

José Manuel Molina Ruiz y David Subirons Vallellano

RECOPILACIÓN DE BOLETINES

Julio-Diciembre de 2.006

La Página de la Vida

Barcelona

Abril de 2.008

Los Boletines son parte de las publicaciones de la ONG La Página de la Vida.

Estos Boletines se han realizado para ayudar a todas las personas que quieren despertar del sueño de la ignorancia y salir, por sus propios medios, de la confusión y del sufrimiento.

Podrás acceder a otros libros, cuadernos y recursos, conocer sobre los autores y contactar con ellos desde la dirección de Internet

www.proyectopv.org

Ni los autores ni La página de la Vida tienen ningún fin lucrativo. Los beneficios económicos que se obtengan por esta obra, y por las futuras, serán siempre empleados con fines humanitarios.

Estas obras no son un trabajo personalista, ninguno de los dos autores se considera artífice de los conocimientos que ellas encierran. Su labor ha consistido en reunir y desarrollar unas enseñanzas que son patrimonio de la humanidad.

Detrás de nuestros trabajos no hay ninguna religión o doctrina. Todo el saber que se encuentra en estas páginas es el resultado de la reflexión, la constancia y el sacrificio de muchas personas que han vivido a lo largo de todos los tiempos. A ellas queremos agradecer los fundamentos indispensables que nos han permitido realizar unas obras largamente maduras.

A pesar de que, por diferentes motivos, todas las obras están inscritas en el Registro de la Propiedad Intelectual, éstas son un bien heredado que no pertenece a ninguna organización, hermandad o secta, y deben estar siempre disponibles para toda persona que las necesite. Por ello, la reproducción total o parcial de esta Recopilación está autorizada haciendo la mención:

“ Boletines de La Página de la Vida, www.proyectopv.org ”

Abril de 2008

Índice.

| | <u>Págs.</u> |
|--------------------|--------------|
| Presentación | 4 |
| 05.06.06 | 5 |
| 12.06.06 | 11 |
| 19.06.06 | 15 |
| 26.06.06 | 22 |
| 17.07.06 | 28 |
| 24.07.06 | 33 |
| 23.10.06 | 39 |
| 30.10.06..... | 43 |
| 07.11.06 | 49 |

Presentación

Nuestra intención al hacer públicos estos Boletines es poner al alcance del mayor número de personas un conocimiento ancestral que les ayude a progresar por el camino de la superación.

Trabajamos para liberar al ser humano de su propia mezquindad y de sus estúpidas ambiciones, para que en él surja una inteligencia que no esté trabada por el temor ni por el anhelo de seguridad, placer o poder. Trabajamos para crear una nueva y verdadera humanidad.

Deseamos que estos Boletines contribuyan a despertar tu consciencia, que germine en ti la inteligencia y obres apropiadamente allá donde te encuentres.

Recibe un cordial saludo.

David Subirons Vallengano.
Director de Comunicación.

BOLETÍN 05.06.06

“En tu relación con cualquier persona, pierdes mucho si no te tomas el tiempo necesario para comprenderla”

Rob Goldston.

Frecuentemente nos encontramos con personas que nos expresan su insatisfacción por no sentirse comprendidas, y algunas veces podemos identificarnos con ellas. Puede parecernos extraño pero si indagamos, ellas mismas en algunas ocasiones, no pueden definir con precisión el motivo que les hace sentir de esa manera.

Es decir, no pueden precisar si la insatisfacción es generada porque las demás personas no son capaces de comprenderles, o por el simple hecho de no comprender porque no les comprenden. Más aun, si se nos ocurre preguntarles si ellas mismas son capaces de comprender la situación, algunas solo nos mirarán perplejas pues están confundidas en cuanto a la verdadera causa que genera su estado de animo.

Esto nos lleva a reflexionar y darnos cuenta de la realidad de que nosotros tampoco comprendemos a aquellos que consideramos que no nos comprenden, y no podía ser de otra manera, pues solo quién se comprende a si mismo es capaz de comprender a los demás.

Conviene a partir de ese momento preguntarnos si los motivos que nos impulsan a realizar nuestras acciones están en armonía con nuestros propósitos, y si comprendemos porque actuamos como lo hacemos. Es importante tomar esto en consideración, pues algunas veces somos impulsados a la acción por motivos subconscientes y si no estamos alerta podemos crear situaciones que no se corresponden con nuestra armonía personal. Un ejemplo sería ese de decir “No se como he podido hacer eso, si en realidad nunca me ha gustado”.

Para facilitar la comprensión de estas situaciones es importante tomar en consideración los estados de animo de todas las personas involucradas, incluyendo los nuestros, para de esta manera poder tener una mejor percepción de los hechos, y el significado que cada uno le otorga desde su punto de vista particular matizado por su estado de animo en ese momento.

Si podemos lograr esto podremos darnos cuenta que en algunas situaciones las personas, debido a su estado de animo, solo quieren llamar la atención porque necesitan ser tomadas en cuenta, y necesitan alguna expresión de afecto pues desde su punto de vista particular sienten que no se les considera lo suficiente. Este punto de vista puede ser válido o no, pero es siempre una apreciación subjetiva desde el punto de vista de cada una de las personas involucradas.

Una vez que logramos comprender lo anterior podemos ver claramente que lo que hasta ahora considerábamos falta de comprensión por parte de los demás es solo la necesidad que siente cada ser humano de recibir reconocimiento; y si somos sinceros con nosotros mismos nos damos cuenta entonces de que lo mismo se aplica a nosotros. A partir de este momento podremos comprendernos a nosotros mismos y si lo logramos ya no sentiremos la necesidad de ser comprendido por los demás, pues seremos nosotros capaces de comprenderlos a ellos.

Con esta nueva comprensión de algunas situaciones que se presentan a diario en nuestras vidas, se abre para nosotros una ventana que nos permite ver de otra forma más clara la vida y nos facilita la interacción con nuestro medio ambiente y nuestros seres queridos, aprovecharla queda de nuestra parte.

“Si de veras llegásemos a poder comprender, ya no podríamos juzgar”

André Malraux

CUENTO ORIENTAL

Hubo una vez, en la historia del mundo, un día terrible en el que el Odio –que es el rey de los malos sentimientos, los defectos y las malas virtudes- convocó a una reunión urgente con todos ellos.

Todos los sentimientos negros del mundo, y los deseos más perversos del corazón humano, llegaron a esta reunión con la curiosidad de saber cuál era el propósito de la convocatoria.

Cuando al fin estuvieron todos presentes, habló el Odio y dijo:

-“Los he reunido aquí a todos porque deseo con todas mis fuerzas matar a alguien”.

Los asistentes no se extrañaron mucho, pues era el Odio el que estaba hablando, y él siempre quiere matar o hacer daño a alguien. Sin embargo todos se preguntaban entre sí quién sería tan difícil de matar, tanto como para que el Odio los necesitara a todos.

-“Quiero matar al amor”, añadió.

Muchos sonrieron malévolamente, pues más de uno le tenía ganas...

El primer voluntario fue el Mal Carácter, quien dijo:

-“Yo iré, y les aseguro que en un año el amor habrá muerto, provocaré tal discordia y rabia que no lo soportará”.

Al cabo de un año se reunieron otra vez, y al escuchar el reporte del Mal Carácter quedaron todos sumamente decepcionados.

-“Lo siento, lo intenté todo, pero cada vez que yo sembraba una discordia, el Amor la superaba y salía adelante”.

Fue entonces cuando muy diligente se ofreció la Ambición, que haciendo alarde de su poder dijo:

-“En vista de que el Mal Carácter fracasó, iré yo. Desviaré la atención del Amor hacia el deseo por la riqueza y por el poder. Eso nunca lo ignorará”.

Y comenzó la Ambición el ataque hacia su víctima, quien efectivamente cayó herida... pero después de luchar por salir adelante, renunció a todo deseo desbordado de poder y triunfó de nuevo.

Furioso el Odio por el fracaso de la Ambición, envió a los Celos, quienes burlones y perversos inventaban toda clase de artimañas y situaciones para despistar al Amor y lastimarlo con dudas y sospechas infundadas. Pero el Amor, confundido, lloró y pensó que no quería morir, y con valentía y fortaleza se impuso sobre ellos y los venció.

Año tras año, el Odio siguió en su lucha enviando a sus más hirientes compañeros; envió a la Frialdad, al Egoísmo, a la Indiferencia, a la Pobreza, a la Enfermedad y a muchos otros que fracasaron siempre, porque cuando el Amor se sentía desfallecer tomaba de nuevo fuerzas y todo lo superaba.

El Odio convencido de que el Amor era invencible, les dijo a los demás:

-“Nada que hacer. El Amor ha soportado todo, llevamos muchos años insistiendo y no lo logramos...”

De pronto, de un rincón del salón se levantó un sentimiento poco conocido y que vestía todo de negro, con un sombrero gigante que caía sobre su rostro y no permitía ver su aspecto. Era fúnebre como el de la muerte:

-“Yo mataré al Amor”, dijo con seguridad.

Todos se preguntaron quién era ese, que pretendía hacer sólo lo que ninguno había podido hacer. El Odio dijo:

-“Bueno... si estás tan seguro, ve entonces y hazlo”:

Tan solo había pasado algún tiempo, cuando el Odio volvió a llamar a todos los malos sentimientos para comunicarles que después de mucho esperar, por fin, EL AMOR HABÍA MUERTO.

Todos estaban felices, pero sorprendidos. Entonces el sentimiento del sombrero negro habló:

-“Ahí les entrego el Amor, totalmente muerto y destrozado”, y sin decir más e marchó.

-“Espera...” dijo el Odio.

-“En tan poco tiempo lo eliminaste por completo, lo desesperaste y no hizo el menor esfuerzo para sobrevivir. ¿¿¿Quién eres???”

El sentimiento levantó por primera vez su horrible rostro y contestó:

-“SOY LA RUTINA”.

ARTÍCULO

La mente humana está dotada de capacidad reflexiva esto es, la capacidad de reflejar los conceptos que en ella se introducen a través de los diferentes procesos cognitivos. Esta capacidad reflexiva de la mente se manifiesta en la forma en que los seres humanos nos relacionamos con nuestro medio ambiente y es un indicador del estado mental de cada individuo en determinados momentos.

De esta manera se establece una relación acción –reacción entre el medio social que nos rodea y nuestras respuestas a sus estímulos-. Es importante tomar esto en consideración, pues es así como podremos comprender mejor lo que sucede a nuestro alrededor; solo nos es necesario volvernos alertas a las situaciones que nos rodean y a la forma en que se desenvuelven para captar su significado y valor relativo para nosotros.

Una vez que nos volvemos alertas, podemos establecer la diferencia entre los hechos que ocurren, el significado que podemos captar de ellos y el valor que les otorgamos según la relevancia que manifiesten en nuestras vidas.

Todo esto, aunado a otros factores, forman lo que en conjunto se conoce como la personalidad humana. Es por esto que es de primordial importancia el que cada ser humano acepte la responsabilidad de su evolución y se comprometa conscientemente con esta en forma activa y en armonía con su medio ambiente. Cuando se establecen las relaciones entre los estímulos externos y nuestras reacciones ante estos podemos ver de forma mucho más clara el porque reaccionamos como lo hacemos ante algunas situaciones, y de forma diferente ante otras aparentemente iguales.

Podemos entonces señalar que algunos acondicionamientos que se manifiestan en nuestro comportamiento, se encuentran arraigados en nuestra mente y actúan de forma subconsciente para nosotros hasta que los identificamos y decidimos que hacer con ellos. Después de identificarlos podemos catalogarlos en cuanto a su utilidad para nuestro propósito principal en la vida, si nos son útiles los fortalecemos, de otra manera los erradicamos.

Tras este proceso depurativo podremos vernos más claramente a nosotros mismos y darnos cuenta que podemos moldear nuestra personalidad por medio de la voluntad, nos convertimos en amos de nuestros hábitos y tomamos conciencia de que podemos crear buenos hábitos para facilitarnos las tareas ordinarias de la vida diaria.

Imperceptiblemente cambiamos nuestras vidas pues nos damos cuenta de que esta capacidad de nuestra mente, hasta ahora menospreciada, puede sernos útil para infinidad de cuestiones; y además adquirimos una visión diferente de lo que es la vida y nuestra relación con todo lo que nos rodea.

Este nuevo estado de percepción de la realidad puede compararse con un despertar, pues a partir de ese momento se siente como si se hubiese corrido un velo de ante nuestros ojos y todo parece más claro, sobre todo a nuestra discernir.

Comienza entonces una nueva etapa en nuestras vidas en la cual nos es necesario encontrar respuestas a preguntas tales como ¿Qué es la Vida?, ¿Quién Soy?, ¿De donde vengo?, ¿Hacia donde voy?, ¿Porqué estoy aquí? Y tal vez otras tantas que nunca nos habíamos planteado o simplemente no les hemos dedicado el tiempo necesario.

BOLETÍN 12.06.06

El Papa ha admitido que el fundador de los Legionarios de Cristo es pederasta casi al mismo tiempo que el Comité de Naciones Unidas contra la Tortura ha desvelado la existencia de prisiones secretas en las que Estados Unidos tortura a sus presos. No es todo: un búlgaro acaba de mostrar un método matemático que le permite averiguar en tres segundos en qué día de la semana cayó o caerá una fecha cualquiera.

-¿Qué día era el 7 de marzo de 1515?

-Martes.

-Y en qué caerá el 16 de enero de 3016?

-En jueves.

Lo más probable es que el 16 de enero de 3016 no caiga en nada porque el mundo ya se habrá acabado. No lo digo yo, lo dicen los expertos. Verán: el petróleo que hemos consumido en sólo dos siglos tardó en formarse unos trescientos millones de años, lo que quiere decir que nos lo bebemos a un ritmo brutal, de poco importa que vayan apareciendo nuevas reservas de petróleo pesado –mucho más caro de convertir en carburante-. Queda una solución: la energía atómica, que empiezan a reclamar los temperamentos más juiciosos. Y por eso mismo, porque la sensatez, en estos momentos consiste en dar vía libre a la energía atómica, es por lo que tenemos los días contados.

Contar días es un ejercicio tedioso. Los presos cuentan, una a una, cada una de las jornadas que permanecen tras las rejas, para averiguar, con una sencilla operación matemática, si van a salir antes de que se acabe el mundo. Los de Guantánamo, en cambio, sólo conocen el día que entran, ¡puede que ni eso!, porque les aplican una tortura llamada *privación sensorial*, que consiste en que no sepas en qué día de la semana vives, aunque seas búlgaro. La mayoría de ellos han cumplido ya 400 jornadas en prisión, de modo que, para dejar de contar, han comenzado a suicidarse. Sus guardianes están desconcertados porque llevan 400 días empujándoles al suicidio y ahora resulta que tienen que impedirlo. Los motines de la prisión de Guantánamo tienen una particularidad y es que los presos, en vez de agredir a los carceleros, se agreden a sí mismos. Si les dejaran, se suicidarían en masa. Pero Bush, que cree en Dios, no es partidario de la eutanasia, además de creer, que esa desesperación es un acto de guerra.

Dentro de muchos años, un juez condenará a Bush por el atropello de las cárceles secretas del mismo modo que Benedicto XVI acaba de condenar los abusos sexuales del fundador de los Legionarios de Cristo. Pero estamos hablando de abusos cometidos hace cincuenta años, observen la agilidad de la Iglesia. Si el fundador de los Legionarios de Cristo tiene ahora 86 años, habrá que esperar seguramente a que Bush tenga 90. No sé en qué día de la semana caerá el nonagésimo cumpleaños de Bush (¿se dirá así, nonagésimo?), porque no soy matemático búlgaro ni nada parecido, pero es posible que para entonces ni siquiera exista la semana. Quiere decirse que puede usted continuar ejerciendo el canibalismo sin problemas, señor presidente.

Y, hablando de canibalismo, resulta que hemos comenzado a cultivar un arroz con genes humanos. Quiere decirse que a los ingredientes tradicionales de la paella de marisco se sumará dentro de poco el gen humano, tremendamente humano, de la diarrea. Lo más probable es que esa combinación entre diarrea y marisco resulte un desastre. Si ustedes se acuerdan, lo de las vacas locas comenzó cuando empezamos a alimentar a los rumiantes con un pienso hecho a base de huesos molidos de otros rumiantes. Perro no come perro, asegura el refrán y en algunos casos es cierto.

Me dirán ustedes que qué tiene que ver entre sí los Legionarios de Cristo, el arroz transgénico, la cárcel de Guantánamo, el adivinador búlgaro y las centrales nucleares. Aparentemente, nada, pero en el fondo forman una red sobre la que se sostiene el mundo (o por cuyos agujeros se cuele). La red es el modelo de realidad vigente en nuestros días. Vean, si no, este importante titular sacado de un periódico cualquiera: “Una red de empresas cobró 10 millones de euros por trabajos inexistentes”: Cualquier persona sensata, con un temperamento económico, diría que por qué estafar con una red pudiéndolo hacer con una caña de pescar, que es más barato. Pero es que con una caña, hoy no vas a ningún sitio, Las empresas falsas, como las verdaderas, se tienen que constituir en red para resultar eficaces. Todo, desde las cárceles secretas de Bush hasta los Legionarios de Cristo, tiene forma de red, una red que, como los días de la semana, nos ahoga. Podemos escribir a los Reyes Magos para que nos liberen, pero los sellos de correos, como acaba de demostrar la red de Afinsa (y la de Forum) son falsos, así que apaga y nos vamos.

O bien, empezamos por reconducir nuestra propia “red interna”.

REFLEXIONES

La vida es un juego en el que se entra sin conocer las reglas. Esto es así porque el propio objetivo del juego es descubrir sin reglas; una a una y con el tiempo que sobra, jugar.

El juego no tiene un tiempo para acabar, pero hay una hora en la que hay que parar.

Esa hora no se puede saber. Esto es una regla del juego.

En este juego todos entran son muchos los que juegan, pero pocos los que consiguen culminar.

No gana quien permanece más tiempo jugando, gana aquel que cuando es invitado a acabar el juego, todos los compañeros se levantan por un tiempo, y pierden la voluntad de jugar

ARTÍCULO

No hay boda que no le recuerde la suya. La mujer ensaya el lagrimeo en los prolegómenos de la ceremonia porque sabe de antemano que terminará a moco tendido, amalgmando así la remembranza de su día más feliz con la ternura hacia los recién casados. No falla. Lástima que el hombre ni se inmute.

Suele mirarle de reojo, cuando el cura sermonea sobre las bodas de Caná y aquella fantástica historia de la conversión del agua en vino, para adivinar algún gesto de emoción y, en ausencia, le enreda los dedos entre los suyos y los ase fuerte para que el varón no salga corriendo de la iglesia o de su vida, hasta que en el momento de desear la paz a los vecinos de banco su marido reclama la temida autodeterminación. Pero ella reincide y después de enjugarse algunas lágrimas juguetea con los pulgares de su marido en un envite cómplice que se queda siempre sin respuesta. *“Nunca ha sido bueno en los detalles”*, lamenta, y ella se conforma con el recuerdo dulce de su bodorrio.

A él las bodas primaverales se le enquistan en el gáznate como un mayúsculo hueso de aceituna imposible de tragar. Intenta el arte del escaqueo, pero casi nunca funciona y al final se encuentra trajeado compartiendo iglesia junto a

esos primos segundos a los que saluda de evento en evento y maldiciendo la parafernalia matrimonial.

Las bodas no le recuerdan a la suya, a la que acudió con la ignorancia de quien sabe poco de la vida y menos del amor, pero sí le constatan lo poco aplicado que es materia sentimental. Y eso revuelve por dentro y alimenta la mala conciencia, de modo que ensaya estrategias para espantar los remordimientos. Mientras el párroco se afana en explicar la naturaleza del sacrificio que debe imperar en el matrimonio, él repasa las posibles alineaciones de la Selección, y entre gol y gol echa balones fuera.

Cuando el cura reprocha a los contrayentes la poca paciencia que muestran hoy día los matrimoniados, él hace intendencia imaginaria en el garaje de casa. *“Si mi mujer tirara de la lista de agravios, resultaría ser una bendita con más moral que el Alcoyano. Hay que quererme mucho para aguantarme. Pero la vida es así, unos lo ponen todo y otros nos dejamos llevar”*. Lo cierto es que el paripé del traje de pingüino y de princesa se olvida tras la noche de bodas.

La mujer transita en su estado de ánimo. De la emoción contenida hacia su esposo pasa por la decepción; de la frustración al fraude; del engaño a la indignación y de ésta a la ira. *“Te vas a enterar cuando lleguemos a casa, porque esto nuestro no es ni matrimonio ni nada. ¿Dónde están los deberes del esposo, que aquí la única que cumple el pacto soy yo? Prepárate, que te pienso cantar las cuarenta”*, y alinea la reprimenda al tiempo de la ensalada.

Lo que peor lleva el hombre es la auditoria sentimental a la que es sometido tras el convite. Entonces en la cara de su mujer se instala un rictus torcido que ni los piropos forzados le espantan. Unas veces se mustia en los postres y aunque le saque a bailar alguna pieza mal coordinada no alcanza a espantarle la tristeza. Y eso que a ella siempre le gustaron los bailoteos y se lamenta de lo poco que su marido le sorprende con ellos. Otras, la mujer mariposea entre amigos y familiares alardeando de una fingida independencia para después romperse en mil pedazos en cuanto abandona el festejo. Siempre el mismo cuento.

Al hombre las bodas le descabalan la cabeza tanto como el presupuesto.

BOLETÍN 19.06.06

¿Es un signo de la sociedad del bienestar broncearse en una piscina pública a escasos metros del cadáver de un inmigrante ahogado?

Ninguna sociedad está vacunada contra la insensibilidad. Los hutus y los tutsis no pertenecen a la sociedad del bienestar y se mataron a machetazos. En Moscú se ve de vez en cuando a los transeúntes pasar, sin inmutarse, junto a los cadáveres de jóvenes drogodependientes. Y es una capital europea.

Años atrás, una niña inmigrante murió ahogada en un estanque holandés ante docenas de individuos que no hicieron nada para salvarla. Cada uno en su barrio ve a diario estacionar en doble fila o sobre la acera, sin que al conductor le preocupe demasiado impedir el paso de un cochecito de bebé o hacer que se desvíe el autobús. No pedirá disculpas y si protestamos mirará hacia otro lado o hará un gesto ordinario con la mano.

El caso al que nos referíamos al principio es ciertamente un “signo” de la sociedad del bienestar, aunque no característico de ella, por fortuna. El pasado miércoles 14 de junio, hacia las tres de la tarde, unos bañistas seguían bronceándose tranquilamente al sol en una piscina municipal de Lleida, en el barrio de Pardinyas, a pesar de encontrarse a pocos metros de ellos, y de forma bien visible, el cadáver, envuelto en una manta, del joven Nasry, de 21 años y origen magrebí. Así transcurrió casi media hora; sin embargo, un tiempo infinito de vergüenza para el género humano, degradado por la conducta de ese puñado de bronceistas de piel caliente y corazón helado. Lo importante era el moreno de su piel. El otro ya está muerto, no se puede hacer nada. Nadie sabe quién es; dicen que es un inmigrante.

Parece ser que Nasry se ahogó tras un corte de digestión y que todos los esfuerzos de otro joven, Josep, un abnegado y ejemplar socorrista, no consiguieron devolverle la vida. Mientras el mismo Josep se encontraba abatido, un bañista tuvo la desfachatez de pedirle cambio de un euro. El joven no pudo ni contestarle. Otros bañistas abandonaron las instalaciones, no sin pedir que se les retornara el importe del baño. La realidad supera a la ficción.

En esta piscina vemos la variedad de catadura moral de las personas. Uno, de pequeño, no la ve. Luego lo sabe por los libros, o por las películas. Finalmente, lo comprobamos por nosotros mismos. Ahí está: es tan fácil dar con buena gente como con gente miserable. Lo que más separa a las personas no son las fronteras, el color de la piel, las diferencias de ideología. Es su educación en humanidad, su sentido de la dignidad, para lo que no hay que

tener estudios, sino conservar un mínimo de vergüenza en la vida. Como Aquiles y la tortuga, el bien-estar nunca alcanzará al bien-ser, el tener al valer, el éxito a la felicidad, si no se acompañan de un sentido elemental de la espiritualidad. Por suerte, en la piscina de Lleida hubo reacciones humanitarias.

Es preocupante la reacción de los bañistas insensibles, pero también la indiferencia de las autoridades. La gerencia rehusó desalojar la piscina. Los Mossos –policía de Catalunya- dicen que no era su competencia y que no existía una situación de riesgo. El teniente de alcalde justifica el no desalojo para no causar alarma social. La alcaldía no emite ningún comunicado.

En fin, mal vamos cuando quién debe dar ejemplo, únicamente esgrime excusas.

REFLEXIONES

Después de una editorial descorazonadora, quizá un poco de la sal de la vida, el humor, nos reconforte. Como decía un sabio africano; “la verdad se encuentra en el centro”.

¿QUIÉN DIJO?

¡Abajo las drogas! (Los del sótano)

Vayamos por partes. (Jack el Destripador)

Mi esposa tiene un buen físico. (Albert Einstein)

Nunca pude estudiar derecho. (El Jorobado de NotreDame)

A mi lo que me revientan son los camiones. (Un sapo)

Ser ciego no es nada, peor sería ser negro. (Stevie Wonder)

¡Me las pagarás! (Fondo Monetario Internacional)

Hasta mañana si yo quiero. (Dios)

Tengo todos mis hijos de apellido distinto. (Carlos Distinto)

Convencer a la reina me costó un huevo. (Cristóbal Colón)

El coche nunca remplazará al caballo. (La yegua)

Mi padre es un viejo verde. (El increíble Hulk)

No al paro. (Un cardíaco)

Tengo un nudo en la garganta. (Un ahorcado)

No hay Marx que cien años dure. (Lenin)

Si hay algo que me revienta, son los alfileres. (Un globo)

X (Un analfabeto)

Viaje con nosotros... lo trataremos como a una vaca. (Aerolíneas de la India)

Se me fue la mano. (Mazinger Z)

Las horas se me pasan volando. (Piloto de avión)

Estoy hecho pedazos. (Frankenstein)

Me gusta la humanidad. (Un caníbal)

¡Viva Chernobil! (La Hormiga Atómica)

Los reyes son los padres. (El Príncipe Felipe)

No temáis, es solo una nube pasajera. (Noé)

ARTÍCULO

“Aprende a morir y aprenderás a vivir. Nadie aprenderá a vivir si no ha aprendido a morir”

Así rezaba un viejo manual occidental sobre la muerte y el proceso de morir.

Actualmente, en nuestra sociedad se ha producido un considerable avance en lo referente a la atención al paciente moribundo, desarrollo que se ha realizado por un lado en lo que hace a la terapia del dolor y más específicamente a la farmacología en sí. Pero también, el movimiento de los cuidados paliativos desarrollados a mediados del siglo pasado que manifiesta

la voluntad de la necesidad de brindar una atención compasiva tendiente no sólo a disminuir el sufrimiento físico del paciente sino también a optimizar su calidad de vida, a través del control de los síntomas físicos, emocionales, mentales, sociales.

Pero como dijo un maestro budista: “Quienes creen que disponen de mucho tiempo, sólo se preparan en el momento de la muerte. Entonces los desgarran el arrepentimiento. Pero, ¿no es demasiado tarde?”.

En este sentido creo que la pregunta que todos y cada uno de nosotros nos debemos hacer aquí y ahora y con total sinceridad es: ¿Qué sé sobre la muerte?

En primer lugar debemos ser conscientes de que la muerte es un absoluto misterio, pues nadie ha regresado del “más allá” para desvelarlo. Todo lo que contamos es con lo que se denomina “experiencias cercanas a la muerte”.

Pero debemos ser con nosotros mismos tan íntegros como lo fue el célebre filósofo griego Sócrates, cuando afirmó: “El temor a la muerte, señores, no es otra cosa que considerarse sabio sin serlo, ya que es creer saber sobre aquello que no se sabe. Quizá la muerte sea la mayor bendición del ser humano, nadie lo sabe, y sin embargo todo el mundo le teme como si supiera con absoluta certeza que es el peor de los males”.

Aunque si contamos con dos certezas irrefutables. Sabemos que es absolutamente cierto que habremos de morir y también que es completamente incierto cuándo y cómo.

En “El conocimiento silencioso” de Carlos Castaneda, don Juan, el gran brujo dice: “Sin una visión clara de la muerte, no hay orden, no hay sobriedad, no hay belleza. Los brujos se esfuerzan sin medida por tener su muerte en cuenta, con el fin de saber, al nivel más profundo, que no tiene ninguna otra certeza sino la de morir. Ese conocimiento da a los brujos el valor de tener paciencia sin dejar de actuar, les da, asimismo, el valor de acceder, el valor de aceptar todo sin caer en la estupidez y, sobre todo, les otorga el valor para no tener compasión ni entregarse a la importancia personal”. En otro momento expresa: “Los brujos dicen que la muerte es nuestro único adversario que vale la pena. La muerte es quien nos reta y nosotros nacemos para aceptar ese reto, seamos hombres comunes y corrientes o brujos. La diferencia es que los brujos lo saben y los hombres comunes y corrientes no”.

Este concepto de la muerte como el gran adversario que nos infunde de valor y paciencia para actuar sin entregarnos a la importancia personal o

egocentrismo nos hace ver la muerte como un maestro que nos saca de nuestro inconsciente escondite y nos abre a la verdad de la vida y del universo.

Reflexionemos sobre ello. A poco que pensemos, hemos de llegar a darnos cuenta de que en realidad ignoramos quienes somos, es decir, cuando nos preguntan sobre nuestra identidad respondemos con una diversa variedad de elementos que hemos coleccionado con el fin de definirnos a nosotros mismos (por ejemplo, soy español, escritor, hombre, etc). Pero cuando todas esas cosas se nos quitan, ¿tenemos idea de quienes somos en realidad sin y detrás de todos esos agregados?.

Además, nos identificamos con nuestro cuerpo y con nuestra mente, pero que sucederá cuando ya no estén presentes, ¿son estos dos elementos sostenes seguros y confiables de nuestro ser y de nuestra identidad?

Para no hacer frente a estas interrogantes, buscamos y exigimos vivir según un plan preestablecido, por ejemplo, estudiar, trabajar, formar una familia, etc, etc., de manera de vivir de forma acelerada, ocupando el tiempo con responsabilidades y cosas materiales.

En una palabra, si deseamos dejar de una vez por todas que la vida nos viva a nosotros y en cambio vivir nosotros la vida –valga la perogrullada- debemos empezar por aceptar la muerte como una gran maestra que continuamente nos susurra al oído: “Carpe diem”, es decir, vive la vida en el aquí y ahora, sin dejar situaciones inconclusas, pues no sabemos que llegará primero, si la muerte o el próximo amanecer.

¿Es esta una visión pesimista de la vida, que nos sume en la angustia y terror continuos? Todo lo contrario. Nos permite una vida plena y fluida, pues al no saber en que momento ha de llegarnos el último, evitamos por un lado el dejar asuntos pendientes y minimizamos nuestra personal importancia, y por otro lado, buscamos mantener una comunicación plena y sincera con quienes nos rodean, expresando en forma continua un profundo respeto y amor por todos y todos.

Al ser conscientes de que nada es permanente, de que nada se pierde sino que todo se transforma, despertamos al hecho de que nada es independiente sino que todo es interdependiente con todo y todos. Somos individuos pero también estamos en comunión y por consiguiente, nuestra más insignificante motivación, acción y/o palabra tiene consecuencias reales en todos los niveles del universo y en todos sus tiempos.

Hemos de vivir en el aquí y ahora, en el momento presente pues el pasado ha dejado de existir como tal y ahora es parte del presente, y el futuro es algo incierto aunque fecundo y lleno de posibilidades, pero cuya plenitud depende del momento actual; el futuro nace junto con el momento presente y muere con él.

Y así hemos de aprender a ser lo que don Juan llamaba un “hombre de conocimiento”, un guerrero espiritual que vive su vida desde y con “impecabilidad”.

¿Qué significa lo anteriormente expuesto?, tan solo comprender que las crisis, el sufrimiento y las dificultades son puntos de inflexión en nuestras aletargadas existencias; son verdaderas oportunidades para transformarnos de y en forma íntegra, dándonos cuenta de la impermanencia de todo y aprendiendo así a aceptar los cambios. Como decía Heráclito de Efeso, “no nos lavamos las manos dos veces en el mismo río”.

Ahora, si todo cambia y muere, pero nada se pierde, sino que todo se transforma, entonces. ¿qué es la vida y qué es la muerte? ¿Qué hay detrás de la vida y que tras la muerte, si es que algo hay? A lo que podríamos agregar: ¿de dónde venimos y hacia dónde nos dirigimos?. ¿Qué sentido tiene nuestra existencia? Y de nuevo y en definitiva, ¿quién soy?

Esto daría (y dará) cuenta de otro momento reflexivo, pero ahora preguntémonos, ¿qué es lo que en verdad ha de contar en el momento de nuestra muerte?

Pues hay dos elementos básicos y fundamentales, uno es cómo hemos vivido nuestra vida (y como la vivimos), y el otro es cuál ha de ser el estado de nuestra mente en el momento de la muerte.

Como dice Rimpoché: “El último pensamiento y emoción que tenemos justo antes de morir ejerce un poderosísimo efecto determinante sobre nuestro futuro inmediato. Este último pensamiento o emoción puede amplificarse desproporcionadamente e inundar toda nuestra conciencia en el momento de la muerte. En este momento nuestra mente se encuentra completamente expuesta y vulnerable a cualquier pensamiento que entonces nos ocupe”.

Tengamos en cuenta que nuestra reacción ante una enfermedad terminal o directamente ante la muerte dependerá de nuestra personalidad, de los valores que sustentemos y de nuestro conocimiento espiritual (conocimiento y no simple creencia).

En conclusión, creemos que las cuatro tareas básicas para experimentar con plenitud la vida y la muerte son:

1ª) Darnos cuenta de que el sufrimiento existe y que se puede transformar en una experiencia de plenitud.

2ª) Mantener una conversación con nosotros mismos y con los demás, donde nos expresemos con todo nuestro ser y fundamentalmente con nuestro corazón, lo más compasivos y libres de apego que podamos.

3º) Prepararnos espiritualmente para la muerte, lo que implica el ser capaces de vivir en el momento presente, sin dejar situaciones inconclusas que sólo han de constituir un lastre que incrementará nuestro dolor y sufrimiento y el de quienes nos rodean.

4º) Encontrar significado a nuestra existencia, sintiéndonos seres plenos a pesar de nuestras imperfecciones, aceptando nuestros errores y expiando los que podamos haber cometido.

BOLETÍN 26.06.06

La mayoría de los amigos que reciben el boletín semanal de la Página de la Vida, conocen que, en la web, existe un apartado –David Subirons- en el que se pueden consultar temas que tratamos propiamente en ella, y otros de una índole más personal.

Supongo, que debido a que los últimos boletines han tratado a menudo sobre las diversas formas de amor, ha motivado que, muchas de las consultas que se han realizado hayan vertido sobre las desventuras y rupturas sentimentales.

Mi intención en cada respuesta es ayudar.

Hace algún tiempo me preguntaba como se podría ayudar a una persona a superar el miedo a relacionarse de nuevo después de una ruptura sentimental. Intentaba una y otra vez buscar alguna manera de hacer algo, cuando algo ya había hecho.

Creo que, primero, habría que tener clara la palabra ayudar.

Por eso creo, que debo dejar este espacio para las diferentes conversaciones que he mantenido con los amigos de la Página de la Vida, esa será la mejor forma de que otros obtengan esa información. Estas han sido las diversas respuestas que hemos obtenido sobre dicho tema.

AYUDAR

No significa dar golpecitos en la espalda, eso es dar animo, ni reír cualquier tontería, eso a parte de ser hipocresía es estúpido. No significa aguantar cualquier perrería que te haga la persona que sufre, eso no es útil y mina la moral del que trata de ayudar (haciendo que la ayuda sea más difícil de prestar). No significa tratar a la persona que sufre como si fuese una impedida, una persona que sufre no esta impedida.

Después de una ruptura sentimental lo más difícil es conseguir confianza, que la persona que la ha sufrido sepa cuanto antes que puede confiar en uno (aunque no le guste lo que oye). Cambiar cada dos por tres de discurso solo confunde y no sirve.

Intentar ser lo más constructivo posible ayuda a generar confianza.

El tacto, eso que tanto me falta a mi, es primordial. Asustar aún más a alguien que ya de por sí está asustado es algo que destruye la confianza.

Pero, para mi, lo más importante es ser realista y sincero, no esconder las cosas por miedo a que no gusten, si se está haciendo algo que hace daño a los demás está bien que la persona, aunque no pueda dejar de hacer eso, sepa que eso lástima a los demás.

Y, antes de esto incluso, amar. Por encima de egoísmos e intereses propios.

Amando se aprende a aceptar cualquier cosa incluida la muerte así que amando se consigue ayudar siempre en cualquier cosa.

Además, quieras o no si uno no ama incondicionalmente es muy complicado estar al lado de alguien que acaba de ser rechazado puesto que el miedo puede hacer que esa persona se vuelva contra los que le demuestran un mínimo de amor.

Yo de momento creo que es lo único que he avanzado al respecto. Me encantaría que alguien intentara compartir aquí sus propias experiencias en ese tema.

Lisette.

Quizás se deba a que hace poco viví una experiencia similar, que me ha hecho plantearme estas mismas inquietudes...

Ayudar... parece muy fácil, pero es más bien complicado... sobre todo porque la base significa despojarte de todo egoísmo... y como dices amar incondicionalmente.

Amiga en situación difícil... una larga temporada.

Al principio me desvivía, incluso cuando sólo recibía desaguizados por su parte. Más tarde me planteé mantener las distancias... y justo ahí fue cuando caí en la cuenta, que ayudar es precisamente eso... estar al lado de esa persona, y aceptar que no está en plenas facultades, que te causa dolor, que te hace sufrir, que a veces se vuelve contra ti... y para aceptarlo, para aceptar que es un proceso lógico, debemos ser honestos, humildes, y olvidarnos de nuestro ego, y con respecto a ella, ahondar en la herida, removerla, sin miedo

a molestar, a dañar... únicamente de ese modo se supera. Hay que ser consecuente con uno mismo, y por tanto actuar en consecuencia...

Ramón.

Yo he tenido las dos experiencias, la de haber padecido una ruptura dolorosa, y la de ayudar a alguien que la padecido.

Ambas nefastas.

Cuando yo la pasaba fatal, nadie me entendía, ni nadie salió en mi ayuda, lo que ocasionó una criba impresionante de personas a las que consideraba amigos, lo que empeoró drásticamente la situación.

Dicen que un clavo con otro sale... pero eso es muy relativo, y puede que les valga algunos, pero no a todos. Es más, a los que les vale otro clavo para sacarse el clavo, los considero unos cuentistas, que ni estaban enamorados ni nada que se le parezca... simplemente estaban encaprichados con una persona, con un cuerpo... y lo que les ocurre no es más que una simple rabieta de niño pequeño por haber perdido su juguete favorito.

Yo hace más de cinco años que tuve esa ruptura, y desde entonces no he podido rehacer mi vida sentimental con nadie. Ahora hay una chica... pero me cuesta horrores, y voy con pies de plomo.

Y cuando ayudé a un compañero a superar su ruptura (más de tres meses haciendo de pañuelo humano), me lo pagó dejándome de lado en cuanto encontró una sustituta.

Conclusión... Mis dolores pá mi, y los tuyos pá ti.

Miguel

Según mi experiencia personal:

1º) No intentéis buscar otra persona inmediatamente. Es un error.

2º) Pasad tiempo con vosotros mismos y aprended a quereros.

3º) Pensad si lo echáis de menos a él, o a la relación.

4º) Pensad que es lo mejor que os podía pasar, si se ha ido así es porque esa persona quizá no era la adecuada.

5º) Pensad en lo que habéis sacado de positivo en esa relación, para aprovecharlo en otra.

En fin, la espinita no se saca casi nunca, pero por lo menos la dejas muy, muy al fondo.

Elisabeth

Todos los nombres son ficticios, aunque la reproducción de sus relatos han sido autorizados por sus autores.

CUENTO

Pensaba que se había librado de todos los recuerdos, que se había despegado de todas las memorias, una por una, que el traslado a la nueva ciudad, con todo lo difícil que le resultaba, pondría un océano de olvido de por medio.

Decidió aceptar el nuevo trabajo a miles de kilómetros de distancia como la mejor cura para el amor perdido. Se dejó guiar por eso que su querido amigo llamaba filosofía barata de la universidad de la vida, y decidió creer que el tiempo cura las heridas, que la distancia es el olvido, que no hay mal que cien años dure, que sufre menos el que se va... Por eso, y por aligerar el equipaje, dejó todas las cartas, las fotos, los libros, que le recordaban a su amante. Dejó la cafetera que le preparaba el desayuno, las películas que miraban metidos en camas en húmedas tardes de domingo, las cintas de música con las que cantaban como locos en sus primeras excursiones en coche, la ropa todavía plegada por ella. Y por supuesto, dejó también las playas en las que dejó su piel chamuscar por estar lo más posible con ella, los lugares en los que se besaban como adolescentes apasionados, los viajes en que descubrieron que eran dos en uno, los geranios, las moreras, los restaurantes chinos, los helados saboreados con deleite y lujuria.

Y así llegó a la nueva ciudad, con dos maletas que parecían el arquetipo de la página en blanco. Nunca habían estado juntos en esa ciudad. Nunca habían estado en esa ciudad. Ninguno de los dos. Tenía los mejores augurios para

emprender el olvido. Empezó a construir su nueva rutina, a dejarse llevar por las nuevas imágenes que veía cada mañana desde la ventanilla del tren que tomaba para ir al trabajo, a leer un diario diferente, a distinguir nuevos acentos, a comenzar nuevas cordialidades con el tendero de la esquina y con la muchacha que le ponía la cerveza cada mañana. Aprendió una paciencia nueva en la cola del banco, se acostumbró a una posición distinta en los productos en el supermercado y a sabores hasta entonces desconocidos. Y todo estaba bien. Había empezado su nueva vida.

El problema comenzó una mañana de invierno en plena estación. La bruma matinal velaba el tren que venía a lo lejos, que se anunciaba apenas con su rumor y con sus luces, y el recuerdo que se le impuso de pronto, estaba ahí, ante sus ojos, más rápido que el tren. Era un recuerdo tierno, húmedo, como la niebla, pero tibio. Era el recuerdo de una madrugada en que avanzaban a ciegas entre las bruma. Nunca supo de donde salió, si lo había traído todo el tiempo en el bolsillo, si se le había escondido entre los dedos de los pies, en el plieguecito del ombligo o en su escaso pelo. Le pareció extraño, pues llevaba ropa nueva y se duchaba meticulosamente todos los días, como queriendo borrar todo aroma, pero no cabía la menor duda: ese recuerdo se le había colado por alguna parte, en el forro de la maleta, entre las páginas del pasaporte, o en el rabillo del ojo, y ahora estaba ahí, derramando ternura y nostalgia.

Reaccionó al desconcierto a tiempo de abordar el último vagón, pero no alcanzó a sacudirse el recuerdo, que ahora buscaba el calor de su cuello. Esta vez, al mirar por la ventanilla, los tejados y los altos árboles le trajeron a la memoria algún poema escrito una noche después de hacer el amor y de susurrarle al oído un profundo y sincero “te quiero”.

Al llegar al trabajo consiguió mantener a raya al recuerdo y cumplir medianamente bien con sus obligaciones y hasta pensó que se había desecho de él. Por lo demás, nadie parecía notar que hubiera algo distinto en su apariencia, así que se convenció de que era sólo la sombra de un recuerdo, de un fantasma, que en realidad no había recordado, que se trataba apenas de una fantasía surgida de la bruma y que, como ésta, se había evaporado rápidamente.

Sin embargo, en el supermercado, dos días después, se encontró en uno de los estantes con un paquete de sus dulces favoritos. Pensó que no se conseguían fácilmente en el país y ahora estaban allí, en la esquina de su casa, y el recuerdo, más intenso y más tibio, le recorrió la espalda. Y poco a poco en la nueva rutina, en los viajes en tren, en los gestos de la gente, fueron apareciendo nuevas viejas memorias.

La ciudad se fue poblando de recuerdos, y cada recuerdo venía poblado de otros tres o cuatro. Pero tal vez los peores eran los recuerdos futuros, todas las cosas nuevas que sabía que podrían haber compartido. Una tarde decidió ir al cine para distraerse y descubrió que la película estaba llena de citas de todas las películas que habían visto juntos. Fue a comprar libros y cada libro traía mil y una veces los libros que habían comentado alguna vez. Al pasar por una tienda de discos cometió el error de buscar en la sección destinada a la música extranjera y encontró sin querer un disco de un grupo de pop cuyas canciones habían intentado descifrar sin éxito. Se abrió un nuevo restaurante en su ruta diaria en tren y veía todos los días un gran letrero luminoso que anunciaba el nombre del amor perdido.

Para entonces cada uno de los objetos, de las calles, de las gentes de la nueva ciudad le traían una imagen suya. Le maravillaba pensar lo que podía hacer la memoria, traer su presencia a un lugar que jamás había estado, pero al mismo tiempo los pasos se le iban haciendo más lentos, la mirada más triste, y descubrió que llevaba un constante dolor en el costado, porque se dio cuenta repentinamente de que la nostalgia era mucho más dura, mucho más intensa, mucho más mortal, cuando hablaba con un acento extranjero.

BOLETÍN 17-7-06

La autoestima se ha convertido en un concepto que juega un papel importante en la vida de las personas. Es imposible querer a otros si uno no se ama a sí mismo. La autoestima aumenta las capacidades y disminuye los fracasos. La satisfacción de sentirse bien con uno mismo proporciona bienestar psíquico y conlleva a un mejor desenvolvimiento de las relaciones sociales, porque se favorece el sentido de la identidad. Además, es un indicador de otros cuerpos sutiles, más allá de la índole mental.

Una correcta definición de autoestima sería “Es el juicio que realiza cada ser humano de sus propias actitudes, sentimientos, capacidades y conocimientos. Es la valoración de uno mismo”.

Cuando se tiene autoestima, la persona se siente valiosa y capaz; es apta para asumir cualquier circunstancia de su vida (Auto-conocimiento y Auto-aceptación).

Hay que sentir Amor hacia sí mismo y ayudarse. Aprender a quererse como una persona única e irrepetible.

Aceptarse tal cual se es: Aceptar nuestras cualidades y nuestros defectos. Trazarse objetivos realistas. Dedicarse más tiempo a uno mismo. Tratar de encontrar en el día ese momento para estar a solas con nuestros pensamientos y sentimientos. Disfrutar y aprender de nuestra compañía. Prestar más atención a nuestros pensamientos y sentimientos. No ser derrotista: que prevalezca la actitud “puedo hacerlo”. No tratar de imitar a alguien más. Siéntete orgulloso de ser quien es, como es y lo que es, ten hacia ti mismo valoración y respeto. Elógiate y prémiate por tus pequeños y grandes logros. Son tus experiencias y tienes derecho e incluso deber de disfrutarlas. Busca y encuentra tu talento y tus habilidades. Crea y emite tus propias valoraciones, y no vivas en los sentimientos de otros.

Nuestro nivel de autoestima puede ser alto o bajo, y consecuentemente cada uno incidirá en nuestra calidad de vida. A falta de una base de autoestima sólida, nos cuesta asumir riesgos y tomar las decisiones necesarias que nos permitan vivir una vida productiva y gratificante. Un bajo nivel de autoestima, afecta adversamente nuestras relaciones familiares, amistosas y de pareja, nuestro desempeño personal y profesional, y lo más importante, nuestra sensación interna de bienestar. Mientras que un alto nivel de autoestima hace florecer un elevado nivel de confianza en nuestras habilidades para resolver situaciones, y la asertividad necesarias para permitirnos llegar a ser todo lo que podemos ser. De igual forma nos permite

tener unas relaciones más funcionales, saludables y profundas, principalmente con nosotros mismos, y por ende, con los que nos rodean.

Cuando uno se siente bien consigo mismo se pueden establecer relaciones más estrechas, encontrando más amigos, porque no tendrá miedo de desarrollar sus habilidades. Querrá arriesgarse y probar nuevas cosas, nuevas experiencias. Tendrás el valor de:

- Ser la persona que quieres llegar a ser.
- Respetar las ideas y actitudes propias y las de los demás.
- Reconocer y expresar tu talento y el de los demás.
- Disfrutar más de los otros.
- Ofrecer más y mejor de sí mismo al mundo.
- Mantener la confianza en sí mismo.
- Permanecer tolerante.
- Expresar mejor tus sentimientos y emociones.
- Procurarte una mejor salud física y mental.
- Relacionarse con personas positivas y valiosas.
- Apreciar más el tiempo.
- Confiar más en tus propias capacidades y por consiguiente desarrollarlas.
- Dar ejemplo positivo a tus hijos y enseñarles el camino.
- Perdonar y perdonarse.

Tener la autoestima elevada no significa ser presa del egoísmo. Todo lo contrario, fortalecerá nuestra empatía. Debemos apreciar la individualidad de cada quien de manera que podamos responderle a los demás de manera positiva y productiva. Tener la autoestima elevada no nos garantizará que tendremos éxito asegurado pero si nos ofrecerá la garantía de sentirnos bien con nosotros y con los demás.

Mejorar tu autoestima es uno de los mejores proyectos de vida que puedes asumir, al hacerlo estarás mejorando todos los aspectos de tu vida, y te estarás ocupando de la relación más importante que jamás has tenido. Tu relación contigo mismo. En el momento que así lo decidas, puedes cambiar la imagen que tienes de ti por la imagen que deseas de ti mismo. El cambiar tu imagen implica varios pasos:

- Crea en tu interior la imagen de ti mismo, una imagen bella y agradable.
- Fija en adelante tu atención en la imagen creada.
- No permitas que nada ni nadie te haga cambiar tu nueva imagen.

- En la medida que esta imagen sea de tu agrado tu nivel de autoestima irá aumentando.

Esa imagen que tenemos de nosotros mismos es algo sumamente sutil, y es un aspecto del cual no estamos plenamente conscientes. Y por lo general no acertamos al señalar que nuestro nivel de autoestima es la principal causa de todas las situaciones que nos ocurren en la vida.

Esta afirmación es totalmente válida, ya que es nuestro nivel de autoestima el responsable, por que nosotros somos responsables de todo lo que ocurre en nuestras vidas.

Nuestra vida no es más que un simple reflejo de lo que tenemos en nuestro interior y es el conjunto de pensamientos, palabras, emociones que tengamos la que nos darán forma a través del tiempo.

“Muchas personas entrarán y saldrán de tu vida; pero solo verdaderos amigos dejarán huella en tu corazón”

Con aprecio para Isabel M^a.

CUENTO

... Un Rey que ofreció un gran premio a aquel artista que pudiera captar en una pintura la paz perfecta.

Muchos artistas lo intentaron. El Rey observó y admiró todas las pinturas, pero solamente hubo dos que a él realmente le gustaron y tuvo que escoger entre ellas.

La primera era un lago muy tranquilo. Este lago era un espejo perfecto donde se reflejaban unas plácidas montañas que lo rodeaban. Sobre éstas se encontraba un cielo muy azul con tenues nubes blancas. Todos los que miraron esta pintura pensaron que ésta reflejaba la paz perfecta.

La segunda pintura también tenía montañas. Pero éstas eran escabrosas y descubiertas. Sobre ellas había un cielo furioso del cual caía un impetuoso aguacero con rayos y centellas. Montaña abajo parecía retumbar un espumoso torrente de agua. Todo esto no se revelaba para nada pacífico. Pero cuando el rey observó cuidadosamente, él miró tras la cascada un delicado arbusto creciendo en una grieta de la roca.

En este arbusto se encontraba un nido. Allí, en medio del rugir de la violenta caída de agua, estaba acurrucado plácidamente un pajarillo en el medio de su nido...

Paz perfecta. ¿Cuál crees que fue la pintura ganadora?

El Rey escogió la segunda. ¿Sabes por qué? “Porque”, explicaba el Rey, “Paz no significa estar en un lugar sin ruidos, sin problemas, sin trabajo duro o sin dolor. Paz significa que a pesar de estar en medio de todas estas cosas permanezcamos calmados dentro de nuestro corazón”.

“Este es el verdadero significado de paz”.

ARTÍCULO

Un hombre estaba colocando flores sobre la tumba de su esposa, cuando vio a su lado a un hombre chino depositando un plato con arroz hervido sobre la tumba vecina.

El hombre se dirigió al chino y le preguntó:

-Disculpe señor, ¿de verdad cree usted que el difunto vendrá a comer el arroz?

-Si –respondió el chino-. Cuando el suyo venga a oler sus flores...

Hoy en día recibimos informaciones desde todos los flancos, pero ¿dónde está la verdad?

Cada palabra que hablamos o escribimos tiene su significado y este depende de la interpretación de quien la escucha o quien la lee.

Por eso, a veces, cuando las palabras no nos sirven para expresar o comunicar nuestra verdad, se impone el silencio.

Cuando alguien nos quiere convencer de su máxima verdad, la asegura en nombre de la ciencia, de lo científico. Pero, ¿dónde está la ciencia? Vivimos más en un mundo de creencias, aunque alguno diga vivir en la ciencia. Y es que los que se llenan la boca diciendo estar en posesión de la verdad, agenciándosela, a menudo lo único que tienen es fe en sus creencias. El buscador de la verdad o el auténtico científico creen y dudan hasta de sus propias verdades.

Hoy la propaganda nos vende creencias como verdades y la misma ciencia está más basada en las primeras que en las segundas. Vivimos rodeados de gente que está en posesión de la verdad, que la siente y que la repite afirmando que las cosas son así porque es la palabra de Dios, tal como está escrita en la Biblia, en el Corán o en cada una de las tradiciones religiosas.

Cada día los programas de radio y televisión y sus anuncios nos desvelan sus verdades. Sucede incluso en este boletín que ahora se encuentra leyendo, en las palabras que yo he escrito y que tú lees: son verdad o mentira según mi expresión y tu percepción.

Hay ciencia y verdad para los que siguen una dieta vegetariana y para los comedores de carne y pescado. Hay también niveles de ciencia y de creencias, revistas que se llaman científicas y otras que presumen de impactar, como sello de influencia y de ciencia.

Pero yo me sigo preguntando dónde está la verdad de la ciencia, de la política, de la medicina, de la justicia, de la economía. De la vida y de la muerte. Hay una verdad para cada situación y para cada momento. La vida cambia y las verdades se relativizan, y la mayor realidad es que tenemos toda una vida para aprender.

Me sigo preguntando cada día, y si alguien me pregunta o busca la verdad en estas líneas sólo podré responderle con las palabras que empleó Sócrates hace muchos años: “Sólo sé que no sé nada”.

BOLETÍN 24/07/06

“Muchos de nuestros miedos son tan delgados como una fina hoja de papel, y un simple paso dado con coraje, nos haría atravesarlos”.

No puedo estar más de acuerdo con esta cita. Son innumerables las personas que viven su vida presas de una serie de miedos que les están impidiendo tomar acción, y como consecuencia jamás llegan a desatar su máximo potencial. Pero los miedos, en cualquiera de sus versiones, pueden ser vencidos en la mayoría de las ocasiones fruto de una simple decisión. La decisión de poner como cualidad fundamental en la vida el CORAJE.

Como bien decía Sir Winston Churchill, “El coraje es la más importante cualidad humana, porque es la cualidad que garantiza todas las demás”.

Cuántas vidas se tornarían mucho más plenas fruto simplemente de esa decisión de poner el coraje como punto de referencia en nuestras vidas.

Por supuesto que todos tenemos temores internos, pero la gran diferencia reside en lo que hacer respecto a ellos. Te ánimo a dar “el paso definitivo”. El paso que te permitirá destruir de una vez por todas todos esos miedos que te mantienen limitando tu potencial. Y todo lo que necesitas es una decisión sencilla pero comprometida. La decisión de poner el coraje como una de tus cualidades de referencia.

El simple hecho de tomar esa decisión, y dar ese paso, te abrirá nuevos horizontes de objetivos que ahora puede que te parezcan increíbles. Ese es el extraordinario poder del CORAJE.

REFLEXIÓN

En el silencio de mi reflexión percibo todo mi mundo interior como si fuera una semilla, de alguna manera pequeña e insignificante pero también pletórica de potencialidades.

...Y veo en sus entrañas el germen de un árbol magnífico, el árbol de mi propia vida en proceso de desarrollo.

En su pequeñez, cada semilla contiene el espíritu del árbol que será después. Cada semilla sabe cómo transformarse en árbol, cayendo en

tierra fértil, absorbiendo los jugos que la alimentan, expandiendo las ramas y el follaje, llenándose de flores y de frutos, para poder dar lo que tienen que dar.

Cada semilla sabe cómo llegar a ser árbol. Y tantas son las semillas como son los sueños secretos.

Dentro de nosotros, innumerables sueños esperan el tiempo de germinar, echar raíces y darse a luz, morir como semillas... para convertirse en árboles.

Árboles magníficos y erguidos que a su vez nos digan, en su solidez, que oigamos nuestra voz interior, que escuchemos la sabiduría de nuestros sueños semillas.

Ellos, los sueños, indican el camino con símbolos y señales de toda clase, en cada hecho, en cada momento, entre las cosas y entre las personas, en los dolores y en los placeres, en los triunfos y en los fracasos. Lo soñado nos enseña, dormidos o despiertos, a vernos, a escucharnos, a darnos cuenta. Nos muestra el rumbo en presentimientos huidizos o en relámpagos de lucidez cegadora.

Y así crecemos, nos desarrollamos, evolucionamos... Y un día, mientras transitamos este eterno presente que llamamos vida, las semillas de nuestros sueños se transformarán en árboles, y desplegarán sus ramas que, como alas gigantescas, cruzarán el cielo, uniendo en un solo trazo nuestro pasado y nuestro futuro.

Nada hay que temer,... una sabiduría interior las acompaña... porque cada semilla sabe... cómo llegar a ser árbol.

Mil culturas pasaron por aquí y muchas de ellas libraron sobre sus cálidas playas batallas que llenaron de sangre la fina arena. Otras solo ansiaban la maravillosa esencia de sus flores silvestres, majestuosas y frescas como el agua de la lluvia que trae los comienzos del otoño. Comerciantes y viajeros, reyes y truhanes se dieron cita aquí buscando lo exótico. Allí pudieron bañarse con jabón perfumado con flores de ámbar rojo, o comprar a la mujer a la que amaban un collar de cedro

empapado con esencias de relajante lavanda. El Líbano es así, una joya repleta de mil joyas, por eso sus colinas son hogar de míticas leyendas.

Dicen que Biblos, la actual Jbeil, es la ciudad habitada más antigua del mundo. El caso es que al menos siete mil años de historia bordean su costa. Innumerables fueron los pueblos que se asentaron aquí, pero si el Líbano y esta ciudad son conocidas en los anales del mundo antiguo, es porque vivió un pueblo de navegantes que surcó el Mediterráneo acercando hace más de cuatro mil años, pueblos y culturas que se desconocían entre sí: los fenicios. Sus orígenes se sumergen en la niebla de un misterioso pasado.

Los fenicios fueron sin duda un pueblo, rodeado por una tierra hermosa, que adoró y mimó los placeres que puede darnos la vida. Y hasta tal punto fue así que ellos creyeron que el hombre tenía dos almas, una el nefhes, que adoraba los regalos de la existencia, y otra el rowah, nuestro espíritu trascendente. Por eso sus cementerios estaban siempre en lugares de gran belleza, para que el nefhes pudiera pasear eternamente entre preciosas flores y maravillosas vistas al mar. Una forma de crear cementerios, que jamás ha existido en otra cultura. Y es que las necrópolis no tienen por qué ser un lugar plagado de sombras, sino más bien luces, pues para todos los pueblos del pasado la muerte fue un placentero paso más en nuestras vidas. Todos nos veremos en el más allá.

Pero... hoy por hoy, los hermosos cementerios están desapareciendo, ya que en esas maravillosas vistas al mar, a lo lejos surgen siniestras formas que escupen fuego y destrucción. Todos los muertos valen lo mismo y se destrozan por igual. Pero, hay algo sencillo no se puede combatir con un fantasma, o bien, no se pueden matar moscas con un cañón.

Hoy por hoy, y como casi siempre, solo sufren los mismos... los daños colaterales de ambas partes.

Sucede, a veces, en la conversación o en reuniones, que uno se interesa por las cosas del otro y éste nunca pregunta por las de uno. El encuentro puede guardar las formas, ser distendido y hasta cordial, pero debajo de esta aparente educación hay una absoluta falta de comprensión. Uno, entonces, hace el primo, siendo sociable por el mero hecho de la ética y lo normalmente establecido, y al otro le tiene sin cuidado lo que haga aquél.

Habla con los demás sólo porque están ahí. Por eso, y según su modo de ser, los demás no le importan mucho. Lo mismo que el semáforo que hemos dejado atrás: se cruzó en nuestro camino, tuvimos que parar, pero ahora ¿qué nos importa que siga ahí y del color en que esté?

Esta falta de comprensión, de empatía, no tiene un nombre específico. Pero por llamarlo de una forma rápida es “desatención en el trato”. Un editor me contaba que se encontró en el avión con un reconocido profesor y académico de la lengua. Éste, efusivo, le habló todo el rato de sí mismo. Pero poco antes de aterrizar se percató de su abuso y dijo: “¡Pero ahora hablemos de ti! ¿Qué te ha parecido mi último libro...? Todos conocemos gente así. Después de despedirnos, nos damos cuenta de que en ningún momento nos han preguntado por nosotros. Hablaron para sí mismos y de sí mismos. El resto fuimos el medio para darles gusto y autorizarles el abuso . Hubo conversación, pero no diálogo, que ya en griego significa “palabra entre dos”. Interesarse por el otro es uno de los requisitos del diálogo, como dejar o compartir el mismo tema.

Romper ese círculo vicioso, es exagerado en ocasiones. Aunque desatentas, estas personas no nos producen un daño –ni bien- ni nos faltan al respeto. Eso sí, son maleducadas. ¿Y a quién le apetece volver a encontrarse o frecuentar a quién no se fija en él o ella? Lo más seguro es que su conducta no dé pie a que les tengamos simpatía ni amistad. Esta ya es una buena respuesta. Con el tiempo solo les escucharán los serviles, y a la larga, eso lo notan y no les sirve para seguir alimentándose de los otros.

La falta de atención en el trato va en contra de las “virtudes sociales”, no contra las normas y virtudes morales. Otras virtudes sociales son, por ejemplo, la amabilidad, la cortesía o la urbanidad. Podrían añadirse hoy la cooperación y la solidaridad. Sin embargo, como ya apuntaba Kant, esas virtudes todas de la sociabilidad humana son la antepuerta de la moralidad intrínseca, pues nos acostumbran a la presencia y la debida consideración de los demás.

POESÍA

PROHIBIDO PROHIBIR

No se puede prohibir
Ni se puede negar
El derecho a vivir
la razón de soñar.

No se puede prohibir
Ni el creer ni el crear
Ni la tierra excluir
ni la luna ocultar.

No se puede prohibir
Ni una pizca de amor
Ni se puede eludir
Que retoñe una flor
Ni del alma el vibrar
Ni del pulso el latir
ni la vida en su andar
no se puede prohibir.

No se puede prohibir
la elección del pensar
Ni se puede impedir
La tormenta en el mar.

No se puede prohibir
que en un vuelo interior
un gorrión al partir
busque un cielo mejor.

No se puede prohibir
El impulso vital
Ni la gota de miel
Ni el granito de sal
Ni las ganas sin par
Ni el deseo sin fin
De reír, de llorar,
No se puede prohibir.

No se puede prohibir
El color tornasol
De la tarde al morir
En la puesta de sol.

No se puede prohibir
El afán de cantar
Ni el deber de decir
Lo que no hay que callar.

Solo el hombre incapaz
De entender, de sentir
Ha logrado al final
Su grandeza prohibir
Y se niega el sabor
Y la simple verdad
De vivir el amor
Y en total libertad.

Si tuviese poder
De poder decidir
Dictaría una ley
Es prohibido prohibir.

BOLETÍN 23/10/06

Sucede, a veces, en la conversación o en reuniones, que uno se interesa por las cosas del otro y éste nunca pregunta por las de uno. El encuentro puede guardar las formas, ser distendido y hasta cordial, pero debajo de esta aparente educación hay una absoluta falta de comprensión. Uno, entonces, hace el primo, siendo sociable por el mero hecho de la ética y lo normalmente establecido, y al otro le tiene sin cuidado lo que haga aquél. Habla con los demás sólo porque están ahí. Por eso, y según su modo de ser, los demás no le importan mucho. Lo mismo que el semáforo que hemos dejado atrás: se cruzó en nuestro camino, tuvimos que parar, pero ahora ¿qué nos importa que siga ahí y del color en que esté?

Esta falta de comprensión, de empatía, no tiene un nombre específico. Pero por llamarlo de una forma rápida es “desatención en el trato”. Un editor me contaba que se encontró en el avión con un reconocido profesor y académico de la lengua. Éste, efusivo, le habló todo el rato de sí mismo. Pero poco antes de aterrizar se percató de su abuso y dijo: “¡Pero ahora hablemos de ti! ¿Qué te ha parecido mi último libro...? Todos conocemos gente así. Después de despedirnos, nos damos cuenta de que en ningún momento nos han preguntado por nosotros. Hablaron para sí mismos y de sí mismos. El resto fuimos el medio para darles gusto y autorizarles el abuso. Hubo conversación, pero no diálogo, que ya en griego significa “palabra entre dos”. Interesarse por el otro es uno de los requisitos del diálogo, como dejar o compartir el mismo tema.

Romper ese círculo vicioso, es exagerado en ocasiones. Aunque desatentas, estas personas no nos producen un daño –ni bien- ni nos faltan al respeto. Eso sí, son maleducadas. ¿Y a quién le apetece volver a encontrarse o frecuentar a quién no se fija en él o ella? Lo más seguro es que su conducta no dé pie a que les tengamos simpatía ni amistad. Esta ya es una buena respuesta. Con el tiempo solo les escucharán los serviles, y a la larga, eso lo notan y no les sirve para seguir alimentándose de los otros.

La falta de atención en el trato va en contra de las “virtudes sociales”, no contra las normas y virtudes morales. Otras virtudes sociales son, por ejemplo, la amabilidad, la cortesía o la urbanidad. Podrían añadirse hoy la cooperación y la solidaridad. Sin embargo, como ya apuntaba Kant, esas virtudes todas de la sociabilidad humana son la antepuerta de la moralidad intrínseca, pues nos acostumbran a la presencia y la debida consideración de los demás.

POESÍA

PROHIBIDO PROHIBIR

No se puede prohibir
Ni se puede negar
El derecho a vivir
la razón de soñar.

No se puede prohibir
Ni el creer ni el crear
Ni la tierra excluir
ni la luna ocultar.

No se puede prohibir
Ni una pizca de amor
Ni se puede eludir
Que retoñe una flor
Ni del alma el vibrar
Ni del pulso el latir
ni la vida en su andar
no se puede prohibir.

No se puede prohibir
la elección del pensar
Ni se puede impedir
La tormenta en el mar.

No se puede prohibir
que en un vuelo interior
un gorrión al partir
busque un cielo mejor.

No se puede prohibir
El impulso vital
Ni la gota de miel
Ni el granito de sal
Ni las ganas sin par
Ni el deseo sin fin
De reír, de llorar,
No se puede prohibir.

No se puede prohibir
El color tornasol
De la tarde al morir
En la puesta de sol.

No se puede prohibir
El afán de cantar
Ni el deber de decir
Lo que no hay que callar.

Solo el hombre incapaz
De entender, de sentir
Ha logrado al final
Su grandeza prohibir
Y se niega el sabor
Y la simple verdad
De vivir el amor
Y en total libertad.

Si tuviese poder
De poder decidir
Dictaría una ley
Es prohibido prohibir.

ENTREVISTAS

Hoy, decidí realizar una gran entrevista, y el deseo fue concedido,
¡permitiéndoseme una reunión con Dios!

“Pasa” me dijo Dios

“¿Así que quieres entrevistarme?”

“Bueno”, le contesté, “Si tiene tiempo...”

Sonrió y dijo:

“Mi tiempo se llama eternidad y alcanza para todo. ¿Qué pregunta quieres hacerme?”

“Ninguna nueva ni difícil para usted”. “Qué es lo que más le sorprende de los seres humanos”.

Y contestó:

“Que se aburren de ser niños, apurados por crecer, y luego suspiran por regresar a ser niños. Que primero pierden la salud para tener dinero y enseguida pierden el dinero para recuperar la salud. Que por pensar ansiosamente en el futuro, descuidan su hora actual, con lo que ni viven el presente, ni el futuro. Que viven como si no fueran a morir, y se mueren como si no hubieran vivido”.

Sus manos toman fuertemente, y a la vez dulcemente, las mías y seguimos en silencio. Después de un prolongado tiempo, le dije:

“¿Me deja hacerle otra pregunta?”

No me respondió con palabras sino sólo con su complaciente mirada.

“¿Qué es lo que pediría a sus hijos?”

“Que aprendan, que no pueden hacer que alguien los ame. Lo que sí pueden es dejarse amar. Que aprendan, que toman años construir la confianza y sólo segundos para destruirla. Que lo más valioso no es lo que tienen en sus vidas sino a quien tienen en sus vidas.

Que aprendan, que no es bueno compararse con los demás. Pues, siempre habrá alguien mejor o peor que ellos. Que “rico” no es el que más tiene, sino el que menos necesita. Que aprendan que deben controlar sus actitudes, o sus actitudes los controlarán. Que bastan unos pocos segundos para producir heridas profundas en las personas que amamos, y que pueden tardar muchos años en sanar. Que entiendan que a perdonar solo se aprende practicando. Que hay gente que los quiere mucho, pero que simplemente no saben cómo demostrarlo.

Que aprendan, que el dinero lo compra todo menos la felicidad. Que a veces cuando están molestos tienen derecho a estarlo, pero eso no les da derecho a molestar a los que los rodean.

Que los grandes sueños no requieren de grandes alas, sino del ejercicio de la Voluntad con que se les dotó. Que amigos de verdad son escasos y quien a encontrado a uno, ha encontrado un verdadero tesoro. Que no siempre es suficiente ser perdonado por otros; es más importante el perdonarse a sí mismos.

Que aprendan, que son dueños de lo que callan y esclavos de lo que dicen. Que de lo que siembran, cosechan; si siembras amor cosechas felicidad, si siembras chismes cosechas intrigas. Que aprendan, que la verdadera felicidad no es lograr sus metas sino aprender a ser feliz con lo que tienen. Que

aprendan, que la felicidad no es cuestión de suerte sino producto de sus decisiones. Ellos deciden ser felices con lo que son y tienen, o morir de envidia y celos por lo que creen que les falta y carecen.

Que dos personas pueden mirar una misma cosa y ver algo totalmente diferente. Que sin importar las consecuencias, aquellos que son honestos consigo mismo llegan lejos en la vida. Que a pesar de que piensan que no tienen nada más que dar, cuando un amigo llora con ellos encuentran la fortaleza para vencer sus dolores. Que retener a la fuerza a las personas que aman los aleja más rápidamente de ellos y el dejarlas ir, las deja para siempre al lado de ellos. Que a pesar de que la palabra “amor” pueda tener muchos significados distintos, pierde valor cuando es usada en exceso. Que aprendan que amar y querer no son sinónimos sino antónimos, el querer lo exige todo, el amar lo entrega todo.

Que nunca harán nada tan grande para que Dios los ame más, ni nada tan malo para que los ame menos. Simplemente los amo a pesar de su comportamiento. Que aprendan que la distancia más lejana que pueden estar de Mí es la distancia de una simple oración, meditación o reflexión...”

Y así, en un encuentro profundo, tomados de las manos, continuamos en silencio.

¿Será posible que alguna vez aprendamos...?

BOLETÍN 30.10.06

No hay un verdadero diálogo cuando una de las partes no está dispuesta a escuchar.

Sin embargo, continúa el discurso sobre el diálogo entre las dos civilizaciones. Y ahí llega la duda si me preguntan cuál es la otra civilización. ¿Qué hay de civilizado en una civilización que no conoce siquiera la palabra libertad?

Que por libertad entiende la “emancipación de la esclavitud”. Que acuñó la palabra libertad justo a fines del siglo XIX para poder firmar un tratado comercial. Que en el sistema político “menos malo”, la democracia, ve a Satanás y la combate con explosivos. Que de los derechos humanos no quiere ni hablar. De hecho, rechaza suscribir la Carta de Derechos Humanos redactada por la ONU y la sustituye con la Carta de Derechos Humanos realizada por la Conferencia Árabe.

También dudo de la posibilidad de un diálogo real con una cultura que trata a las mujeres como las trata. Y no basta con decir que las mujeres son respetadas y un pilar esencial de dicha sociedad, ¡claro que lo son!, pero sometidas a la voluntad del “santo varón”.

El Islam es el Corán. De cualquier manera y en todas partes. Y el Corán es incompatible con el libre albedrío, es incompatible con la libertad, es incompatible con la democracia, es incompatible con los derechos humanos básicos.

Hoy en día, nuestra sociedad tiene miedo a levantar la voz contra la injusticia, miedo a la masa, a la muchedumbre encolerizada que brama en cuanto la libertad de expresión hace gala. Nos estamos colocando nosotros mismos las cadenas de una dictadura intelectual. Si renunciamos a las virtudes que nos trajo la Ilustración sucumbiremos en la más profunda ignorancia. La misma ignorancia de un talibán cualquiera, de un ser humano o pseudo humano que no le importa inmolarsse y llevarse por delante al mayor número posible de seres humanos. Eso sí, gracias a esa heroica acción, irá a parar a un paraíso rodeado de cuarenta mujeres vírgenes.

Es penoso, es triste, ver al máximo responsable de la Iglesia católica pidiendo veladas excusas y corrigiendo su discurso, por la intransigencia de unos supuestos ofendidos. Y de esta manera, continúa la indulgencia de la Iglesia católica con todo lo relacionado con el Islam. Para muestra un botón, en el ángelus en la plaza de San Pedro del Vaticano del día 22-10-06, el Papa dirigió un guiño para “agraciarse” con sus detractores, y trasladó “un cordial

saludo a los musulmanes del mundo entero que en estos días celebran la conclusión del mes de ayuno del Ramadán”. “A todos dirijo deseos de serenidad y de paz”. No hemos de extrañarnos ante la evidente e histórica hipocresía de la jerarquía de dicha religión.

No basta con ceder por miedo, ese no es el camino. El verdadero camino sólo se puede fundamentar en unos principios esenciales e irrenunciables, el libre albedrío y la libertad del ser humano, tanto si es musulmán, católico, judío o ateo.

REFLEXIONES

Como afirmaba hace unos días Timothy Garton Ash en un comentado artículo en el diario *The Guardian*, “la lucha para defender la libertad de expresión está definiendo nuestro tiempo”. Ciertamente, las amenazas son de todo tipo, desde sijs que consiguen que una obra deje de representarse en Londres hasta lobbies judíos que logran que la muerte de Rachel Corrie baje de los escenarios, o ultraconservadores que colocan una bomba en el teatro Alfil contra una obra de Leo Bassi en que se habla del Papa. No hay que olvidar que el Index Librorum Prohibitorum de la Iglesia católica no se abolió hasta 1966 y por él desfilaron pecadores como Descartes y Erasmo, amén de Zola, Balzac, Galileo o Sterne.

Más cerca en el tiempo aún, la proyección de “La última tentación de Cristo”, de Scorsese, provocó la quema de cines. Pero como quiera que en las sociedades occidentales la percepción es que esa fase ya se ha superado, sin duda las amenazas de los islamistas radicales resultan hoy mucho más evidentes. Y, en medio de debates varios sobre el supuesto choque de civilizaciones y la naturaleza del islam, causan más preocupación: la autocensura de la versión del Idomeneo que se iba a representar en Berlín y en la que se exhibían las cabezas cercenadas de Buda, Poseidón, Cristo y Mahoma; la retirada de las obras de Hans Bellmer de la Whitechapel de Londres; el profesor francés escondido estas pasadas semanas por decir en un artículo que Mahoma era un maestro del odio; las viñetas danesas que representaban a Mahoma y provocaron la quema de embajadas; las palabras del Papa sobre el islam en Ratisbona, citando a Manuel II Paleólogo; la descarnada muerte del cineasta holandés Theo van Gogh a manos de un integrista musulmán...

Garton Ash recurre, en último caso, a Voltaire: “Desapruebo lo que usted dice, pero defendería hasta la muerte su derecho a decirlo”. Claro que Voltaire, símbolo de la Ilustración, no es ciertamente muy del agrado de los islamistas radicales, con obras como “Mahoma o el fanatismo”, cuya

representación en Francia el año pasado causó disturbios y peticiones de cancelación por parte de grupos islámicos.

ENTREVISTAS

Fadéla Amara

“Tengo 42 años. Nací en Clermont-Ferrand. Soy musulmana practicante: sufrimos el integrismo violento que se aprovecha de nuestra religión para implantar un totalitarismo fascista. Lucho por los derechos humanos”.

Le habían avisado: “No vuelvas por el barrio”, pero Sohane no se amedrentó y volvió. Los islamistas se enteraron que llegaba, la esperaron, pegaron fuego a su taxi y la quemaron viva dentro.

-¡Salvajes!

El asesinato de Sohane Benziane el 4 de octubre del 2002 en el barrio árabe de la Banlieue parisina de Vitry-sr-Seine conmocionó a Francia entera, pero para nosotras fue el aviso de que teníamos que defendernos. Y empezamos a organizarnos.

-¿Cómo?

La Primera Marcha de Mujeres del Gueto contra la Desigualdad tuvo lugar en abril del 2003 y fue un éxito.

-¿Cuántos manifestantes?

Eramos seis: cuatro chicas y dos chicos, pero ya teníamos las ideas muy claras, y eso era lo importante: después ya nos seguirían.

-¿Por qué protestaban?

Por las pésimas condiciones de los barrios, cuya falta de oportunidades es caldo de cultivo para el islamismo radical. Por eso en la segunda ciudad ya fuimos diez; en Marsella fuimos mil, y cuando llegamos a París el 10 de marzo ya éramos trescientos mil.

-Ya eran ustedes un movimiento social.

También comenzamos los Estados Generales de la Mujer de los Barrios y nos constituimos en asamblea permanente en la Sorbona para forjar un

movimiento organizado, estructurado y permanente con capacidad de influir en la realidad y modificarla.

-¿Como en la Revolución Francesa!

Porque nosotras proclamamos los valores republicanos, ya sabe: igualdad, fraternidad y libertad contra la discriminación del islam de las cuevas. Hoy siguen siendo válidos.

-¿El islam de las cuevas?

Me refiero al islamismo radical que ha proliferado en las cuevas, zulos en los garajes donde se reúnen secretamente como si fueran a las mezquitas de las catacumbas.

-¿Para qué?

Desde allí intentan dominar los barrios: los chicos que van por esas reuniones cambian radicalmente su actitud hacia las mujeres y empiezan a controlar a sus hermanas, compañeras e hijas, y a las mujeres del barrio.

-¿Cómo?

Las privan con violencia de su derecho a vestirse, a maquillarse y a entrar y salir de sus casas y del barrio cuando quieran.

-¿Por eso llevan velo?

Las chicas empiezan a llevar velo para que esas pandillas de fascistas islámicos las dejen tranquilas. De este modo, el velo vuelve a demostrar lo que es. Una prenda de opresión contra las mujeres para recordarles su sumisión y su condición inferior.

-Dice usted fascistas

Los islamistas son meros fascistas totalitarios tan peligrosos como el fascismo blanco de extrema derecha. Son un desafío al Estado de derecho y amenaza a la democracia.

-¿Es usted musulmana practicante?

Lo soy. Y, como tal, padezco otro de los perversos efectos del integrismo islámico: pretenden asimilarnos y a veces logran que nos metan a todos en el mismo saco, ¡y no! La mayoría de los musulmanes no somos fascistas, terroristas ni violentos como ellos.

-Pero, de entrada, se podría pensar que el islam penaliza la condición femenina.

El profeta Mahoma fue el primer feminista de la historia. Todas las religiones deben ser analizadas en su contexto.: piense que Mahoma reivindicó a la mujer en su momento de tribalismo patriarcal. Recuerde que el profeta predicó contra el asesinato de las niñas que se practicaba en aquellas tribus y dio a las mujeres, hasta entonces tratadas como animales, derechos y libertades.

-Hoy los países islámicos no destacan por su defensa de la igualdad de la mujer.

Porque ese tribalismo patriarcal aún pervive en muchos países como Afganistán o Arabia Saudí. Piense que los países árabes no conocen la democracia y, como mucho, son autoritarismos más o menos camuflados de Marruecos a Asia. Nuestro combate es el mismo que el de los demócratas musulmanes, y nuestros enemigos, también.

BOLETÍN 07-11-06

Hoy, mientras conversaba con una buena amiga, tocamos un punto sumamente importante. Ella me comentaba que en conversaciones con su círculo de conocidos, estos le comentaban que se sentían deprimidos, vacíos porque a su criterio hoy en día es prácticamente imposible encontrar a una persona con la cual realmente puedas llegar a tener una absoluta entrega.

Mientras discurríamos sobre el tema me comentó algo que me pareció muy curioso, me dijo: “David, muchas de las personas que conozco cometen el gran error de apegarse a una persona, no tanto amarla”.

Me quedé pensando e incluso reflexioné tocante a este punto que ella me señaló. Efectivamente, eso es así. Hace escasos días conversaba con una amiga a la que hacía mucho que no veía, la cual me comentaba lo siguiente: “Estoy deprimida”, y analicé, es curioso como esta es la respuesta más popular que recibo cuando hago la misma pregunta a diferentes personas, ya sean amigos que buscan consulta en la Página de la Vida o con amigos de toda la vida.

Cuando pregunto el motivo de la depresión, la respuesta siempre es similar, y eso no deja de sorprenderme... Usualmente es algo así como “me siento solo...”, “no tengo pareja...”, “necesito a alguien en mi vida”.

Amigos, podemos lamentarnos en que ya sea en este momento o en un momento determinado nos sintamos solos, tal vez la falta de otro ser —una pareja real- en nuestras vidas, deja en la misma una sensación de vacío y soledad.

¡Que si lo sabré yo! Que por mucho tiempo la tuve de compañera al grado de llegar a pensar que sería mi eterna compañera.

Ahora bien, con esto no quiero decir, ni implicar para nada, que la soledad es mala, no. Tú la buscas a ella antes de que ella te encuentre a ti, y si la sabes manejar, y ella no se hace con las riendas, es de sumo beneficio a tu espíritu.

“¿Cómo lo hago para no sentirme tan solo?” Me preguntaba un amigo de la Página. “¡Necesito el amor a la voz de ya!” Me pareció tan interesante ese comentario que le pregunté si realmente estaba dispuesto a hacerle daño en ese extremo a la pareja que aún no tenía y a la que ya estaba dañando. Él se sorprendió ante tal comentario, y me preguntó que quería decir.

Mi respuesta es simple: “Si estás pensando sólo en tus necesidades

emocionales, en el momento que llegue tu pareja te centrarás tanto en tu propio “yo” que te impedirá ver las necesidades que tendrá tu pareja, la vas a asfixiar, aún no la tienes y ya estás pensando en ¡sacarle provecho para tu propio beneficio!

Es curioso pero muchas personas están tan desesperados por encontrar tanto al amor que su misma obsesión las ha cegado tanto como para no darse cuenta que lo tienen enfrente. Así como lo tienes tú, como lo tengo yo. El amor es tan esencial en nuestras vidas que lo llevamos dentro de nuestra persona y aún no lo hemos descubierto, ¿qué tristeza, no?

Es como el que tiene un tesoro enterrado en su casa, y por no trabajar un poquito nunca lo encuentra. Lo mismo sucede con nuestro amor interior, lo llevamos dentro de nosotros mismos pero a veces lo esperamos que venga a dárnoslo otra persona y, por desgracia, nos pudre el corazón, tal y como suena, puesto que nos vuelve egoístas y ciegos.

Descubre el amor pleno que llevas en ti, para que puedas compartirlo con los demás, tal vez ya tienes ese amor que tanto esperas y vives en un mundo de tinieblas espirituales las cuales te han impedido que disfrutes su resplandor.

El amor se palpa de diferentes formas, tiene diferentes estructuras, pues tiene a un buen arquitecto el cual lo ha diseñado a la perfección.

Pon atención a tu puerta, no vaya a ser que la estén tocando... y no te des cuenta.

Amar a un ser humano es ser suficientemente humilde como para recibir su ternura y su cariño sin representar el papel del que nada necesita, es aceptar con gusto lo que te brinda sin exigir que te dé lo que no puede o no desea.

Es vivir cada instante como si fuera el último que puedes compartir con el otro, de esa forma vivirás dentro del presente precioso, de tal manera que cada reencuentro sea tan intenso y tan profundo como si fuese la primera vez que la tomas de la mano, haciendo que lo cotidiano sea siempre una creación distinta y milagrosa.

Amar a un ser humano es también atreverte a establecer tus propios límites y mantenerlos firmemente; es respetarte a ti mismo y no permitir que el otro transgreda aquello que consideras tus derechos esenciales. Es tener tanta confianza en ti mismo y en el otro, que sin temor a que la relación se perjudique, te sientas en libertad de expresar tu enojo sin ofender al ser querido, y puedas manifestar lo que te molesta e incomoda sin intentar herirlo

o lastimarlo.

Es reconocer y respetar sus limitaciones y verlo con aprecio sin idealizarlo; es compartir y disfrutar de los acuerdos y aceptar los desacuerdos, y si llegase un día en que evidentemente los caminos divergieran sin remedio.

Amar es ser capaz de despedirte en paz y en armonía, de tal manera que ambos recuerden con gratitud los tesoros compartidos.

¿Es difícil, verdad? Nadie dijo que fuese fácil, pero ábrete a todas estas bellas posibilidades, para que las explores profundamente y a la perfección.

No seas un ser muerto, que solo respira sin vivir, que solo ocupa un lugar en este bello ciclo llamado vida, date una oportunidad, una, dos o las que hagan falta, no cierres la puerta.

Toc, toc... ¡Te están llamando a la puerta!
¿Qué esperas a abrirla?

CUENTO

Frente a una tranquila playa estaba anclado uno de los navíos de guerra más poderoso del mundo, era incalculable el dinero que había costado, tenía el armamento más temible y poderoso del mundo. Además del más destructor inventado por el hombre.

Un día el capitán del barco decidió ir a la playa, se sentó en la arena y se puso a mirar con orgullo su poderoso barco. Muy cerca de allí, había un niño que estaba jugando con piedrecillas y con la arena. Había hecho un gran agujero y con su cubo se dedicaba a llenarlo de agua, así que no dejaba de hacer viajes al mar para coger el agua en el cubo y llenar el agujero. Pasó una hora, y el niño no dejaba de hacer lo mismo, siempre constante, al capitán le picó la curiosidad, se acercó y le dijo:

“¿A que juegas?”

El niño lo miró, extrañado y bastante serio, y le habló:

“Pues no estoy jugando a nada señor, estoy metiendo toda el agua del mar dentro de éste agujero en la arena”

El capitán se echó a reír y le comentó:

“Pero no te das cuenta de que eso es imposible”

El niño se quedó mirando, y señalando hacia su barco, le preguntó:

“Y aquello de allí, ese barco tan grande, ¿para que sirve?”

Y todo orgulloso el capitán respondió:

“Mira hijo, estás viendo el barco más poderoso que tiene nuestro país, sirve para asustar y alejar a nuestros enemigos y así conseguiremos vivir en paz”

Entonces el niño profirió una enorme carcajada y le dijo:

“Pues es más fácil que yo meta toda el agua del mar en este agujero a que usted consiga la paz con aquello, con aquello que flota en el agua tan grande y tan poderoso”.

REFLEXIÓN

Hay una verdad cósmica que no se puede discutir: el hombre necesita una pandilla.

Las mujeres no tienen pandilla porque no la necesitan, tienen la del novio. Un hombre no acompañará nunca a su novia a una reunión de amigas. No es que tú no quieras ir, que no quieres, es que te dice que no vayas: “He quedado con Cristina, que está fatal”; y tú ya sabes que se van a pasar dos horas diciendo lo capullo que es su novio, comiendo tortitas en algún restaurante en boga. Ahora, dile tú que no vaya con tu pandilla, que empiece: “¿Por qué no puedo ir? ¿Es que te molesto? ¿De qué vais a hablar que yo no pueda oír? ¿De que Ronaldo está gordo?...”

Un hombre se da cuenta de que necesita una pandilla en la adolescencia. Necesita a sus colegas para ligar, para que lo animen y que uno vaya y le diga a la chica: “Que dice mi amigo que si quieres rollo”. Y si sale bien, vas a tu pandilla, que para eso está, y les cuentas que le has tocado un pechecito por debajo del jersey. Para ligar, seguirás necesitando a la pandilla siempre, porque un tío solo en una barra a las señoritas las repele. Parece un psicópata. Sin embargo, una mujer sola en la barra nos atrae... Da igual que sea una

psicópata.

Un hombre necesita a la pandilla hasta para ir a la playa. Porque en la playa un tío solo pasa de psicópata a guarro. Las niñas piensan: “¿qué hace este guarro psicópata solo en la playa?”. Porque ellas saben que los hombres van a la playa a todo menos a tomar el sol: a tomar cerveza, a hacer fotos idiotas con el móvil, a bucear en la orilla a tres palmos, a hacer surf sin tabla, a hacer el pino en el agua a ver quien aguanta más y a mirar...

Los hombres necesitan una pandilla para salir todos los sábados. Si le fallan dos o tres amigos, siempre le quedan otros dos. Porque un hombre que se queda en casa puede autodestruirse: fríe huevos fritos sin camiseta, desmonta la tele para ver que hay dentro, hace malabares con cuchillos... El hombre necesita a la pandilla para contar esas cosas que no puede contar a nadie más. Por ejemplo, su técnica para estampar moscas en el suelo sin matarlas, sólo aturdir las. Y toda la pandilla tomará nota. Eso es comprensión.

Otra ventaja de entrar en una pandilla de tíos es que eres miembro vitalicio. Puedes estar tres años sin llamar porque te has echado novia y no importa. Cuando vuelves, te dicen: “Qué pasa...”. Y tú: “Parece que Ronaldo a adelgazado”. Y ya está, como si nunca te hubieras ido. Sin embargo con las mujeres es como en el gimnasio: si falta tres meses, le quitan la matrícula y si vuelve, tiene que volver a pagarla. Y encima le dicen que se ha puesto gorda.

Muchas mujeres pensarán que los hombres usamos la pandilla como tapadera... Y están en lo cierto. Animo desde aquí a las chicas a que tengan sus propias pandillas donde nos puedan poner a parir a gusto, que seguro que lo merecemos. Porque ésa es la mayor de todas las ventajas, que sabes que, hagas lo que hagas, aunque esté muy mal... ellos siempre te van a dar la razón. A ver qué psicólogo iguala eso.

CARTA DE UN LECTOR

Señor David Subirons Vallengano
Director de Comunicación

La verdad es que me ha sorprendido el boletín nº 69 Semana 23/10/06. Debo decir que comencé a leerlo como habitualmente lo hago, con respeto, una cierta curiosidad por el tema que se tratará, una expectativa para disfrutar de nuevas presentaciones de power point, etc.

Amor
Compasión
Benevolencia
Respeto de la Ley de Dios
Sensibilidad
Tolerancia
Sencillez

Ecuanimidad
Fortaleza
Sensualidad equilibrada
Templanza
Autodisciplina madura
Autoindulgencia bien medida
Satisfacción

Estos son los ejes con que parte el correo, y a continuación se desarrolla un ataque profundo del mas puro lenguaje de los Caballeros de Colón, del Opus Dei, de los Santos Inquisidores que destruyeron la casi totalidad del conocimiento y de la ciencia de la humanidad occidental, que negaron la maravillosa proyección de la espiritualidad en sus mas bastas expresiones, que asesinaron, lapidaron, violaron, masacraron a mujeres y niños. Nada se habla de la hecho en las islas Malvinas por los soldados ingleses con los muchachos argentinos, nada se habla de la destrucción de las culturas de la América Morena y la construcción de iglesias sobre templos milenarios de otras cultura mientras se arrasaba con los metales preciosos y se destruía civilizaciones completas con la cruz y la espada, nada se habla del avasallamiento del África Negra por los países europeos, nada ... y así podríamos seguir por paginas y paginas.

Lo último es el ataque sucio a una figura emblemática de la cultura católica occidental: el Papa. No soy católico, deseo aclararlo, pero me parece inconcebible volver a leer el lenguaje del KKK en contra de los negros de Estados Unidos antes y ahora en contra de un sacerdote investido de la máxima responsabilidad que el catolicismo de esta cultura occidental ha otorgado por siglos.

Es una pena que esta página acoja el triste espectáculo que hemos vivido esta mañana al abrir nuestros respectivos correos.

Por el derecho al auto respeto y al respeto de los demás, creo seria prudente pedirles que reenviaran este correo. Creo no lo harán y ojalá me equivoque.

Señores considero que deben ser mas cuidadosos, respetuosos, tolerantes....., es decir, intentar aplicar lo que ustedes mismos escriben. Las violaciones a los derechos de la mujer, del hombre, de la anciana, del anciano, de jóvenes y niños, no puede aceptarse y en eso todos los demócratas del mundo concordamos sin importar la cultura que nos interprete y asumamos, pero las vías de la defensa no es la que ustedes han elegido. No se compadece con lo que ustedes mismos han escrito:

Amor
Compasión
Benevolencia
Respeto de la Ley de Dios
Sensibilidad
Tolerancia
Sencillez

Ecuanimidad
Fortaleza
Sensualidad equilibrada
Templanza
Autodisciplina madura
Autoindulgencia bien medida
Satisfacción

La verdad es que no me es fácil solicitarles que me excluyan de vuestra lista de correos, pero ustedes no son los mismos y este cambio ha sido claramente involutivo.

Atentamente

Ing. Agr. Eliseo Sau
Chileno y democrático.

RESPUESTA DEL SR. DAVID SUBIRONS

-Un día, el juez pidió a Nasrudín que le ayudara a resolver un problema.

-¿Cómo me sugerirías que castigue al difamador?

-Córtales las orejas a todos los que escuchan sus mentiras. Replicó el maestro.

Algunas personas parecen como si se rodearan de alambre de espino, como si se convirtieran en un cactus que se encierran en sí mismo y pinchan.

Y luego, sorprendentemente, se lamentan de no tener compañía, o de que les falta el afecto de sus hijos, o de sus padres, o de sus conocidos.

La verdad es que todos, cuando pasa el tiempo, casi siempre acabamos por lamentar no haber tratado mejor a las personas con las que hemos convivido: Dickens decía que en cuanto se deja atrás un lugar, empieza uno a perdonarlo.

Cuando nos enfadamos se nos ocurren muchos argumentos, pero muchos de ellos nos parecerían ridículos si los pudiéramos contemplar unos días o unas horas más tarde, grabados en una cinta de video.

Algunos piensan que más vale dar unas voces y desahogarse de vez en cuando que ir cargándose de resentimiento reprimido. Quizá no se dan cuenta de que la cólera es muy peligrosa, porque en un momento de enfado podemos producir heridas que tardan luego mucho en cicatrizar.

Hay personas que viven heridas por un comentario sarcástico o burlón, o por una simpleza estúpida que a uno se le escapó en un momento de enfado, casi sin darse cuenta de lo que hacía, y que quizá mil veces se ha lamentado de haber dicho.

Los enfados son siempre contraproducentes y pueden acabar en espectáculos lamentables, porque cuando un ser humano está irritado sus razones le abandonan casi siempre. Y de cómo sus efectos suelen ser más graves que sus causas nos da la historia un claro testimonio.

¿Entonces, no hay que enfadarse nunca?

Fuller decía que hay dos tipos de cosas por la que un hombre nunca se debe enfadar: por las que tienen remedio y por las que no lo tienen. Con las que se pueden remediar, es mejor dedicarse a buscar ese remedio sin enfadarse; y con los que no, más vale no discutir si son inevitables.

La pasión de la ira tiene una enorme fuerza destructora. La ira es causa de muchas tragedias irreparables. Son muchas las personas que por un instante de cólera han arruinado un proyecto, una amistad, una familia. Por eso conviene que antes de que el incendio tome cuerpo, extingamos las brasas de la irritación sin dar tiempo a que se propague el fuego.

La ira es como un animal impetuoso que hemos de tener bien asido por las bridas. Si cada uno recordamos alguna ocasión en que, sintiendo un impulso de cólera, nos hayamos refrenado, y otro momento en que nos hayamos dejado arrastrar por ella, comparando ambos episodios podremos fácilmente sacar conclusiones interesantes. Basta pensar en cómo nos hemos sentido después de haber dominado la ira y cómo nos hemos sentido si nos ha dominado ella.

REFLEXIONES

Unos científicos suecos han implantado con éxito un útero humano en una oveja. La oveja no sabe que le han cambiado su útero por otro. Podrá quedarse embarazada y parir con la matriz de una mujer un corderito perfectamente normal que quizá nos comamos asado cuando tenga tres meses. Un día, en el campo, fuimos a comprar un cordero para la cena. Habíamos conseguido un horno tradicional, de cerámica, donde la carne se impregnaba del sabor de la leña, y queríamos estrenarlo a toda costa. Nuestro anfitrión compró un vino especial, un tinto procedente de una bodega familiar cuya producción era escasísima. Estuvimos todo el día esperando ese instante, que había adquirido, con las horas, algo de rito religioso. Por la tarde, un par de amigos nos acercamos al pueblo a comprar el cordero. Pero las carnicerías, por alguna razón, estaban cerradas. Alguien nos dio la dirección de un pastor al que acudimos y que nos vendió un cordero, sí, pero vivo. Y sin desollar, claro.

Cuando llegamos a la casa, el anfitrión creía que le tomábamos el pelo.

-No había corderos muertos- le dijimos.

-¿Y quien lo va a matar?- preguntó.

-No sé, nosotros.

El pastor nos había explicado cómo se mataba. Pero, llegada la hora, nadie se atrevió a llevar el sacrificio a la práctica. Cenamos a base de embutidos, con el cordero dando vueltas a nuestro alrededor mientras balaba reclamando la presencia de sus madre. Iba a decir que fue la última vez que comí cordero, pero fue la primera vez que no lo comí. Desde entonces, porque de esto hace muchos años, no he vuelto a comer

carne. La semana pasada quedé con unos amigos, en un conocido asador. Pedí bacalao, pero probé un pedazo de cordero de un “pesado” amigo que insistió, y me gustó. Creo, me dije, que voy a dejar de no comer cordero.

Pero hete aquí (que rayos querrá decir hete aquí) que al día siguiente, al abrir el periódico, tropecé con la noticia del trasplante de útero. Pensé que si se podía trasladar el útero de una mujer a una oveja, con el tiempo se podría colocar el de una oveja en una mujer. Traté de imaginar a un niño nacido de la matriz de una oveja y se me apareció asado, lo que me causó un trauma considerable. Intentaba representarme al niño en el colegio, en el parque, en el cuarto de estar, viendo los dibujos animados, pero sólo era capaz de verlo en una fuente, con la piel churruscada y rodeado de lechuga. En cambio, cuando imaginaba al cordero nacido del útero de una mujer, lo veía en el cole, tomado apuntes. Si cambian los úteros de sitio, tampoco es raro que la imaginación se dispare en direcciones equivocadas.

ENTREVISTAS

ANDREI LINDE

Coautor de la teoría inflacionaria del universo

“No vivimos en un universo sino en un pluriverso”

Como recordará, la teoría del big bang dice que todo empezó con la mayor explosión que vieran los tiempos, como si unos terroristas cósmicos hubieran hecho estallar una enorme cantidad de materia y todo volara en todas direcciones y las estrellas y planetas fueran fragmentos de ese estallido enfriándose en expansión.

-Algo así recuerdo.

Es una teoría válida y demostrada empíricamente, pero que no responde a todas las preguntas. Por ejemplo, la extraordinaria homogeneidad del universo, la falta de variación en sus fluctuaciones de densidad...

-Supongo que sí.

Esas cuestiones y otras similares llevaron a Guth y a Stravinsky a plantear la teoría inflacionista del universo, que yo contribuí a demostrar. Nuestra teoría no niega el big bang, al contrario, lo complementa y le da consistencia, del mismo modo que la teoría de la relatividad no niega a Newton, sino que lo explica definitivamente.

-¿Cómo lo han demostrado?

Usamos el cielo como un gigantesco plató y allí constatamos cómo las fluctuaciones cuánticas registran el eco del big bang. Algunos científicos dicen que en ese eco está la voz de Dios; otros creen que esas fluctuaciones en realidad son los dedos de la divinidad y otros nos hemos limitado a medirlas.

-¿Puede explicarse de forma más llana?.

Me costó dos años de soledad discurriendo por los bosques con mi perro aproximarme sólo a una parte del problema, los campos a escala. No puedo explicar procesos complejos de una forma muy sencilla.

-Haremos lo que podamos.

La idea inicial es que el universo al principio pasó por una fase de expansión exponencial provocada por una presión negativa de la densidad de la energía del vacío.

-Supongo que tiene todo el sentido.

Lo que tratamos de explicar es por qué el universo es tan regular, tan uniforme y lo que descubrimos es que esa misma teoría demostraba que a larga escala el universo no es tan uniforme; que en realidad es como una burbuja que produce otras burbujas: no vivimos en un universo sino en un pluriverso.

-¿Podría ser más concreto?

El universo son burbujas fractales. Una burbuja produce otras burbujas y éstas otras y así hasta el infinito. Fíjese en esta imagen...

-Sí, son burbujas de las que salen como excrecencias otras burbujas y de éstas, otras y así hasta que se agote la batería de su portátil.

En cada una de esas burbujas, existe un universo con sus propias leyes.

-¿Pero cuántas hay?

El pluriverso no tiene ni principio ni fin. Está en perpetuo movimiento. Así que, de algún modo, todo ocurre varias veces al mismo tiempo en infinitos universos.

-Entiendo que la edad le parezca relativa.

Y nuestras vidas lo son. Yo creo que la física debe volver a situar al hombre en el centro de su interés.

-¿Hay vida después de ésta?

Bueno, es una cuestión que tengo que integrar en mi discurso de una forma un tanto forzada, pero lo haré. Y, de hecho, le voy a confesar que difiero de la mayoría de los físicos que creen que el universo es indiferente al hombre y que debemos estudiarlo como si no existiéramos.

-Podríamos decir que nos interesa en la medida en que vivimos en él.

Exacto. Piense que nuestras vidas continúan de burbuja en burbuja en el pluriverso.

-¿Cómo?

Siempre hemos interpretado nuestra existencia así. No existíamos, existimos y un día más o menos lejano o más o menos próximo dejamos de existir. Y punto.

-Parece una proposición razonable.

Pero contemplando cómo las pruebas empíricas demuestran la complejidad del universo tal vez ese punto de vista sea demasiado reducido.

-Muy sofisticado tampoco es.

Así que, por ejemplo, para mí, este universo que no es sino una burbuja paralela a otras tantas es un ensayo de la historia antes de la historia real.

-No se si le sigo.

No es seguro que nuestras vidas hayan empezado en un sentido físico estricto ni que vayan a desaparecer.

-Ahora si que me estoy perdiendo.

Le he explicado que existen múltiples universos en burbujas fractales...

-Sí.

Pues del mismo modo nuestras existencias se repiten.

-Puede ser un juego aburrido.

No es un juego. La teoría inflacionaria del universo no es una mera especulación, mis compañeros experimentalistas la han demostrado, aunque yo reconozco que cuando se enunció veía casi imposible comprobarla en la realidad. Lo que intento es adecuar nuestros razonamientos vitales a lo que ya ha sido demostrado: que hay muchos universos y que no están en éste.

-¿Y eso significa que vivimos muchas vidas?

En este punto tengo que explicar que la física teórica debe avanzar junto a una teoría general de la conciencia humana. Necesitamos integrar saberes para poder progresar en cualquiera de ellos. Porque insisto en que no hablamos de meras especulaciones, sino de observaciones empíricas.

-¿Lo del pluriverso está demostrado?

Puntualmente. A medida que nos proyectamos en el nuestro, las ecuaciones dejan de funcionar precisamente porque entramos en otra de esas burbujas fractales que son los demás universos y allí tienen sus propias leyes.