altas y lumbres bajas, dándole mil y mil vueltas a las cosas, y nos sumergimos de lleno en el mundo mágico de la abuela Frasca.

Le acompañamos en su éxodo a Madrid, al piso que su padre había comprado vendiendo un buen pedazo de la finca para que sus hijos no se embastecieran en el campo, un piso y una sepultura de seis cuerpos. Mal estudiante, le vemos trabajar de mecánico, repartidor en una tienda de delicatessen y de oficinista en una central lechera. Le contemplamos mientras toca la guitarra y miramos sin tapujos el taller de tricotar que instalaron en la casa y en el que trabajaban su madre y sus hermanas. Asistimos a sus desencuentros con el padre, a la muerte de este y a la lenta reconciliación a través de los años.

Leemos por encima de su hombro el único libro que había en su familia y que estaba en su casa, y vemos cómo despierta su amor por las palabras, su primer poema, y con él, su lugar en el mundo.

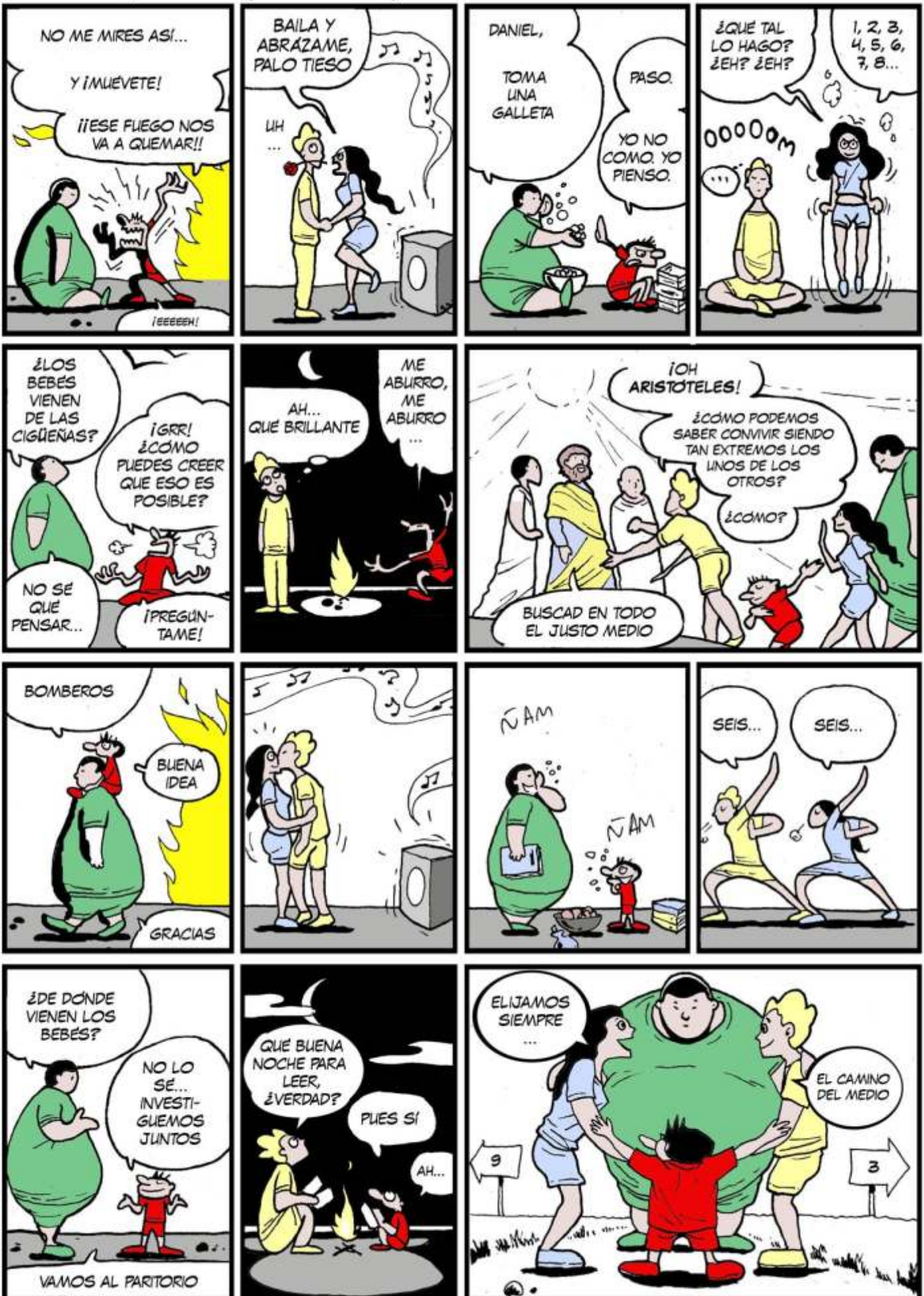
¿Por qué hay que leer este libro? Porque es un libro bellissimo, escrito con una prosa impecable donde las palabras producen música, colores, aromas, sabores, texturas y sensaciones, y nos deleitamos con cada línea de sus hojas, sumergiéndonos en el placer de su lectura hasta desear que no se acabe, que no termine el autor de contarnos sus memorias. Porque sus evocaciones no son solo suyas, son también las de todos, son los recuerdos colectivos de un país -hasta hace muy poco rural- que se está olvidando, si no se ha olvidado ya, perdiendo palabras y expresiones que hemos oído pronunciar a nuestras abuelas, dichos y recuerdos de todas las familias.


Y por debajo de todo ello, el autor nos plantea un debate: "...hoy casi nadie lee novelas, o al menos novelas literarias, y que hay placeres y modos de entretenimiento, y ofertas de ocio en general, más fáciles, baratas e instantáneas". Para continuar arguyendo: "...y no es que uno crea que la novela va a desaparecer, como tampoco desaparecerán el sueño y el recuerdo, que son las formas más divulgadas de narración, pero cada vez habrá menos lectores, y luego menos, y así poquito a poco hasta que se vean convertidos en una especie de secta, como los cristianos de las catacumbas".

Luis Landero nació en Albuquerque (Badajoz) en 1948. Se licenció en Filología Hispánica por la Universidad Complutense de Madrid. Fue Premio de la Crítica y Premio Nacional de Narrativa en 1990, con *Juegos de la edad tardía*. Otras obras suyas son *Caballeros de fortuna* (1994), *El mágico aprendiz* (1998), *El guitarrista* (2002), *Hoy, Júpiter* (2007), *Retrato de un hombre inmaduro* (2010) y *Absolución* (2012). Publicó, además, un ensayo, *Entre líneas: el cuento o la vida* (2000) y numerosas piezas cortas agrupadas en *¿Cómo le corto el pelo, caballero?*

**Reseña de Inmaculada Marroquín**

Justo ahí, cariño (Aristóteles)



A scenic landscape featuring a range of mountains in the distance under a vibrant sunset sky with orange and purple hues. In the foreground, there are lush green trees and a portion of a dark bronze statue, possibly a classical figure, which is out of focus. The overall atmosphere is serene and contemplative.

**Evita por encima de cualquier circunstancia, la tristeza;  
que tu alegría no sea fruto de las circunstancias  
favorables, sino fruto de ti mismo.  
(Periandro de Corinto)**