

AMISTAD

Decía Rabindranath Tagore que "La verdadera amistad es como la fosforescencia, resplandece cuando todo se ha oscurecido". La amistad podemos encuadrarla dentro de los afectos, es una relación afectiva entre dos o mas personas. Amistad viene de amigo, y esto a su vez proviene de la palabra latina amicus que derivaría del griego a=sin y ego=yo, por lo tanto amigo significaría "sin mi yo", el amigo vendría a ser el otro yo. Sería una conexión totalmente limpia entre dos personas, una unión sincera en la que no intervienen cálculos de pérdida o ganancia.

El tema de los afectos es esencial en el hombre, nos comunicamos desde que venimos al mundo, nacemos dependientes e incompletos y desde un principio comenzamos a relacionarnos con el mundo de los afectos. En principio nos relacionamos con la familia, de ellos recibimos el apoyo necesario para cubrir nuestras primeras necesidades y comenzar nuestra nueva andadura. Pronto debemos incorporarnos a la sociedad y empezamos a establecer lazos afectivos con los niños de nuestra edad, aprendiendo a compartir y confiar en los demás, nos vamos dando cuenta de las diferencias que existen entre unos y otros, tomamos consciencia de nuestros gustos y necesidades, según se va afirmando nuestra personalidad, nos vamos acercando a los compañeros que presentan rasgos mas afines a los nuestros.

En la etapa difícil de la adolescencia, los niños se vuelcan en la búsqueda de la amistad con el fin de sustituir los interrogantes de los afectos familiares por otros mas próximos a la mezcla de sentimientos que invade esa etapa de nuestra vida. Ya en la vida adulta, basamos nuestra amistad en rasgos comunes con las otras personas, la independencia con respecto a los amigos es mayor, lo que nos lleva por una parte, a confiar en ellos y por otra, a respetarlos. Existe una especie de colaboración que te hace aceptar las diferencias y te lleva a comprenderlos y colaborar en su bienestar. Al amigo se le ama por él mismo, tal y como es, la Verdad en la amistad, debe estar por encima de todo porque es un concepto muy frágil que se resquebraja con el mínimo resbalón, no admite sombras ni dobleces, a veces exige sacrificios, fuerza y valor y desde luego, mucha comprensión.

AVARICIA

En esta época de consumismo, de locura en la que todo incita a las compras, a tener, en poseer cada vez más y más, pensaba Adolfo en la Avaricia. La Avaricia consiste en adquirir y guardar, hace inservible el dinero o los valores que adquieras porque los paralizas, no los usas, disfrutas con tenerlos y que no los tengan los demás. Es uno de los llamados Pecados Capitales que inclina a desear y poseer placeres y posesiones sin pensar en compartirlos nunca con los demás.

El avaro es esclavo de su fortuna, sufre en vez de disfrutar con ella. No entiendo el placer que se puede experimentar con poseer lo que los demás no tienen. La sociedad es, en parte, culpable de estas actuaciones, estamos hartos de escuchar el consabido "Tanto tienes, tanto vales", es una frase que evalúa a las personas a través de sus posesiones materiales, de sus riquezas, nunca por sus valores espirituales o morales. En realidad, no es más rico el que más tiene, sino el que menos quiere y necesita, éste último verá más fácilmente satisfechas sus aspiraciones y podrá ser más feliz, es rico el que se basta a sí mismo, el que es capaz de desarrollar una intensa vida interior.

A través de la historia, distintos autores han satirizado la figura del hombre dominado por la avaricia, tal es el caso clásico de El Avaro de Moliere. Sin embargo, nunca he oído hablar de una avaricia que yo considero muy importante, al fin de al cabo, el vicio del que hablamos, se refiere a la acumulación y no distribución de cosas materiales. Existe otro tipo de avaricia que podíamos llamar espiritual, me refiero a las personas que saben, que tienen conocimientos de distintas materias y no son capaces de transmitirlos, se los guardan y mueren con ellos, solo a ellos les ha aprovechado perdiendo la ocasión de formar e informar a otros seres. El avaro material deja su fortuna cuando muere y aunque él no la disfruta, sus herederos pueden dar cuenta de ella, el avaro intelectual o espiritual, se lleva todo con él, no transmite para nada sus conocimientos.

La Codicia y la Usura, son como hermanas de la Avaricia, casi siempre van unidas a ella. La Usura utiliza el dinero para obtener más dinero. Los bancos, que comenzaron su andadura con los Caballeros Templarios al prestar dinero para las campañas en Tierra Santa y hacerse con los bienes que pertenecían a los pobres que luego no podían pagar sus deudas, son un claro ejemplo de la usura, usan nuestro dinero y nos cobran por usarlo, es inaudito, nos cobran comisiones por usar lo que es nuestro, por hacer uso de lo que nos pertenece, es el más claro ejemplo de usura que podemos tener a mano.

La contrapartida de Codicia, Usura y Avaricia, sería la Generosidad. Solo puede ser generoso el que da lo que posee, para eso tienes que poseer algo, no solo relacionado con el orden material, tienes que tener capacidades especiales para poder hacerlo, porque la generosidad bien entendida, no debe llevar a satisfacciones personales sino a procurar alegrías y tratar de solucionar necesidades o conveniencias de los demás.

EL BIEN Y EL MAL

Edmund Burke, que confieso ignoraba quien podía ser y al que he conocido un poco gracias a Internet, decía que "la única cosa necesaria para que triunfe el mal, es que la gente buena se quede sin hacer nada". Esta mañana nos hablabas de los seres luminosos que ejercen el bien consciente, inconsciente o consciente-inconscientemente y de los seres oscuros que propagan o ejercen sus malas influencias también a base de consciencia o inconsciencia.

Es mas fácil, aquí en este mundo, desarrollar el lado malo, todo lo que te rodea te facilita el desarrollo oscuro de tu ser. Todo está perfectamente preparado para que consideremos el mal como si fuese lo normal, para que los defectos brillen como algo deseable y bueno para los hombres y para que se admire y se intente emular a los ambiciosos que llegan a las riquezas, a los status mas altos y por tanto, al poder. No importa que el orgullo y soberbia estén debajo de ello, tampoco importa que prevalezca o no la Justicia, no se tiene en cuenta que hayan conseguido sus objetivos a base de pisar a quien se les ponga por delante y estorbe sus intereses, de especular, robar o engañar a los demás. De todas formas, estos personajes son considerados brillantes, listos e inteligentes, son los ejemplos, las metas a alcanzar por la mayoría de los ciudadanos. Las personas bondadosas sin embargo, a menudo se las considera como pobres de espíritu, la bondad en un mundo competitivo como el nuestro tiene muy poco valor. A veces se las tiene, incluso como un poco tontas porque dan sin esperar contrapartidas, no ponen zancadillas, actúan verazmente y aceptan los reveses sin revolverse contra los demás. La pena Adolfo es que suelen verse anuladas por la masa, y no solo anuladas sino también despreciadas y a veces pisoteadas. Hay que ser fuerte y tener unas sólidas convicciones para mantenerse a flote ante la marea que envuelve y que trata de absorberte como si fuese un remolino.

Los seres encargados de arengar y espolear a la gente de bien, tienen una ardua tarea, las personas poseedoras de bondad se encuentran rodeados de unas condiciones sociales que les dejan debilitados frente al gran grupo, animado éste y potenciado, por todo lo que se tiene como grandes valores, regidos por las fuerzas del mal. Puede existir un grupo que no tire hacia un sitio, ni hacia el otro, un grupo sin definir, los indecisos, que viven dentro de una sociedad de consumo y de valores trastocados que no acaba de satisfacerles. Este grupo no tiene capacidad para percibir con claridad lo que debe hacer, no Vd. nítidamente de qué forma obrar para estar en concordancia con la Verdad y la Justicia, pero de alguna manera intuyen o saben, que los valores nefastos que prevalecen en la sociedad, no son los que ellos andan buscando. Las fuerzas del Bien o del Mal, tratarán de inclinarles hacia un lado o hacia el otro para lograr en el primer caso, que la balanza se vaya nivelando y en el caso de los malignos, intentar hundir a la humanidad cada vez más en la materialidad, atándola fuertemente a los nudos de sus redes.

Es necesaria mucha gente preparada para que los buenos no se paren, para que los indecisos se vean inclinados hacia el lado de la Verdad, para intentar, si no cambiar, por lo menos mejorar la humanidad. Existen Maestros de gran valía que con duro esfuerzo trabajan y ayudan a superar obstáculos a sus discípulos y a la gente de buena voluntad que intenta perfeccionarse.

La Salud y la Enfermedad

Los Centros Hospitalarios están llenos de dolor, físico y psicológico por parte de los pacientes, y dolor de preocupación y congoja por parte de los familiares y allegados. La enfermedad y el dolor van unidos a la vida del hombre, el niño al nacer lo primero que hace es llorar, puede ser una respuesta a la congoja que ha pasado al ser alumbrado o una demostración del dolor que les supone comenzar a intentar valerse por sí mismos y dar paso a una nueva andadura.

Podemos definir al dolor como una sensación desagradable que nos perturba y afecta a alguna parte del cuerpo, puede obedecer o no, a una causa física, pero siempre va acompañado de un estado psicológico que en ocasiones es capaz de desencadenar el trastorno en nuestra anatomía. Cada persona aprende el significado del dolor a través de su propia experiencia, cada uno lo vive de una forma diferente, es indudable su relación con las características

físicas, patológicas, psicológicas, ambiente en el que se desenvuelve, nivel intelectual, y la cultura y educación recibidas y absorbidas por el individuo. Hay una gran gama de factores físicos y psicológicos que pueden modificar la forma de percibir el dolor llevándolo a aumentar o disminuir, dependiendo de los casos. A veces el dolor funciona como un mecanismo de alerta que indica que algo no funciona o va a dejar de funcionar en el organismo.

Hay un dolor emocional que no tiene nada que ver con motivos físicos o anatómicos, está causado por circunstancias ajenas a nuestro propio cuerpo. Se puede considerar un dolor psicológico o subjetivo que lacera nuestra mente y a veces la llena de frustraciones y ansiedades más difíciles de tratar que un dolor puramente físico.

Me pregunto Adolfo, cómo el ser humano no es capaz de pensar, razonar y reaccionar ante el dolor propio y ajeno. Lógicamente debíamos ser capaces de tomar enseñanzas, pero ¿Aprendemos algo de él? Yo observo y creo que no, la gente no recapacita y sólo piensa en curarse o por parte de los familiares, que se curen sus enfermos para poder aprovechar a tope los deleites que les ofrece la vida, es posible que piensen en Dios en los momentos mas bajos, en los que temen que su tiempo de vida en la tierra se acaba, esperan que Él les eche una mano. Dios es como un asidero al que agarrarse en los tiempos difíciles, luego todo se pasa, el Padre Celestial vuelve a los cielos y ellos tienden los ojos hacia tantas cosas, engañosas pero apetitosas, que la Madre Tierra les ofrece.

Que ciegos y necios somos, Adolfo, hay personas que sufren mucho, el sufrimiento es una de las formas de progresar espiritualmente, yo me pregunto si verdaderamente progresamos gracias a él o hay momentos en las que no nos sirve para nada. El mundo está lleno de dolor, solo hay que asomarse a los hospitales, son cientos y cientos de personas que sufren en cada uno de ellos, si ese dolor sirviese para algo, el mundo no sería tan materialista y comenzaría una cuesta arriba hacia la Luz y la Verdad.

Respeto y Tolerancia

Me ha gustado la frase: "El respeto es el poema de amor de la dignidad humana". Siempre

que hablamos de respeto nos estamos refiriendo al resto de los seres, es el fundamento de nuestra convivencia con todo lo que nos rodea, es un valor que nos lleva a no transgredir los derechos de los demás. La ética y la moral están fuertemente basadas en este concepto.

Para respetar a las personas, hay que tratar de comprenderlas y aceptarlas con todas las virtudes y defectos que les acompañan, todos tenemos grandes diferencias, de ser, de pensar, en cuanto a creencias, culturales, psicológicas y físicas. Procurar entender estas diferencias, ponerse en el lugar del otro y obrar con justicia, es una forma de respetarlo. El primer paso a dar en cuanto al respeto está relacionado con uno mismo, debemos conocernos y saber nuestras carencias y posibilidades y de ahí, tratar de ver donde comenzarían y hasta donde pueden llegar las posibilidades de los demás, uno, se puede beneficiar material o espiritualmente sin ocasionar perjuicios a los otros, es más, si se cree ver defectos, la mejor forma de practicar el respeto, no es callándose y en el fondo despreciarlos sino tratar de ayudarles a superarlos. Informarles y obrar con sinceridad debería ser una parte de los pasos más importantes en este valor.

Por supuesto, está íntimamente ligado a la tolerancia y a la libertad. Las personas deberíamos ser libres en nuestras actuaciones, sin dejarnos coaccionar por la sociedad, la familia, los amigos o los allegados, también debemos dejar en libertad a los demás, y digo libertad, -no libertinaje-, dentro de unas normas básicas que regulen la convivencia.

Hablo al principio de la dignidad humana, el respeto está totalmente relacionado con ella pero no debemos olvidarnos de que no solo debemos respetar a las personas sino que debemos llegar con él, a todo lo que supone la creación, plantas, animales, ríos, montañas, océanos, aire y toda la multitud de planetas, galaxias y seres tangibles e intangibles que forman el Universo, de alguna forma, todos están relacionados con el hombre, formando con él una unidad.

San la Muerte

Hay un santo de origen guaraní al que llaman *San La Muerte*, es un santo lleno de misterios al que representan como un esqueleto, con o sin manto, que lleva una guadaña en la mano. Su fiesta se celebra el día de Viernes Santo o en la festividad de Todos los Santos. Posee el poder de todos los muertos y es invocado especialmente ante problemas de orden amoroso, de trabajo y en la búsqueda de cosas perdidas donde colabora con la labor que

desarrolla San Antonio. Las malas personas, tratan de usarlo para destruir a los individuos que les estorban.

Demasiadas horas en un hospital da tiempo a recapacitar en muchas cosas, algunas están cercanas, las palpas constantemente, pululan por todos los rincones de estos centros dedicados a intentar restablecer la salud de los individuos, la Vida y la Muerte son las más importantes. A una, le gustaría saber leer la mente, los pensamientos que rondan a la gente del entorno. No es fácil, para mí imposible, tengo que probar a leer en las miradas y actitudes de los otros, y echar mano de mi imaginación con el fin de intentar traducir los deseos, decepciones y esperanzas de enfermos y familiares.

Los allegados de las personas hospitalizadas presentan dos actitudes diferentes, unos viven con angustia la enfermedad, los dolores y la posibilidad de un cese de la vida en sus seres queridos, piensan que todos los cuidados son insuficientes y que las pruebas y medicación a que son sometidos tardan excesivamente en llevarlas a cabo. Otros presentan aspecto de resignación y cansancio ante la tardanza de una muerte esperada que no acaba de llegar y los mantiene física y psíquicamente destrozados.

En cuanto a los enfermos, nos encontramos con distintas facetas y actitudes. Los hay de apariencia tranquila porque se saben resguardados, en manos de quienes les pueden aliviar, tienen conciencia de su enfermedad y asumen perfectamente los riesgos y posibilidades a los que están sometidos. Hay otros, que pese a la gravedad de su estado, se agarran desesperadamente a la vida, puede ser miedo a lo desconocido, a la incógnita que les espera al traspasar el Umbral, miedo a tener que despegarse de todo lo que poseen en la tierra, miedo a ser olvidados y constatar que no son nada, nadie, un átomo diminuto dentro de la Creación. Pueden desear tiempo para reparar daños causados, para realizar cosas que no hicieron en su momento. Me pregunto si el afán de acumular riquezas que nunca pueden llevarse consigo, no se deberá, además de tener sensación de poder gracias a ellas, a la voluntad de perpetuarse en la tierra a través de la memoria agradecida de los herederos de sus bienes. Por último, hay enfermos entregados, sin ganas de luchar que esperan con resignación el fin de sus sufrimientos, yo me pregunto pero ¿Porqué no marchan? ¿Es que en el fondo les queda un puntito de esperanza? ¿Es que la vida los tiene tan agarrados que no son capaces de dar el salto?.

La muerte es la puerta que nos lleva de una vida, a la que venimos a aprender, a superarnos,

a crecer, hasta otra vida a la que deberíamos llegar limpios, sabios, buenos y fuertes. Para los que creen en la reencarnación, la vida, solo es un periodo que volverá y volverá, hasta que nuestra formación y nuestro progreso sean suficientes para liberarnos de las ruedas de las encarnaciones. En realidad la muerte solo afecta a nuestro lado físico y material, conlleva la separación del espíritu y el alma, de la coraza de carne, de la carcasa que los contiene en los periodos que pasamos en el mundo. El cuerpo y todo lo material que nos mantiene atados a la tierra, son efímeros. Nos afanamos y preocupamos por cosas que desaparecen, nos atamos a ellas y sin embargo, descuidamos lo que verdaderamente perdura e interesa, nuestro espíritu. No hay porqué temer la muerte, el espíritu no muere, evoluciona o involuciona de acuerdo a nuestras actuaciones terrenales, pero es eterno.

Es curioso que lo que constituye un hecho en nuestras vidas, le hayan santificado convirtiendo un concepto en una personalización, los humanos hacemos cosas extrañas, convertimos lo que nos admira, lo que nos sobrecoge, en objetos de culto a los que dirigir los deseos, es la búsqueda de lo sobrenatural, de lo que no entendemos, a través de hechos que nos sobrepasan, en último término, es la búsqueda de Dios.

Alquimia

Me ha sorprendido empezar a conocer la alquimia. Leyendo sobre Nicolás Flamel y su esposa Perrenelle, he ido descubriendo todo un mundo profundo e importante que fue admirado y respetado a través de los siglos y que ha dado paso al desarrollo de la química actual. Constantemente hemos oído hablar de los alquimistas como seres un tanto extraños y estafalarios que dedicaban su vida a hacer pócimas, mezclas y experimentos, rodeados constantemente de libros esotéricos, alambiques, morteros, tubos de ensayo y demás instrumentos con los que realizar las mezclas y ungüentos cuya última finalidad sería, la consecución de la Piedra Filosofal que convierte el cobre en oro, y el Elixir de la Vida por el que puedes alcanzar la inmortalidad.

Muchos charlatanes considerados como magos o hechiceros, han sido los que han degradado ante el vulgo la labor del alquimista. Ahí queda la callada labor de muchos de ellos que basada en un laborioso estudio de obras antiguas y en una, no menos laboriosa investigación y experimentación, ha dado como resultado muchos de los conocimientos que se manejan en las

ciencias de hoy en día. En realidad, es una antigua práctica científica y filosófica en la que intervienen nada menos que las siguientes disciplinas: Física, Química, el estudio de los metales, medicina, astrología, misticismo, espiritualismo, semiótica y arte. Los alquimistas por lo tanto, eran personas sumamente preparadas, dotadas de gran inteligencia que intentaron investigar la naturaleza, las sustancias químicas que la componían y los procesos que con ellas se podía llevar a cabo. El Universo estaba lleno de misterios y ellos intentaban penetrar y abrirlos para dar bienestar a la humanidad.

La finalidad mas conocida de los alquimistas era el intento de convertir los metales en oro o plata y el llegar a encontrar un remedio "La Panacea Universal", a través del cual, las enfermedades podrían ser curadas y la vida podría ser alargada venciendo a la muerte y dando paso a la inmortalidad.

La alquimia aparece en Egipto a través de la clase sacerdotal, se da por sentado que el precursor fue el dios Thot o Hermes al que los griegos llamaron Trismegisto, o sea, tres veces grande. Dicen que escribió los libros de toda la sabiduría, condensados en 42 tomos. Su símbolo, que también es el símbolo de la alquimia, es el Caduceo o vara en la que se enrollan dos serpientes. La filosofía hermética y todo lo relacionado con la práctica de la alquimia, están basados en la Tabla Esmeralda de Hermes Trismegisto. Los griegos, romanos y más tarde Europa, basaron sus investigaciones alquímicas en las enseñanzas de este dios.

En China y la India, también se desarrolló esta práctica, pero su orientación tuvo mas conexión con la medicina que con la aleación de metales y sustancias, a pesar de ello, se considera que la pólvora pudo ser obtenida en los laboratorios de los antiguos alquimistas chinos. El mundo islámico fue de gran importancia para la alquimia, dio nombres importantes como Jabir ibn Hayyan que intentó crear la vida en el laboratorio y transformar distintas sustancias en otras de diferentes características, la destilación mediante alambiques fue un hallazgo de ellos.

Después de experimentar un gran auge en la Edad media, a partir del siglo XVIII comienza a desaparecer, se olvida la sabiduría de los antiguos y se da paso a los métodos científicos en la investigación, se racionalizó, se apartó de los estudios en las universidades y pasó un poco al olvido quedando su recuerdo, relacionado con la magia y la superstición.

Es la evolución de los tiempos Adolfo, es una pena que nuestro materialismo nos haga olvidar todo lo que de filosofía y espiritualidad tiene la alquimia, solo nos hemos quedado con los hallazgos materiales a los que tantas mentes inteligentes, con su tesón y su trabajo, y tras

muchas horas de meditación, estudio y observación, nos fueron preparando el camino, para poder disfrutar de los descubrimientos que ahora poseemos.

La Fuente

El otro día en un sueño, habían destrozado una fuente que a la orilla de un camino, servía para calmar la sed de los caminantes. Era el símbolo perfecto de algo que me querían transmitir, destrozaban y por tanto, dejaba de existir la fuente que nos informa, que nos alivia, que nos regenera como si de un bautismo se tratase, nos vivifica, calma nuestro cansancio y nuestras angustias, nos da fuerzas y ánimos para seguir caminando, nos acoge en su manantial de aguas puras y perpetuas

Las fuentes, los manantiales, son maravillas que surgen de la tierra, a veces brotan ruidosos, con fuerza, tienen ganas de libertad y se desbocan cuando la encuentran. Saltan entonces de su encierro, ofreciéndonos una potente sinfonía musical producida al romper sus aguas sobre las rocas, al saltar al vacío en cascadas valientes y alegres que murmuran atronadoramente antes de posarse en el lecho del río que las acoge. Otras veces salen silenciosas, medio escondidas, temerosas de que la luz, pueda descomponer sus aguas en múltiples colores. Buscan pequeños riachuelos por los que discurrir con tranquilidad, ofreciendo sus beneficios con humildad y eficacia. En ambos casos, son un regalo para los ojos porque el agua da vida y la vida surge por donde mana y transcurre. Sus orillas se cubren de plantas, árboles y flores, estos a su vez, se llenan de insectos, pájaros, animales de toda especie. La vida, se mueve al par de las aguas pobladas de peces y animales acuáticos.

El misterio de las fuentes, ha hecho pensar a los hombres desde los tiempos más remotos, la imaginación hizo que en ellas habitasen diosas, hadas, xanas, ondinas y geniecillos. Allí vivían tranquilas escondidas entre las aguas, de las que surgían en determinadas épocas y condiciones, favoreciendo o castigando a quien osase encontrarlas.

En las fuentes hay hadas, las hermosas xanas que guardan las aguas que usa su Patrono para regenerar la vida de las personas. Salen de ella, el día de la Fiesta Grande y traen consigo la flor del agua que llena de beneficios y amores a quien la encuentra. Es la mágica noche de San Juan, ¡La fiesta del Bautista!

De susurros de agua se llenará esta fría noche de Enero. A través de los susurros, oiremos

muy quedito los coros de las xanas cantando nanas dormilonas, cerrándonos los ojos y llenando de sopor nuestros sentidos.

Lo que brilla.

Cuenta la leyenda, que hubo una vez una serpiente que comenzó a perseguir a una luciérnaga. El pobre gusano muerto de miedo, huía con toda la rapidez que podía de la feroz serpiente, la depredadora estaba empeñada en alcanzar su presa. La luciérnaga huyó un día, y otro día, y otro y otro.. pero la serpiente no desistía de su empeño. Al cabo de los días, sin fuerzas, el gusanito de luz paró y dijo a la serpiente: ¿Puedo hacerte tres preguntas? No acostumbro a dar respuestas a nadie pero como te voy a devorar, puedes preguntarme... ¿Pertenezco a tu cadena alimenticia? No. ¿Te hice algún mal? No, Entonces ¿Porqué quieres acabar conmigo? Porque no soporto verte brillar.

Buscaba información sobre la serpiente, su sabiduría, su simbolismo, como la han visto otros pueblos y como es vista actualmente. Me he encontrado con este pequeño cuento que hace pensar y recapacitar. Es la envidia Adolfo, un sentimiento bajo y rastrero excesivamente arraigado entre los hombres, es por envidia por lo que no se admite a los sabios y a los santos, no se quiere ver lo que han logrado a base de esfuerzo.

Comprobar como brillan, es algo que la gente no soporta porque inmediatamente vienen las comparaciones y eso no les gusta. No se dan cuenta, que la envidia es un sentimiento tan insano como irresistible, al que más daño le hace, es al que la genera.

A pesar de todo, ni la envidia ni otras actitudes negativas, logran apagar el brillo del que lo tiene por méritos propios, está en la esencia de su persona y eso es intocable. Hay una canción que dice: "Lo que brilla con luz propia, nadie lo puede apagar.

Ternura

Osear Wilde decía que tanto en el arte como en el amor, es la ternura lo que da la fuerza. Y es verdad, la ternura a pesar de parecer algo débil y blando, es fuerte y firme, es un acto de fuerza y voluntad capaz de mantener lazos y lograr que la chispa del amor se mantenga tanto

en las alegrías como en las adversidades, es la que logra que cualquier relación dure en el tiempo a través de un hermoso vínculo.

Saber escuchar, ponerse en el lugar del otro y tratar de comprender los problemas, acompañar, estar a veces físicamente y a veces anímicamente en el momento preciso con quien nos necesita, expresar el amor a través de una caricia, un regalo inesperado elegido con mimo, un pequeño detalle, una mirada, una mano que acompaña, un abrazo sincero, palabras de agradecimiento, un perdón, un amable adiós, y mil pequeñas cosas más, son muestras de ternura que implican seguridad en quien las ofrece y quedan grabadas en la persona que las recibe. Es el afecto y la ternura que el ser humano es capaz de desarrollar en sus relaciones y que lo llevan a preocuparse por los demás, a estar con ellos.

Todos o casi todos, tenemos necesidad de dar y recibir amor, la ternura cargada de respeto y consideración, sería su expresión mas serena, bella y firme. Es importante saber darla y tan importante como darla, es saber recibirla y hacerlo con naturalidad, espontaneidad y alegría. Dar, expresar, acoger y saber recibir ternura, es siempre una muestra de madurez y generosidad.

Misericordia

La cuestión no sería "hacer misericordia" sino "ser misericordia". Daba vueltas a tus magníficos atributos, bondad, justicia, comprensión, verdad, fuerza, inteligencia, sabiduría, paciencia, misericordia... Tantos y tan importantes. Pensaba que pocas veces nos paramos a pensar lo que significan y a donde nos llevan cada uno de ellos, los enumeramos, sabemos mas o menos lo que quieren decir, pero no creo que recapacitamos lo suficiente en el significado y el compromiso que supone su posesión y correcta utilización.

Misericordia, es la palabra en la que pensaba hoy. El diccionario la define como la virtud que inclina el ánimo a compadecerse de los trabajos y miserias ajenos. También dice que es un atributo de Dios, en cuya virtud perdona los pecados y miserias de las criaturas.

Creo Adolfo que misericordia, significa mucho más que mostrarse amable y compasivo con los demás, todos tenemos potencial para hacerlo, es una tendencia humana muy común, lo difícil es la manera de llevara cabo ese sentimiento, de forma que ayude verdaderamente al

que lo necesita. Es necesario ejercerla de tal modo, que tenga poder para erradicar la causa de la miseria en la persona que la padece ¿Ayudar a que se ayude?. Va mucho mas allá que ser bueno y amable, hay que tratar de enseñar al otro cuales son los horrores, debilidades y puntos oscuros que posee y probablemente no ve, hace falta tener fuerza para hacerlo. La compasión, el coraje y el respeto, van ineludiblemente unidos. Tanto o más importante, es el conocerse uno a sí mismo, es la forma de saber hasta donde podemos llegar con nuestra ayuda, sin cometer errores y sin que la persona objeto del auxilio, llegue a manipularnos o abusar de nuestra buena voluntad. La generosidad derivada de la misericordia debe ejercerse con amor, cuidado e inteligencia pues solo podrá considerarse virtud, cuando sea eficaz.

La soberbia estaría reñida con la misericordia. La verdadera bondad o amabilidad presupone la facultad de imaginar como propios los sufrimientos y alegrías de los otros, también incluye la capacidad de reconocer en los demás, virtudes, fuerza y capacidades que nosotros no tenemos, por lo tanto, desde la humildad, debemos ser capaces de apreciar y aprender de esas cualidades que los otros poseen. Siempre tendemos a ver con mas facilidad los puntos débiles de los demás, que admirar y aprender de los puntos fuertes y virtudes que poseen.

Hay cosas muy sencillas con las que podemos llegar a ejercitar esta virtud: Sabiendo escuchar, compartiendo, e incluso, recordando o ayudando a recordar. Todo esto debemos hacerlo, no desde un plano de superioridad que nos lleve a sentir pena por sus miserias, sino a través de un sentimiento de empatia hacia otros seres que son como nosotros, y a los que ante todo y sobre todo, debemos respetar.

El Camino

Cuando nacemos -como tú dices- nos alumbran, nos dan una nueva ocasión de progresar, de ir acercándonos a la luz que es la meta hacia la que se deben dirigir nuestras aspiraciones. Comenzamos una nueva rueda, una nueva vida en la que deberíamos buscar el enriquecimiento de nuestro espíritu mediante la superación de defectos y la inmersión en el conocimiento. La empresa no es fácil, bajo nuestro cuerpecito de niños hay momentos que sentimos como una incongruencia, hay algo que está arraigado dentro de nosotros que siente el

contraste de lo que nosotros naturalmente haríamos y lo que los mayores, que son nuestros hipotéticos educadores, nos enseñan y exigen como normas de comportamiento.

Habitualmente no nos sentimos lo suficientemente fuertes para revelarnos y obrar siguiendo nuestros criterios, tratamos de aceptar lo que se nos pide porque se supone que es lo correcto para movernos dentro de la sociedad. Un resquemor queda en lo más profundo de nuestro ser, es un malestar que se va acumulando a otros muchos y que acaba produciéndonos una verdadera angustia. Nos tienen atados, nos han recortado las alas de nuestros sentimientos, nos han robado la Libertad.

En la etapa de la adolescencia, cuando el pedestal, que rodeado de nuestra admiración sostenía a nuestros mayores, se ha roto, cuando nos sentimos y queremos ser distintos pero no sabemos por donde tirar, porque aún dependemos de nuestros padres y no tenemos la suficiente madurez para valer por nosotros mismos, nuestra vida es un revulsivo de cambios hormonales, físicos y mentales- Sentimos que nadie nos comprende y nos refugiamos en los amigos que sufren problemas similares a los nuestros. Las angustias que llevamos arrastrando desde la niñez, se agrandan poco a poco.

Según vamos madurando, parece que deberíamos acceder a una etapa de asentamiento, nos sumergimos en el mundo laboral, creamos una familia, nos establecemos dentro de un círculo social mas o menos idóneo con nuestra posición, pero los problemas no acaban, surgen nuevos y a veces grandes y virulentos, motivados por mil circunstancias y sobre todo porque lo que hacemos y tenemos, no está en consonancia con lo que de verdad sentimos. Las angustias que llevamos arrastrando y que permanecen agazapadas en el fondo de nuestro ser, se agrandan produciendo una congoja a veces insoportable.

En ocasiones y si estamos preparados, hay suerte, nos vienen ayudas espirituales o en forma de un ser excepcional que puede enseñarnos, orientarnos y corregirnos, aparece en nuestra vida la figura del Maestro.

Él nos muestra el Camino, es la vía hacia la luz que angustiosa e inconscientemente, y como si estuviésemos ciegos, buscábamos sin saber encontrarlo. Accedemos a un mundo maravilloso tras el que vislumbramos la Libertad, la Justicia, el Amor y un sinnúmero de cosas esperadas. El Camino no es fácil, es hermoso pero está lleno de piedras en las que caemos y dolorosamente nos levantamos, a veces la cuesta hacia arriba se hace penosa, son muchas cosas de las que debemos desprendernos para recorrerlo, las hay que están tan pegadas a nosotros que no quieren salir y engañándonos, vuelven a esconderse en el fondo de nuestro ser para aparecer y

tratar de dañarnos cuando estemos descuidados. También hay tropiezos puestos desde fuera, al Mal no le gustan los Caminantes, van contra sus intereses y hacen todo lo posible por interrumpir y si pueden, anular la marcha emprendida. El Maestro vigila, está al tanto de nuestros balbuceos, caídas y progresos. Nos ayuda a levantarnos, nos corrige, nos enseña, nos muestra las sandalias mejores para recorrerlo, y lleno de paciencia, nos inunda con su infinito amor. Gracias a él vamos aprendiendo, sacamos las angustias que desde niñas nos acechan y les buscamos soluciones. Nuestro mundo se llena de posibilidades nuevas porque él hace que salgan a flote nuestras aptitudes, nos ve y conoce mejor que nadie, sabe lo que podemos dar de sí en cada momento. Así nos va llevando poco a poco hacia el mundo de la Sabiduría, la Bondad y la Fortaleza. Al final del camino, lejano pero posible, nos espera la Libertad limpia y total, la Luz que lo inunda todo, la Armonía sin fin. Merece la pena recorrerlo por muy dura que sea la marcha.

La Ira

Es uno de los siete Pecados Capitales, la Ira. Viene del latín con el mismo nombre y se define como una pasión del alma, que nos llena de indignación y enojo, pudiendo llevarnos a violentarnos contra los demás o contra nosotros mismos.

¿Cómo surge? Es una reacción ante algo que consideramos una amenaza, un abuso o una injusticia. Sale cuando las respuestas que recibimos, no coinciden con nuestra forma de pensar y actuar, cuando vemos dañada nuestra imagen o sentimos que nuestro entorno se tambalea, produciéndonos inseguridad. A veces, no sabemos como ha llegado a producirse, algo interno, tan profundo que tenemos casi olvidado, acaba sacándonos de nuestro estado normal y llevándonos hasta la ira.

La paciencia, comprensión y sobre todo la reflexión, son los mejores antídotos contra ella. Pensar en nosotros, en el hecho que nos ha llevado a ese estado, hurgar en nuestros adentros, buscando causas recónditas, hasta llegar al punto exacto que provoca esas situaciones, es una buena terapia para conocernos y poder evitar esas circunstancias que nos vuelven irracionales, desatan nuestros instintos de venganza y mantienen nuestras inseguridades sin llegar nunca a

resolver los conflictos y fracasos que posiblemente estén detrás de todo ello.

Hay miedo detrás de cada grito y acción de violencia provocados por la Ira, miedo a estar confundido, miedo a los que son diferentes, miedo ante los que consideramos superiores, miedo y envidia ante los que son libres y hacen lo que nosotros no somos capaces de hacer, miedo a la sociedad que nos tiene atados con normas que a veces no aceptamos y nos presionan como si estuviésemos en una cárcel, miedo a no poseer, a perder lo que poseemos. La Ira engendra Ira y si no logramos resolverla, se acumula haciéndonos infelices y provocando que nosotros hagamos infelices a los demás.

Es una fuente de problemas con nuestro entorno, porque la violencia que a veces produce, nos incita a gritar, insultar y tratar de herir a los que nos rodean. Las descargas de la furia se realizan, normalmente, contra las personas de nuestro alrededor, causando un gran daño en las relaciones íntimas y personales de amigos, compañeros, pareja, hijos y demás familiares. Los seres iracundos, no son bien tolerados y pueden fomentar respuestas de la misma índole, en las personas que se desenvuelven a su alrededor.

Hay una clase de Ira, no sé si debo llamarla así, que está justificada, es cuando eres alguien justo y observas las injusticias y los abusos cometidos, tanto para con los demás como para con uno mismo. Hay algo que se te revuelve por dentro, que hace que te reveles y trates de luchar para implantar la Verdad mediante la Justicia. El iracundo estaría mas cerca de la venganza, en este caso, sería la justicia lo que motivase el sentimiento o la acción.

Control Social

No sé si lo estarán llevando a cabo, había planes orientados a la total identificación de las personas desde el momento de su nacimiento, se podría conseguir a través del ADN obtenido del cordón umbilical.

Desde que nacemos siguen nuestro rastro, en primer lugar debemos ser inscritos en el Registro Civil para que la sociedad en la que vamos a vivir, tenga constancia de su nuevo miembro. No somos ciudadanos del mundo, lo somos de un determinado país, región y, ciudad o pueblo, que van a marcar las normas y los ritmos de nuestras actuaciones y sentimientos. Porque cada país, en cada época, está sujeto a unas determinadas características socio-culturales distintas a

los demás países, sin lugar a dudas, su economía, gobierno y grado de progreso, influyen y determinan la mentalidad y conducta de las personas que lo conforman.

En nuestros años infantiles, además de pertenecer a un entorno cultural que nos intenta ir modelando, somos *Hijos de...*, pertenecemos a una determinada familia que posee un libro oficial en el que constan todos nuestros datos. Será más tarde cuando se nos considera ciudadanos, con una identidad propia, es el momento en el que podemos acceder al Carné de Identidad, habitualmente llamado DNI, en el que además consta una letra que nos identifica ante el fisco. Estamos totalmente fichados, pueden seguir nuestro rastro social, académico, económico, movimientos físicos, obtención de posesiones, accesos a las instituciones, todo. Nuestra vida y nuestros movimientos son perfectamente controlables. Dicen que somos ciudadanos libres. ¿Lo somos? Desde el momento que controlan nuestras vidas, nuestro estatus, todos nuestros movimientos, las libertades están recortadas. Es cierto que hay que establecer unas normas de convivencia y que hay que cuidar que esas normas se cumplan para que los ciudadanos de bien no se vean sometidos a los desmanes de los que quieren imponer sus leyes por encima de los derechos de los demás. En aras de vigilar la delincuencia, proliferan los aparatos que nos espían, que vigilan nuestros pasos, nuestras conversaciones, nuestros mensajes y nuestros e-mails. Lo que por una parte debería proporcionarnos libertad, por otra, nos priva de ella, sólo nos queda nuestro pensamiento y nuestros sentimientos, que si somos fuertes, nadie podrá tocar.

Hipocresía

Antiguamente, en el teatro griego, un único personaje representaba a muchos otros, lo hacía cubriéndose la cara con distintas máscaras, que personificaban a toda una serie de personajes de los variados prototipos o caracteres que existen. De este hecho deriva la palabra **hipócrita** que quería decir "Hablar cubierto con una máscara". En griego le dicen Hypokrisis y en latín Hypocrisis, en ambos es la acción de desempeñar un papel.

Es una especie de condición humana, está extendidísima y actuamos cayendo en ella casi sin darnos cuenta. Forma parte de los ritos y normas de educación, mostrando con nuestros modales y forma de hablar, un interés hacia las otras personas, que en realidad, no tenemos. Aparentamos lo que no somos ni creemos, pendientes del qué dirán y con ello, en muchas

ocasiones actuamos con falsedad. Tenemos miedo de la opinión de los demás, por eso, los engañamos y tratamos de engañarnos. No nos damos cuenta de que si no nos aceptan mostrando nuestros auténticos pensamientos, es porque en el fondo, no nos aman, si lo hacen, tratarán de llegar a entendernos, si no lo consiguen, es porque nunca nos han amado y difícilmente llegarán a hacerlo ¿Merecen la pena?.

La hipocresía está totalmente unida a la mentira, es hipócrita el que conociendo la verdad, engaña a los otros, trata de engañarse a sí mismo y no sigue los instintos veraces. La mentira sería una falsificación de la verdad que nos lleva a deformar u ocultar un determinado hecho, este hecho puede llegar a dañar o no a los otros. El fin del hipócrita no es en principio ocasionar un daño a los demás, sino, obtener beneficios para uno mismo, el hipócrita miente y de rebote se autoengaña. Cuando intentamos proyectar una determinada imagen que pensamos nos beneficia, el impacto que en los demás causa, vuelve hacia nosotros como si se tratara de la imagen que hacemos reflejar en un espejo. El efecto que en los otros ocasiona dicha imagen, rebota y entra en nuestro Yo, nuestros intereses procuran asumirla como verdadera, por lo tanto, estamos tratando de engañar a los demás para conseguir engañarnos a nosotros mismos. Como a veces no logramos hacer funcionar el auto-engañó, puede aparecer en nosotros un sentimiento de culpa. Las ideas inciertas que provoca esta forma de actuar, acaban perjudicándonos más que a los demás.

Los hipócritas ocultan sus intenciones y no dejan entrever sus sentimientos, son capaces de alabar y difamar según sus intereses, de tener dos caras y presentar una u otra según las ocasiones, rezan a Dios e incumplen las normas de la Verdad y la Justicia inherentes a él. El peligro que entraña esta actitud, es que en ocasiones, y sin darnos cuenta, predicamos con el ejemplo y nuestros criterios se imponen como verdaderos sabiendo en nuestro fuero interno que no son los correctos, estamos sirviendo al Mal, haciendo que los demás obren de acuerdo con lo que nosotros hemos afirmado, sin ajustarse a la Verdad.

Seres Alados

Después de leer y meditar sobre el significado de la esfinge, me quedé pensando en la cantidad de seres alados, unas veces monstruosos y otros llenos de bondad y ternura, que nos han dejado los distintos trabajos y las mitologías a través de la historia. Los seres con alas, en ocasiones mezclas de distintos animales y otras simplemente la fisonomía de un único animal,

que posee unas alas como símbolo de sabiduría o libertad, han fascinado a los hombres de todas las épocas y regiones. La Biblia nos habla de los ángeles, arcángeles, querubines y demás jerarquías, atentas siempre a los mandatos de Dios.

En la antigua Mesopotamia, los leones antropocéfalos, los grifos o Karibú, de cuerpo de león y cabeza de cabra, los toros que guardaban las puertas de los templos y palacios, poseían además un par de alas adosadas a sus espaldas. De las esfinges ya se ha hablado, además de encontrarlas con profusión en Egipto, las hallamos representadas en Grecia y en Turquía. Conocemos a Pegaso, un hermoso caballo alado nacido de la sangre de Medusa, que lleva por los cielos el carro de fuego, del que Prometeo robó un ascua para dárselo a los hombres, hay otros caballos alados llenos de belleza, son blancos con unas enormes alas y un cuerno en la cabeza, Los Unicornios. La misma Medusa de la que nació Pegaso, es un ser alado hermana de las otras dos Gorgonas Lesteno y Euriae que representan a unos monstruos marinos con manos de hierro, serpientes por cabellos, alas de oro y cuerpo cubierto de escamas. Las Harpías eran hijas de Poseidón, poseían además de las alas, cara de viejas, pico y uñas curvas, cuerpo de buitre y unos enormes pechos. No podemos olvidarnos de las tres Furias - Tisifone, Alecco y Meguera- con su horrible cuerpo de perro, alas de murciélago y serpientes por cabello. Los condenados en Grecia, eran conducidos por los Ceres, seres alados con dientes puntiagudos que atrapaban a sus víctimas y las conducían al infierno.

En China el Gran Viento es un ave monstruosa parecida al pavo real, lleva la cola desplegada y tiene un pico de águila. Con sus enormes alas desplegadas desencadenaba tormentas y torbellinos que asolaban regiones enteras. El dios Trueno en la misma China, posee un rostro azul, alas de murciélago y patas con garras.

En la mitología rusa, existe un cruel ruiseñor, mitad hombre, mitad pájaro que vive en los árboles, silva como una serpiente, aúlla como una bestia y canta como un pájaro.

En los países andinos, veneran a la serpiente emplumada. La Puerta del Sol de Tihaunaco, tiene en su parte posterior, 48 seres alados, representando junto a Viracocha, las 49 partes de las que se compone el Ser. 32 de estas figuras son hombres-cóndor y 16 representan a hombres-puma. No podemos dejar de hablar del ser más fabuloso de todos, el Ave Fénix, que muere abrasado y renace de sus cenizas. Si nos dedicamos a buscar, todos los pueblos, todas las culturas, han puesto alas a distintos seres de su mitología, unos lo habrán hecho tratando de elevar con miedo o admiración a los personajes que representan sus costumbres y orígenes, otros, en recuerdo de seres maravillosos y especiales, que vinieron por los aires para traerles

su sabiduría y enseñarles sus progresos. Llegaron y marcharon por los cielos, eran fuertes, bondadosos y sabios, la única forma que tenían de representarlos era a través de los animales que conocían y que para ellos representaban la fuerza y la sabiduría (el león, el toro, la serpiente). Sus mentes, sólo podían hacerlos volar, a través de unas alas, que de paso, eran símbolo de libertad.

Alegría

Me gusta buscar frases relacionadas con los temas que escribo, y como admiro a Rabindranat Tagore, con cierta frecuencia hago mención a sus frases o sus escritos. Hoy, pensando en la Alegría, he encontrado una hermosa frase salida de su pluma. "A veces nos dirigimos a Dios mendigando un poco de alegría, y otras, le brindamos nuestra propia alegría, en tales momentos nos hallamos mas cerca de ÉL, porque no es nuestra necesidad, sino nuestra propia alegría, la que hacia ÉL nos empuja".

La alegría es un sentimiento humano, vital, grato al ánimo, que surge al experimentar algo satisfactorio, que nos produce bienestar y hace que nuestro espíritu, se expanda a través del alma, reflejándose visiblemente en nuestro rostro y nuestro cuerpo, mediante los gestos propios de la sonrisa y la satisfacción.

Aprendemos a reír y mostrar nuestra felicidad entre los brazos de la madre que nos da calor, amor y seguridad, y seguimos sintiendo alegría, a cada logro, alcanzado a través del aprendizaje que comporta nuestra vida. En un principio, nuestra alegría es prácticamente sensitiva, está estimulada por del tacto, la vista, el gusto o el oído. Con el tiempo y según nos vamos desarrollando física y mentalmente, las causas que nos producen alegría, suelen evolucionar por caminos de calado mas profundo. El estudio, el propio conocimiento y el de los demás, las relaciones positivas con los otros, el sentimiento de paz interior, las satisfacciones tanto físicas o materiales, como las espirituales, mueven nuestro ánimo hacia el positivo sentimiento de la alegría.

La alegría surge de una esperanza realizada, tiene una total conexión con ella, sus grandes enemigos son la inseguridad, el temor y el miedo. El conocerse, saber luchar contra la parte oscura de uno mismo, el conocimiento y ayuda a los demás, y el poseer una conciencia tranquila que nos aporta salud física, mental y psíquica, son los mejores ingredientes para

llenar nuestro interior, de sensaciones alegres, que asoman al exterior a través del léxico, los gestos y la forma de conducirnos. Es hermoso, porque la alegría suele contagiarse y en consecuencia, produce actitudes más animosas y positivas entre los que nos rodean.

Hay alegrías desbocadas, nerviosas, producto de un descontrol de nuestros sentimientos, otras, por el contrario, son tranquilas, llenas de armonía y satisfacción, surgidas de las acciones realizadas a su debido tiempo, sin coacciones, intereses o frustraciones. Una sonrisa siempre ilumina y relaja los ambientes, debemos pensar que la luz existe en la medida que existe la oscuridad, detrás de las tinieblas siempre hay un rayo de esperanza que puede hacer asomar una sonrisa en nuestros labios.

Felicidad

Me he metido en una complicación grande, Adolfo, ni más, ni menos, que en escribir sobre el concepto de Felicidad. ¿Cómo definirla?. Es difícil hacerlo, yo al menos, soy incapaz de dar una definición concreta. La enciclopedia dice que es "Un estado de ánimo que se complace en la posesión de un bien", y la completa con las palabras, "Satisfacción, gusto y contento". Indudablemente, se queda corta, porque en la búsqueda de la felicidad, aspiramos a mucho más.

A lo largo de la vida el hombre anda tras ella, esperando encontrar ese estado ideal, que una vez conseguido, le permita asentarse y permanecer en él, pero es esquivia y efímera, de vez en cuando creemos que la hemos alcanzado aunque rápidamente se nos escurre de las manos ¿Será que equivocamos el camino que nos lleva a descubrirla?. Con demasiada frecuencia nuestras aspiraciones corren por sendas materiales, pensamos que la felicidad nos puede venir a través de la capacidad para adquirir bienes y posesiones. La verdad es que, poder disfrutar de fortuna suficiente, que facilite el bienestar en nuestras vidas, nos evita congojas y sufrimientos, haciendo más fácil el acceso a la felicidad. También es cierto, que en unas encuestas muy recientes, el pueblo que demostraba ser más feliz, era el nigeriano, en el que todos sabemos, hay una gran pobreza.

Pienso en el ambiente que nos rodea, la familia, las amistades, la cultura, el entorno en general, están influyendo en nuestras ilusiones e intereses, pero, a lo largo de la vida, todo este

contexto exterior, va cambiando, evoluciona, y con esa evolución y la que nosotros mismos experimentamos, varían nuestros objetivos. Buscamos más y más y no solo en lo concerniente a temas materiales, porque creo que la parte más importante para lograr la felicidad, está en nosotros mismos, en la medida que seamos capaces de luchar por nuestros ideales, de actuar libremente, sin coacciones, de superar obstáculos y desgracias, de ser cada día mas fuertes, sabios y bondadosos, de esta manera vamos creciendo y nuestros esquemas para ser felices van cambiando. Todo esto, nos lleva a pensar que hay dos clases, o mejor dicho, dos vías que nos proporcionan felicidad, una de ellas, a través de todo lo externo, -personas, bienes materiales y demás cosas mundanas que nos proporcionan satisfacciones-. En este caso, la felicidad obtenida es puntual, momentánea y efímera. La otra vía, de la que ya he hablado antes, es la que discurre por nuestro interior y que se recorre con voluntad, fortaleza, ilusión, proyección hacia los demás y lucha contra las adversidades.

Cuando nos sentimos felices, tenemos una sensación de plenitud que nos brota del alma, las demostraciones físicas de esta emoción son la risa y el llanto, reímos y lloramos de felicidad, son dos efectos extremos de la dicha que nos embarga que para nada constituyen el auténtico concepto, del tema que nos ocupa. Como en todas las cosas, la auténtica felicidad debemos buscarla en el punto medio, el lugar del equilibrio y la armonía que nos harán sentir una alegría que mezclada con el sosiego o relajación, nos acabará transportando a un estado de beatitud, a la espiritualidad que tras la extinción de los deseos materiales y la consecución de la paz con uno mismo, nos lleva a lo que denominamos el Nirvana. No debemos confundir la alegría con la felicidad, esta última es un sentimiento mucho más completo, de tal forma que, en la felicidad siempre habrá un ingrediente de alegría y sin embargo, el que estemos alegres no quiere decir, ni mucho menos, que seamos felices, hay alegrías tristes y resignadas que arrastran con ellas un punto de decepción y amargura.

Soledad

Es curioso, Adolfo, según vas sintiéndote libre, la sensación de soledad aumenta. He tratado de analizar y pensar en el tema y he llegado a dos conclusiones. En primer lugar, hay algo que va cambiando en una misma, que te hace pensar y actuar de diferente manera a como lo

hacen los que te rodean, comienzas a ser distinta y en ocasiones, a encontrarte extraña, e incluso, poco a gusto con el entorno que ha formado parte de tu vida. Intentas comprenderlos, hacer llegar tus ideas, razonar tus nuevas opiniones, pero frente a ti se levanta un muro que separa tu anterior vida de la actual y que los demás no están dispuestos a traspasar, te quedas al otro lado mirando con tristeza, te sientes sola. Por otra parte, para llegar a alcanzar los distintos grados necesarios en la búsqueda de la LIBERTAD con letras mayúsculas, no sólo tienes que renunciar a una serie de cosas, es necesario hacer un estudio de todas las ataduras materiales y psíquicas que te tienen sujeto, privándote de ser libre, hay que llevar a cabo un análisis exhaustivo y profundo del propio yo, se debe hacer un trabajo de introspección, con el fin de conocerte y llegar a percibir los puntos fuertes y las debilidades que uno posee, para obrar en consecuencia, apoyando las primeras y aminorando, con la finalidad de llegar a la completa extinción de las segundas. Esto puede conseguirse, mediante una concentración, el aislamiento en uno mismo, que exige un enorme grado de soledad.

A veces, este estado supone una inestimable compañía, que está a nuestro lado en los momentos más íntimos de la vida, aquellos donde nuestros pensamientos necesitan silencio y un estado de reposo para que las ideas, el arte que llevamos dentro y los razonamientos, broten de nuestra mente con limpieza y brillantez, es una soledad buscada y elegida que puede convertirse en una especie de fuente de sabiduría. Como tantas cosas vividas, la soledad, a cada persona en las diferentes circunstancias de su vida, le afecta y le supone una experiencia totalmente diferente, con relación a los demás, a veces, se trata de un sentimiento transitorio, de corta duración, otras, es más duradero y doloroso, llegando a producir un auténtico problema psicológico, que deberá ser tratado por especialistas. Siempre depende de la actitud que tomemos frente a ella y de la forma que afecta a nuestro desarrollo normal.

Young definió la soledad como "*La ausencia, o percepción de ausencia, de relaciones sociales satisfactorias*". La soledad que el científico define, no es eso que en ocasiones buscamos, no es la amable compañera que está contigo en momentos deseados, es una experiencia negativa, impuesta en el sentido de que tú, no deseas que ocurra así, supone una sensación adversa que te avoca a un aislamiento que tú no has querido, a una deficiencia en las relaciones sociales que puede llevarte a la introversión e incluso a la melancolía y la depresión. Este tipo de sensación, lleva consigo aislamiento -inducido por ti al sentirte distinto o rechazado, o llevada a cabo por los demás que te apartan de su lado-, carencias afectivas, abandono, miedo y falta de comunicación. Los efectos que provoca en el individuo, pueden

ser los relacionados con la melancolía, pena, tristeza puntual o permanente, angustia, y en muchas ocasiones inseguridad.

Queda claro que hay dos clases de soledad, una buscada que enriquece y aporta cosas positivas y otra provocada y no querida que ennegrece nuestra existencia y contra la que debemos luchar.

MUJERES

Recordaba, Maestro, tu archivo sobre el **Hombre Bueno**, en el que haces referencia a todos esos seres generosos, que dotados de inteligencia, bondad, y honestidad, han hecho posible que la andadura de éste nuestro planeta Tierra, pueda seguir adelante. Seres que en su mayor parte, fueron incomprendidos, despreciados, e incluso eliminados, por transmitir sus conocimientos, aportando nuevas ideas, y defendiendo actitudes justas y beneficiosas para la humanidad, rompedoras, en la mayoría de las ocasiones, de cánones e intereses particulares. Influenciada, sin duda, por mi condición femenina, me ha dado por pensar en todo un elenco de mujeres, que a lo largo de la historia y gracias a su fuerza, empuje, y ansias de libertad, destacaron y dejaron oír su voz, a pesar de las rígidas costumbres imperantes en la época que a cada una de ellas le tocó vivir. Fue Sócrates, el primer varón que tuvo la valentía de admitir en público la existencia de mujeres dotadas de mayor sabiduría que los hombres, no en vano, parte de su aprendizaje, lo había adquirido a través de la que consideraba su maestra, Aspasia de Mileto, que unida sentimentalmente a Pericles, y como logógrafa reconocida y maestra de Retórica, ejerció una gran influencia cultural y política en la Atenas de Pericles. En estos momentos en los que la mujer tiene conciencia y necesidad de superarse, de demostrar que posee capacidad para ejercer trabajos al margen de los que habitualmente estaba destinada, como esposa, madre, y ama de casa, ahora, en este tiempo en el que se desenvuelve con cierta libertad en la vida social y demuestra sus facultades para ejercer trabajos tradicionalmente designados a los hombres. Como homenaje a todas las que lucharon por progresar y enriquecerse, intelectual y espiritualmente, abriendo brechas en caminos de libertad y desarrollo para el feminismo, deseo traer a la memoria, nombres, vida y trayectoria de algunas de las mujeres que permanecen olvidadas, o casi, desconocidas para una gran parte del público, y que pueden servirnos como ejemplo.

Todo comenzó con una Eva trasgresora, que movida por la curiosidad, sintió deseos de

acercarse al conocimiento. Al ser tentada por la sabiduría bajo el símbolo de la serpiente, comió del fruto prohibido, contenido en el Árbol del Bien y del Mal, que crecía en medio del Paraíso o Edén, lugar en el que habitaba en estado idílico, junto a su compañero Adán. Cuentan las leyendas, que incitó y consiguió que Adán también cayera en la tentación, es a partir de ese momento, en el que comienzan a percibir sus propios cuerpos, cuando se inicia el proceso de las ruedas de las encarnaciones, se despierta la conciencia y surge el libre albedrío o posibilidad de elección entre el Bien y el Mal, consecuencia todo ello, del brote de los sentimientos de alegría o dolor, salud o enfermedad, ataduras o libertad, que nos orientan hacia el progreso o la involución, tanto física como espiritual.

La Biblia, a través de los libros del Antiguo y Nuevo Testamento, nos describe la presencia de mujeres ciertamente notables, cuyas personalidades y acciones, fueron significativas en el desarrollo de la historia del pueblo de Israel. Hablemos de Sarai, la Princesa, esposa del patriarca Abraham, llamada más adelante, por mandato Divino, Sara, o “Princesa de multitudes“, nombre con el que se la conoce a través de las generaciones. Considerada la primera matriarca de la historia, cuentan que poseyó una gran belleza que le acompañaría hasta el momento de su muerte, a los 127 años de edad. Siendo estéril, Dios le concedió la gracia de dar a luz un hijo, Isaac, cuando contaba 90 años, convirtiéndose con ello, en la fundadora de un linaje que desembocaría en el nacimiento de Cristo. La historia, al igual que en otros casos, no ha sido justa con su figura, cubriéndola con un tupido velo y ocultando la verdadera dimensión de su personalidad. No cabe la menor duda, de que un hombre de la talla de Abraham, padre y fundador del pueblo judío, tomase como compañera y esposa a una mujer especialmente dotada de virtudes, que le permitiesen ser capaz de abandonar tierra, familia, y amigos, y seguir durante años a su marido, en su peregrinaje por países desconocidos, facilitando con ello el trabajo a él encomendado, de propagación del Monoteísmo, formación de hombres, y reunificación de tribus bajo una misma religión. Existe un gran empeño en mostrar como un hecho oscuro, motivado por los celos, envidia y venganza, el episodio en el que Sara echa a su sirvienta Agar, madre de Ismael, concebido de sus relaciones con Abraham, sin recapacitar en la grandeza de espíritu, confianza mostrada hacia su marido, y el gran amor que le profesaba, al ser capaz de ofrecerle su esclava con el fin de que tuviese descendencia. Mujer generosa y hospitalaria, mantenía siempre abiertas las puertas de su tienda a todo el que necesitase cualquier tipo de ayuda. Como esposa y

compañera, acataba las decisiones de Abraham, demostrando así la profundidad del vínculo emocional, afectivo, y espiritual que le unía con él. Inteligente y de carácter afable, llevaba fama de poseer habilidad a la hora de manejar situaciones conflictivas. Mantuvo siempre una vida activa, de tal forma que, según cuentan, mientras su esposo enseñaba a sus hombres y discípulos, ella se responsabilizó de la educación de las mujeres. A su muerte, fue llorada y enterrada en la caverna de Majpelá, en Hebrón. Toda la Historia Sagrada transcurre salpicada de nombres femeninos que nos admiran por su bondad, prudencia, inteligencia, fidelidad, valor y dignidad. Rebeca, Raquel, Débora la profetisa, Ester, Rut o Judit, son solo algunos nombres, de mujeres cuyo ejemplo nos aportan mensajes para recapacitar.

Alrededor de la figura de JesuCristo, siempre encontramos mujeres fieles, discípulas que le amaron y siguieron, a lo largo de toda su vida pública, personas valientes que a pesar del peligro al que se exponían, no dudaron en acompañarle en las duras horas de su martirio y crucifixión. Deseo, por su cercanía al Maestro, recordar la tan traída y llevada figura de María Magdalena, discípula, compañera y esposa de Jesús, ensalzada por unos y denostada por otros. ¿Cuál es la causa del gran empeño puesto, para borrar o desfigurar la memoria de las mujeres que vivieron con los Maestros? Es lógico pensar, que seres de tanta trascendencia, dotados de gran inteligencia y sabiduría, escogerían como compañeras a consortes de grandes cualidades que no sólo no entorpeciesen su trabajo, sino que les sirviesen de apoyo y ayuda en los momentos difíciles. Los Evangelios Apócrifos, nos hablan de una lúcida María que además de amar inmensamente a Jesús y demostrar con gran coraje la profundidad de sus sentimientos, fue discípula y apóstol aventajada, “Apóstol de Apóstoles”, que obtuvo el privilegio de ser la primera en ver al Maestro después de su crucifixión y quedó encargada de transmitir sus mandatos y palabra, al resto los seguidores. Una figura importante dentro del Cristianismo, que los sombríos intereses machistas de la historia y la Iglesia, han opacado.

Sapho

Nació en el siglo VI antes de Cristo en una de las islas griegas conocida con el nombre de Lesbos. Safo, considerada como la décima musa, madre del género lírico, fue una genial poetisa, compositora de la música que acompañaba a sus obras, y creadora de danzas que las animaban. En la época de su juventud, tanto en su isla natal como en el resto de Grecia,

corrían tiempos revueltos, provocados por los continuos cambios políticos y sociales, que afloraban como consecuencia de las luchas entre la Aristocracia, que deseaba mantener sus posiciones de fuerza, y la Democracia que pujaba por implantarse. Perteneciente a una familia noble y llena de ideales que consideraba justos y como tales no dudaba en defender, se comprometió políticamente a través de la lucha activa y acabó desterrada en Siracusa, Sicilia. En vez de un perjuicio, el destierro se convirtió para ella, en un hecho positivo, que le ofreció posibilidad de ampliar sus horizontes mentales y de enriquecer sus aptitudes culturales e intelectuales. Durante su estancia en Sicilia le llegó el momento del matrimonio y la maternidad. Aprovechó la oportunidad que se le ofreció de dar un importante impulso al desarrollo cultural y artístico de la isla, de tal manera, que llegó a crear en Siracusa y por primera vez en la historia, una universidad dedicada exclusivamente a la formación del mujeres, coincidente en el tiempo, con la que Pitágoras había creado en Crotona. Al noble edificio que la contenía, le llamó Museo, en honor a las musas que la presidían e inspiraban sus conocimientos, tanto a los maestros que los impartían, como a las discípulas que deseaban enriquecerse con ellos. Es realmente increíble que una mujer notable y fuerte, que creó escuela y nos dejó una obra tan importante, sea hoy reconocida, primordialmente, como figura del movimiento lésbico, condición que la historia se ha empeñado en achacarle. Al fin del exilio volvió a su tierra y allí, como sacerdotisa iniciada en el culto de Afrodita, ejerció su magisterio, impartiendo sus enseñanzas a muchachas de familias acomodadas, haciéndose cargo de su formación literaria y artística, preparándolas para sus futuros matrimonios, e instruyéndolas en las artes relativas a la poesía, la música, la danza y el ornamento floral, disciplinas para las que poseía una gran experiencia. Con expresiones de extraordinaria belleza y claridad, cuyo objeto primordial era la búsqueda y transmisión de la perfección y armonía, Safo, valiéndose de la poesía, desnudaba sus sentimientos. Inventora de una versificación, conocida como oda o estrofa sáfica, nos dejó nueve libros de los que solo se conservan pequeños fragmentos. Su nombre que en dialecto eólico significa transparente, nos da una clara visión de la vida y obra de esta mujer, que a los 55 años, alrededor del 570 A.C., encontró el descanso para su espíritu.

Hipatía

Aleandría, fundada por Alejandro Magno en el siglo III A. C., se convirtió en la ciudad más grande y floreciente del Mediterráneo. Famosa por su faro, considerado como una de las

maravillas del mundo, tuvo una trascendencia aún más importante, gracias a la sabiduría que de ella se irradiaba, a través del Museo y Biblioteca, considerados los mayores y más importantes de su época. La dinastía de los Ptolomeos, que desarrolló un gran interés por el saber, fue recopilando en sus muros, todos los libros y tratados que contenían los conocimientos existentes hasta el momento. No se conformaron con recoger, copiar, y ordenar, toda la erudición conocida, sino que promovieron e incentivaron la investigación científica y literaria, alentándola, financiándola, y logrando con ello, nuevos e importantes logros para la humanidad. En el año 370, en plena decadencia de la ciudad, nació el último científico que ejercería su trabajo en la Biblioteca, de nombre Hipatía, llegó a ser una de las mujeres más notables de la antigüedad. Su padre, Teón de Alejandría, famoso filósofo y matemático, tuvo especial empeño en que su inteligente hija, recibiese la adecuada educación que la llevaría a convertirse en una brillante filósofa, astrónoma y matemática. Pese a su condición de mujer, y a la fama de su belleza, logró ser respetada y admirada, en un ambiente de trabajo en el que tradicionalmente solo los hombres podían moverse con libertad. Viajó a Italia y Grecia, consiguió su cátedra de Filosofía Platónica, escribió diversos tratados sobre Astronomía y Matemáticas, inventó el astrolabio y la esfera plana, trabajó durante 20 años en la investigación y formación de alumnos, que atraídos por su fama, acudían de todas las partes del mundo para oír sus lecciones de Matemáticas, Geometría, Filosofía, Lógica, y Astronomía. En el 415, la iglesia cristiana que se encontraba en plena expansión, consideraba todo lo relacionado con la antigüedad y el conocimiento, como paganismo a eliminar, puesto que, dificultaba la propagación de sus doctrinas. Hipatía, debido a su condición de mujer dedicada a trabajos fuera del hogar, a la enorme influencia que ejercía en el ámbito social, y a su negativa a convertirse a la nueva religión, que le obligaba a abandonar la base de sus conocimientos, y las ideas que a lo largo de tantos años de estudios y experiencia había adquirido y transmitido a su alumnado, se enfrentó a Cirilo, hombre fanático, a la sazón arzobispo de Alejandría y abanderado de la implantación de la religión nueva. Un grupo de parabolanos, huestes que trabajaban al mando del obispo, se encargó de infringirle una muerte terrible, desnudada, violada, arrastrada por las calles, y desollada con conchas marinas, fue finalmente quemada, a la vez que sus obras eran destruidas y arrasadas por el fuego. La Biblioteca, templo del saber, orgullo de la humanidad y toda la sabiduría contenida en ella, desaparecieron bajo las llamas, poco después de Hipatía.

Wallada

El 29 de Junio del año 1.236, los ejércitos de Fernando III, conquistaron Córdoba para la cristiandad. Atrás quedaba el esplendor político, comercial, económico y cultural, que bajo el mando de los califas Abderramán III, y Al Hakem II, había alcanzado. En tiempos del Califato, la ciudad era reconocida como la más grande y poderosa de todo el Occidente, su declive comenzó a forjarse en el momento que Almanzor usurpó el trono que correspondía a Hixán II, y quemó la mayor parte de los tomos que Al Hakem II había reunido en su magnífica biblioteca. La cultura comenzó a decaer, los territorios se dividieron en reinos de taifas, surgieron rencillas entre ellos, y las fuerzas se debilitaron. En el año 994, en plena decadencia del Califato, y en una época en la que las miserias, luchas e intrigas, se disimulaban bajo fiestas, lujos, y ostentaciones, nació la princesa Wallada, única hija de Muhammad III al-Mustakfi, uno de los últimos y efímeros califas cordobeses. Dotada de una mente brillante y con un fuerte sentido de la libertad, -difícil de mantener en una sociedad en la que la influencia de la mujer estaba relegada al hogar-, aprovechó su privilegiada posición social para adquirir amplios conocimientos culturales, especialmente, los relacionados con el campo literario. A la muerte de su padre, cuando ella tan solo contaba 17 años, independiente y libre se deshizo de los velos que la cubrían y abrió las puertas de su palacio, convirtiéndose en anfitriona de un centro cultural en el que se desarrollaron sonadas veladas literarias, y se impartieron lecciones de poesía, literatura, baile, y otras artes, lo que hizo que la sociedad que la rodeaba se dividiese, escandalizados unos por su actitud, admirados otros por su valentía. Los intensos y tormentosos amores que mantuvo con el poeta Ibn Zaydun, dieron lugar, en ambos artistas, a las más bellas páginas de su producción literaria. Realizó numerosos viajes a través de la España cristiana y musulmana, exhibiendo y enseñando, el arte que poseía. Vivió largos años dedicada a la enseñanza, bajo la protección de su eterno enamorado, Ben Abdús, visir de Córdoba con el que nunca accedió a casarse para no perder su independencia. El año 1.091, a los 80 años de edad, el mismo día que los almorávides entraban en Córdoba, el alma de Wallada, abandonaba su cuerpo.

Eloisa

Se tiende a considerar la Edad Media, como una época oscura, donde el conocimiento se encontraba relegado en la quietud de las bibliotecas de los monasterios, sin embargo, en esta

larga etapa y especialmente a partir del siglo XII, surgieron momentos y personajes tan brillantes, que podemos deducir que el proceso de desembarco al Renacimiento, estaba en plena gestación. Hubo épocas donde las mujeres gustaron de instruirse con la lectura, expresarse mediante la escritura, o acceder a las artes y las ciencias. Se sentían obligadas a ingresar en los monasterios para poder colmar sus inquietudes con una relativa libertad y tranquilidad. Aprovechando el proceso de apertura que se estaba gestando, aquellas que pertenecían a clases acomodadas, comenzaron a rodearse de los mejores maestros que pudieran satisfacer sus ansias de saber, con la finalidad de llegar a participar activamente, en la vida cultural, económica y social de su tiempo. Eloísa nació en París, en el año 1.101. Aunque todos conocen la historia de sus amores con Abelardo, pocos se adentran en la rica personalidad y valía de ambos amantes. Era ella una joven dama, culta e inteligente, que a los 17 años poseía grandes conocimientos de Filosofía, Teología, Hebreo, Griego, y Latín, además de componer temas musicales. Abelardo por su parte y tras muchos años de estudios y trabajos en distintas disciplinas, había logrado llegar a ser un renombrado teólogo y profesor en la Catedral de Notre Dame de París, en el momento de conocer a Eloísa, tras ser contratado por el tío de ella, como profesor de Filosofía. Al margen de las cuitas de sus desgraciados amores y tras la obligada separación a que se vieron sometidos, iniciaron una intensa correspondencia, en la que se destaca la resignación por parte de Abelardo, y la angustia e inmensa rebeldía, que en ella había producido tan injusta situación. Es comprensible que una mujer que no creía en el matrimonio porque sentía que provocaba ataduras y restaba libertad, se sintiese prisionera en las paredes de un convento, por más que fuese fundación de ella y ejerciese como abadesa del mismo. La belleza de las cartas escritas por Eloísa, llenas de amor, pidiendo consuelo, cargadas de angustia y desolación, culpando de su desgracia a su tío, la sociedad, la Iglesia, e incluso a Dios, han llegado hasta nuestros días, junto a las de Abelardo, bajo el nombre de **Cartas de Eloísa y Abelardo**.

Hildegarda

Coincidente en el tiempo con Eloísa, de nacionalidad alemana nacida en Bermershen, al sureste de Bingen, en el año 1.098, Hildegarda von Bigen que comenzó a tener visiones desde muy niña, sobre los ángeles, la Biblia, y temas físicos y espirituales, fue confiada por sus padres, a Jutta de Spanheim, abadesa de un convento benedictino, para que recibiese una educación adecuada. Jutta supo aprovechar la gran inteligencia de la niña, desarrollando en

ella un gran amor por la sabiduría, una inmensa curiosidad por todo lo que veía, y un extraordinario amor hacia los hombres, y sobre todo, hacia Dios. Las dotes de vidente, tanto del pasado, como del presente o el futuro, unidas a los poderes y conocimientos de sanación que poseía, y a una notable intuición y penetración psicológica, hicieron que acudiesen hasta ella gran número de personas de todo tipo de condición social, en busca de consejo, ayuda, información y remedios para sus problemas. Tantos eran sus aciertos, que se le acabó conociendo como “La sibila del Rhin”. Siempre estuvo afligida por una salud delicada, debida, -según decían-, a los problemas somáticos que las percepciones extrasensoriales y las crisis espirituales le ocasionaban, pese a ello, gozó de una larga vida en la que desarrolló un trabajo increíble. Además de dirigir su convento, luchando tenazmente por mantenerlo independiente, de atender a tanta gente que la solicitaba, y de adquirir una vastísima cultura enciclopédica, que abarcaba los campos de la Medicina, Ciencias Naturales, Teología, Música, Poesía, Astrología, Dibujo y Pintura, como resultado de sus estudios e investigaciones, nos dejó escritos importantes libros y trabajos de Medicina con la descripción, posible causa, y remedios a aplicar, de cerca de sesenta enfermedades. Describió, tras minuciosas observaciones, una gran variedad de especies de animales, totalmente novedosa. Sobre temas de Astrología, escribió diversos libros, siendo *Scivias* y *Liber divinorum operum*, los más interesantes. Compuso música que le dictaban, según ella, a lo largo de sus visiones. Como teóloga, llevó a cabo dos tratados, e intentó una carrera eclesiástica con el fin de dedicarse a la enseñanza, tema insalvable por su condición de mujer. Viajó intensamente visitando monasterios en los que era, asombrosamente, escuchada con veneración, por los monjes que en ellos habitaban, y a los que predicó la verdad, la justicia, la libertad y el amor a Dios, que eran su bandera. Reprochó reiteradamente y sin tapujos, a la Iglesia y a los políticos, los errores y corrupciones en los que estaban inmersos, habló del amor heterosexual y espiritual, de una forma sorprendente para su época. Movidada por la llamada de Dios, que sintió a los 41 años, y aconsejada por su gran amigo y confidente, Bernardo de Claraval, comenzó a escribir sus visiones y experiencias místicas, expuestas de forma bellísima, a través de manuscritos que ella misma ilustraba con ricas miniaturas explicativas. La indudable influencia cultural, científica y espiritual que ejercía, originó, a pesar de estar entregada a su comunidad y al socorro de los necesitados, relaciones directas y habituales, con importantes personalidades de su época, con las que mantuvo, además de buenas amistades, una correspondencia admirada hoy en

día por la sabiduría que contiene. Son conocidas sus cartas a San Bernardo, a la también vidente Elisabeth von Schonau, al papa Eugenio III, al obispo Eberhard de Salzburgo, la abadesa Tengswich von Andernach, el maestro Odo de Soissons, y Guilberto de Gembloux, entre otros. La fructífera y rica personalidad de Hildegarda, se reunió con Dios al que tanto amaba, el 17 de Septiembre de 1.179.

Sofonisba

La explosión del Renacimiento, que trajo consigo una gran renovación del pensamiento y de todo lo relacionado con los campos artístico, literario y científico, de la Europa Occidental, comenzó a surgir a mediados del siglo XV, y siguió desarrollándose hasta finales del XVI. Los valores espirituales de la antigüedad clásica, desechados y olvidados en el medioevo, volvían a irrumpir con ímpetu en las distintas manifestaciones de la vida europea. En Cremona, Italia, Amilcare Anguisola, hombre culto y preocupado porque su prole, seis hijas y un hijo, adquiriesen una educación que les pudiera aportar un enriquecimiento personal, al margen, de las enseñanzas familiares, animó a sus hijas para que se formasen y educasen de acuerdo a sus características personales, las dotó de los mejores maestros de Latín, música, y sobre todo, pintura, en la que demostraban especial habilidad. Sofonisba, (1.532 - 1.625) la mayor. Destacó en este arte por su talento, valentía y tesón, de los que hizo gala al empeñarse en un trabajo en el que hasta el momento, solo figuraban hombres. Aventajada alumna de Bernardino Capri y Bernardino Gatti, recibió más adelante, formación como alumna, **no oficial**, del mismísimo Miguel Ángel. Se especializó en retratos, autorretratos y pintura religiosa. Uno de sus lienzos, realizado por encargo del duque de Alba, fue causa de que éste la recomendase a Felipe II, quien la llamó a la corte española como pintora oficial y dama de compañía y maestra de pintura, de su entonces esposa Isabel de Valois. Fruto de su estancia en España, quedaron hermosos cuadros representando a los reyes, las infantas y los personajes más relevantes de la corte, obras sobradamente conocidas, que hoy podemos contemplar colgadas en las paredes de palacios y museos. Le cabe el honor de ser la primera pintora de fama reconocida. Tras una larga y fructífera estancia en nuestro país, volvió a su tierra, Italia, para acabar asentándose en Génova donde viviría la última etapa de su vida, sin dejar de pintar mientras sus condiciones físicas se lo permitieron, pues, se estaba quedando sin vista. Creó una escuela donde ejerció como maestra de pintura, y a la que asistieron alumnos de la talla de Van Eyck, quien orgulloso y agradecido a su maestra,

dijo que de ella, ciega, había recibido más luz y enseñanzas que de ningún otro maestro.

George Sand

Ya sabes Maestro, cuanto admiro a las personas que luchan por su libertad, por desligarse de las ataduras mentales, físicas y sociales que les encadenan. Mi admiración se acrecienta ante las mujeres que lo intentan, no por el hecho de ser yo mujer, sino porque considero que los tabúes, y las condiciones sociales a las que han sido sometidas a lo largo de la historia, no les han facilitado la tarea, poniendo dificultades a su empeño. Se llamaba Aurore Amandine Lucile Dupin, en muchas ocasiones se vestía de hombre para poder acceder a círculos literarios y llegar a relacionarse con personajes de su interés, se le conoce bajo un seudónimo de varón, George Sand. probablemente para que sus trabajos pudieran llegar a ser leídos. Amaba la libertad, y fue una gran escritora, buena madre y mujer extraordinaria. Su niñez transcurrió libre junto a su abuela, en la localidad de Nohant, Francia, estudió en un colegio de Agustinas Inglesas en el que descubrió su pasión por la escritura y a los dieciocho años se casó con el Barón Dudevant, con el que tuvo dos hijos y del que años después se separó, independizándose e instalándose en París. En pleno romanticismo escandalizó a la sociedad de su tiempo con su independencia, su vestimenta, los largos cigarrillos que fumaba, y las relaciones que mantuvo con distintos amantes, entre los que se cuentan como más conocidos, Alfred de Musset, y Frédéric Chopin. Disfrutó, aprendió, y cultivó su intelecto, a través del trato y la amistad de importantes personajes de la época, Victor Hugo, Franz Liszt, Heinrich Heine, Eugene Delacroix, Balzac, Gustave Flaubert, el socialista Leroux, Lammenais, entre otros. Su sentido de la libertad, le impidió depender nunca de nadie, vivía de su trabajo y hacía lo que creía que debía hacer, sin importarle ni las normas ni las críticas sociales, defendió la libertad femenina y la igualdad de sexos, predicando con el ejemplo. En ciertos momentos de su vida se sintió comprometida con los movimientos sociales y humanitarios, luchó por ellos y estos ideales dieron forma a alguno de sus trabajos, aunque más adelante y ante los derroteros que la política tomaba, se sintió decepcionada y los abandonó. Los últimos años de su vida transcurrieron bajo la tranquilidad del Nohant de su niñez sin que el empuje y la vitalidad le abandonasen. Siguió escribiendo hasta la llegada de su muerte en 1.876, a los 72 años de edad, dejando tras de sí, una dilatada obra que abarca desde artículos escritos para el recién estrenado periódico, Le Figaro, pasando por una abundante correspondencia, críticas literarias, novelas, obras de teatro, cuentos, una autobiografía, y

escritos de diferente índole.

Muchos nombres femeninos pujan por asomarse a la luz, intentan salir del anonimato y la oscuridad en la que el tiempo los ha tenido sumidos. Poco a poco, se irá haciendo justicia, sus nombres se conocerán y sus trabajos serán valorados como merecen. Pero, yo debo terminar, no sin antes hacer una breve mención de un personaje muy admirado, la conocida como el Fénix de América y Undécima Musa, Sor Juana Inés de la Cruz, que desde su condición de monja Jerónima del siglo XVII, y a través de una escritura barroca, como corresponde a la época en que vivió, nos legó sus trabajos de poeta en la doble vertiente sacra y profana, escribió comedias de capa y espada, autos sacramentales, letras para villancicos, y redactó un libro de música. Su brillante inteligencia y su amor al trabajo, le permitieron tener grandes conocimientos e investigar en materias como el Latín, la Biblia, Teología, Filosofía, Astronomía, Matemáticas, Música, y Artes Plásticas. Valiente y rebelde, escribió cartas a sus superiores en las que defendía la libertad del espíritu, y reivindicaba su condición de mujer, el derecho del libre acceso a todo tipo de temas intelectuales y su vocación literaria, actitud que ocasionó una fuerte polémica que le valió una reprimenda y le privó de su colección de instrumentos musicales y demás artilugios, que usaba para sus investigaciones. La más grande escritora de lengua hispana, murió en Ciudad de México, en el año 1695.

OIGO, SI, PERO ¿ESCUCHO?

El ser humano llevan a cabo su aprendizaje, a través de sus experiencias personales, el pensamiento, la observación y la comunicación. Los sentidos, - oído, olfato, tacto y gusto-, nos dan las primeras pautas a la hora de empezar a conocer el mundo que nos rodea. De los padres y las personas del entorno, aprendemos a comunicarnos, empleando para ello, las palabras y los gestos. La comunicación con nuestros semejantes va a ser una de las facetas más importantes de nuestra vida, puesto que, gracias a ella lograremos efectuar un enriquecedor intercambio de ideas, opiniones, sentimientos, experiencias, y conocimientos.

Una gran parte de lo que aprendemos, penetra en nosotros a través de la vista y el oído. Vemos y miramos, oímos y escuchamos. Ver y mirar no es lo mismo, la acción de ver, supone percibir a través de los ojos, la forma y el color de los objetos, sin embargo, cuando

miramos, fijamos la vista en el objeto con la intención de apreciar sus cualidades, analizándolo y reflexionando sobre el mismo. De la misma manera, oír y escuchar son actividades totalmente diferentes. Oímos al recibir las ondas sonoras en nuestros oídos, escuchamos cuando además de oír, somos capaces de transformar, o procesar lo que oímos, en informaciones y significados que acaban quedando grabados en nuestra mente. Oír no exige esfuerzo, no significa comprender. Escuchar supone trabajo, atención, dedicación y participación activa, demanda un esfuerzo mental por parte del oyente.

Saber escuchar correctamente es un arte lleno de dificultades, todas las personas son diferentes, y cada una de ellas, está influenciada por las huellas que le han dejado sus propias experiencias, por los hechos acaecidos a otras personas que de alguna forma han influido en su manera de pensar, y por todo lo que la sociedad en la que nos movemos, va inculcando en nuestras mentes desde el momento que nos incorporamos a la vida. Cuando escuchamos, corremos el riesgo de interpretar lo oído a través de nuestros prejuicios, nuestra propia versión de los hechos, y nuestros egoísmos, desvirtuando totalmente las informaciones que estamos recibiendo. Escuchar exige atención y poner todo el interés en la persona que habla, ya que las informaciones que ésta nos transmite, no solo van a llegarnos a través de la palabra, los gestos, posturas, tono de voz, y el énfasis puesto en lo que se nos comunica, forman parte de toda una serie de recursos, que matizan la información y nos dan claves importantes en lo comunicado. El que escucha, también puede, -a través de su sensibilidad-, captar toda una serie de matices, -no físicos- que se nos transmiten, entre ellos podemos citar, la calidez, la irritabilidad, la frescura, la tristeza, decepción, o alegría.

Escuchando aprendemos, adquirimos una gran parte de nuestros conocimientos, nos enriquecemos, Las razones para saber escuchar son importantes, ya que de ellas depende nuestro crecimiento personal. Cuando seamos capaces de saber dirigir nuestra atención hacia las palabras del otro, logrando una percepción de lo que exactamente nos quiere decir, y captando la idea central, sin hacer juicios anticipados, podremos decir que escuchamos. Hay peligros que debemos evitar. En múltiples ocasiones, y ante ciertas palabras, ideas, o afirmaciones, nos surgen preguntas que quedan bailando en nuestra mente, distrayéndonos, y no dejándonos prestar la atención debida al resto de la charla. Esto puede llevarnos a no escuchar, y por lo tanto quedar sin saber algo que contestaba a nuestras preguntas, o a perdernos una parte importante de la alocución. En otras ocasiones, por no preguntar y aclarar conceptos, quedamos sin enterarnos de lo que se nos trasmite, como resultado,

nuestra escucha ha sido inútil.

Cuando dirigimos la atención a un determinado lugar, percibimos en él las distintas manifestaciones de la vida, si la dirigimos a nuestro interior, comprobaremos que allí hay vida, y no solo la física de nuestros cuerpos, sino una multitud de sensaciones acumuladas que se han ido creando a expensas de nuestras angustias, recuerdos, imágenes, emociones, tensiones, etc. Además, de todo esto, hay algo mucho más profundo y arraigado, la Conciencia, que nos orienta hacia el bien o el mal, y nuestro verdadero y auténtico Ser, que exige una profunda labor de introspección para llegarlo a conocer. Al igual que los interlocutores externos, nuestro interior también nos habla, lo hace físicamente emitiendo señales de alarma, dolor, o bienestar, y lo hace mental o espiritualmente a través de intuiciones, sentimientos y emociones. Entretenidos en el mundo exterior, rodeados de tanta materialidad, pocas veces nos paramos a escuchar lo que nuestro interior nos comunica. Ahí está la conciencia en una pugna constante con las fuerzas del bien y del mal, dolorida a veces por nuestras actuaciones equivocadas, y satisfecha otras, por el deber correctamente cumplido. Allí se encuentra nuestro Ego, envuelto en las frustraciones, soberbia, y todo tipo de experiencias vitales. De dentro, surgen la bondad y la fuerza que acompañan nuestras actuaciones. Allí queda instalada, si lo conseguimos, la **Serenidad**. Todo son voces que nos hablan, que nos avisan de peligros, que nos incitan a obrar de una u otra forma, que comunican nuestro mundo interno con el de otras personas o seres, están ahí, y solo esperan que escuchemos, que sepamos codificar sus mensajes, que seamos capaces de oírles.

GRATITUD

Ocurrió hace unos años, que una persona plena de virtudes, sabia, y poseedora de un elevado grado de espiritualidad, me dio las gracias por un mínimo favor, que al parecer, le había servido de ayuda. Me dejó perpleja, la emoción me embargó y noté cómo mis ojos se humedecían. No estaba acostumbrada a ver que las personas con las que trataba, y menos aún, las ostensiblemente superiores, me mostrasen agradecimiento. El hecho me hizo pensar, que a fuerza de acostumbrarnos a recibir, no damos el verdadero valor a lo que se nos otorga, creemos que recibir, forma parte de la normalidad y nos olvidamos de que existe un sentimiento muy noble, que se llama Gratitude.

Existe un proverbio francés que dice: *La gratitud es la memoria del corazón*. Podemos definirla como un sentimiento o una emoción, que nos lleva a reconocer, interior y exteriormente, los favores o dones que nos han hecho, o nos han querido hacer, orientando nuestro ánimo a intentar corresponder a nuestro benefactor, de una manera adecuada. La gratitud nos lleva en primer lugar, a reconocer y valorar con justicia, lo que nos ha sido dado. En segundo lugar, a sentir y mostrar nuestro agradecimiento por medio de gestos o palabras y por último, a intentar devolver o retribuir, según las circunstancias, el favor o don que nos ha sido concedido.

Es la libertad, un valor que siempre debe estar presente entre el que da y el que recibe. Tanto el dador como el que agradece, deben hacerlo limpiamente, sin condiciones por parte del primero y sin servilismos por parte del segundo, porque el concepto no debe entenderse como el **pago de una deuda**, sino como el reconocimiento de una **actitud desinteresada** que nos ha proporcionado un bien. El que ofrece y da favores esperando ser recompensado, o que los demás se sientan obligados hacia su persona, está de alguna manera, presionándolos y manipulándolos, no obra con honestidad, sino con egoísmo y maldad. Las personas que siempre llevan cuenta de los favores hechos y de las deudas que los demás les deben, suelen ser materialistas, egoístas, e incapaces generalmente, de reconocer lo que ellos reciben de los otros. El dar con generosidad, supone un desprendimiento, material y espiritual de los apegos, una forma desinteresada de relacionarse con los otros.

Un falso sentido de la Justicia, puede llevarnos a desvirtuar la belleza del agradecimiento. Se produce cuando todo el empeño del que agradece, está puesto en corresponder con la misma cuantía, pagar el precio exacto del beneficio obtenido. Este hecho nos lleva a intentar calibrar la magnitud de lo recibido para corresponder en la misma medida. Es un error, porque la gratitud debe ser un sentimiento que huya de medidas establecidas, los sentimientos no son competiciones que nos llevan a dar más o menos, son gestos espontáneos que salen de nuestro interior y que en este caso, nos deben conducir a una manifestación agradecida y sincera en relación a los bienes recibidos.

En el transcurso de la vida, todos acabamos siendo deudores. Entre los seres existe un aporte mutuo de experiencias, ayudas y enseñanzas. Nos desarrollamos, aprendemos, crecemos física y espiritualmente, gracias a la cooperación que otros nos ofrecen con su

trabajo, su amistad, sus instrucciones, y su apoyo. En ocasiones, el egoísmo, la incompreensión, el orgullo y la vanidad, nos hacen creernos merecedores de todo, llegamos a pensar que aquello que se nos da, es porque lo merecemos y por lo tanto, reivindicamos nuestros derechos por encima de los demás, lo nuestro es lo primero. No nos damos cuenta que gran parte de lo que aprendemos, se debe al conocimiento acumulado en el seno de una sociedad. Nadie, ni los científicos, ni los políticos, ni los escritores, ni los artistas, han partido de cero a la hora de desarrollar sus trabajos. Mentes de miles y millones de personas, desde hace muchos miles de años, han ido dejando su experiencia y sabiduría en beneficio de todos. Debemos estar agradecidos, siempre hay quien nos ayuda y nos enseña, seres que vemos, que conocemos y otros que dejaron su huella en nuestra sociedad. Debemos recordar que nadie tiene la obligación de dar, y por lo tanto, es un ejercicio de gratitud y justicia reconocer las obras de los demás, admitir que necesitamos sus conocimientos, y agradecer el poder recibirlos. Existen hechos no exentos de dificultad a la hora de pensar en ellos, que siempre olvidamos, y que sin embargo, también deberían estar sujetos, por nuestra parte, al ejercicio de la gratitud. Me refiero a las cosas que pedimos, que deseamos vehementemente, y que en muchas ocasiones no llegamos a conseguir. El no alcanzarlas nos ha podido llegar a producir desilusión e inclusive dolor, sin embargo, debemos pensar que su consecución podía haber aportado experiencias negativas y amargas nefastas a nuestras vidas y en nuestro desarrollo como personas. El no haber conseguido esos deseos, el que nuestra vida pueda discurrir por derroteros menos escabrosos, no deja de ser un motivo para estar agradecidos.

La otra cara de la moneda, el lado oscuro y negativo, lo tendríamos en la Ingratitud. Partiendo del hecho del que hablábamos antes, de que **nadie está obligado a dar**, podíamos llamar ingrato, tanto al que no quiere reconocer, como al que es incapaz de darse cuenta de los favores que le hacen. La vanidad, la soberbia, el egoísmo, la envidia, el rencor, y a veces una clara falta de valores, una mediocridad de espíritu e inteligencia, nos llevan a no reconocer los méritos de los otros ni los favores recibidos.

Las horas de la noche

El atardecer, antes de que llegue la noche, es el mejor momento para valorar si el día ha sido pleno, hermoso, triste, o deficiente. Con la noche comienzan a formarse brumas en nuestra

mente, nieblas que no nos dejan pensar con objetividad porque los cuerpos comienzan a estar cansados, demandan un reposo necesario, e influyen sobre la mente para que vaya adormeciéndose incitando la llegada de los sueños. Son las horas brujas en las que los libros se nos caen de las manos y el alma se nos escapa por los misteriosos e invisibles agujeros de nuestro cuerpo, horas en las que desde la nada del paso de un mundo a otro, nos convertimos en aventureros de extraños acontecimientos que transcurren en la vida nocturna, que se mueve de forma que nuestra mente despierta a este lado, no logra comprender. El mundo de los sueños está lleno de simbolismos, de encuentros chocantes, de súbitos cambios de decorado, de luces y sombras, que producen confusión al traerlo a la memoria. Un mundo que no dominamos, que se nos escapa de las manos, nos soluciona problemas, y nos dice mucho más de lo que somos, que el transcurso, a veces ficticio, de la vida que aquí llevamos.

Desde mi esterilla

Con las piernas cruzadas, sentada sobre la alfombrilla de Yoga, concentrada en el cuerpo y en la mente, pero sin perder de vista todo lo que ocurre a mi alrededor, llevo años observando los vaivenes de la clase. El profesor, o maestro, la dirige, sigue atento los movimientos, las reacciones, posibilidades y avances de cada una de sus alumnas. Observa y trata de atajar las dolencias y problemas que les aquejan, intuye sus pensamientos, y procura aclarar sus interrogantes proporcionando soluciones a sus inquietudes.

Contrariamente a lo que se cree, con la práctica de yoga no solo tratamos de llegar a realizar una serie de posturas, más o menos exóticas, llamadas ashanas, o de conseguir practicar la relajación, concentración, o meditación, con más o menos eficacia. El yoga es una filosofía cuya finalidad está orientada a mejorar, no solo la salud del cuerpo y de la mente, sino a establecer un equilibrio en nuestra vida, a base de potenciar los conocimientos intelectuales, físicos, psicológicos, e incluso espirituales, que nos acercan, cada vez más, a la armonía y a la Verdad. En la actividad de la clase no solo se ejecutan ejercicios físicos de relajación, calentamiento, ashanas propias del yoga, y control de la respiración, también se incluyen prácticas mentales de concentración, y una formación complementaria, que a través de charlas, expuestas, dirigidas, y moderadas por el maestro, tienen como fin, formar e informar al alumnado de todos los elementos físicos, psíquicos y sociales que pueden influir

en el comportamiento. La relación alumno-profesor siempre es activa, puesto que el diálogo se encuentra abierto a temas, sugerencias, dudas, y preguntas. El maestro, un abanderado de la Justicia y la Verdad, se ajusta estrictamente a ellas, tanto en sus exposiciones como en la práctica de su vida, y esta postura, en muchas ocasiones, es causa de sorpresa, e incluso de molestia.

A través de los años, he visto desfilar muchas caras nuevas, he observado distintas reacciones como consecuencia de lo que allí se hablaba, y he llegado a la conclusión de que hay muchas personas a las que molesta oír la verdad. Estamos instalados bajo unas normas que la sociedad y nuestras propias conveniencias, han impuesto a la vida que llevamos. Unas veces por comodidad, otras por pereza, las más porque no pensamos, seguimos y hacemos nuestros, toda una serie de conceptos y formas de actuación que no obedecen a lo que es cierto, practicamos los mandatos de los que nos manipulan con sus mañas y habilidad, y de lo que a nosotros mismos nos conviene, fabricamos lo que hemos dado en llamar “nuestra verdad” y la teñimos del color que nos agrada. No hay una verdad para cada ocasión o para cada persona, la verdad solo es UNA e inalterable, los disfraces que le ponemos solo intentan distraernos y desvirtuarla, ella está ahí y siempre acabará brillando.

Desde mi esterilla se perciben distintas reacciones ante la exposición de los hechos desnudados por la verdad. Los rostros de las alumnas muestran los signos de la impresión causada por lo que allí se dice, gestos de sorpresa, de incredulidad, de asentimiento, de concentración, de indignación, e incluso de rencor. La verdad, en ocasiones, pone al descubierto nuestros errores, nuestros vicios, y nuestra hipocresía, nos deja en evidencia ante nosotros mismos y ante los demás, eso nos duele, no nos gusta, y nos revolvemos, porque echa por tierra nuestros planteamientos poniéndonos en la tesitura de intentar cambiarlos, y todo cambio produce molestias. Hay quien pregunta y trata de aclarar el tema, otras exponen sus criterios contrarios tratando de justificar sus actitudes, algunas entienden y muestran su asentimiento ante lo que se dice, unas quedan rumiando lo dicho y tras pensarlo, procuran comentarlo en la próxima ocasión, y finalmente, están las que ante su incapacidad de aceptarlo, toman la determinación, bien de callar, o de desaparecer para siempre de las clases. He presenciado la marcha de compañeras que no han querido, o no han podido, admitir la verdad de lo expuesto. El maestro que tiene muy claro lo que es la Verdad, no cede, no puede ceder ante lo que va en contra del motor de su vida y sus actuaciones, la pérdida de un alumno nunca supondrá la claudicación de las propias convicciones y el

abandono de la correcta formación del resto del alumnado.

EL SUBCONSCIENTE

No me resulta fácil, Maestro, hablar del subconsciente. Es como si él se revelara ante el intento de meterme dentro de mí misma, en su guarida, y revolver en sus secretos que realmente son los míos, se opone a que los vea porque podía asustarme y tratar de eliminarlos. Se encuentra bien así, arropado entre errores y defectos que lo alimentan, y que se han ido acumulando a su alrededor a través de las sucesivas encarnaciones, si éstos comenzaran a fallarle, sería su final y esa perspectiva no le gusta.

Hay dos partes esenciales que conforman al ser humano, una es exterior, material, poseedora de naturaleza biológica, se desarrolla y cambia con el transcurso de los años, hasta que llega un momento en el que muere, se desintegra y desaparece. La otra parte es inmaterial, por lo que no puede ser percibida por los sentidos corporales, no muere, perdura y por consiguiente, es eterna, y aunque no podamos verla, sí que llegamos a notarla a través de los sentimientos, inteligencia, memoria, pensamientos, voluntad, entendimiento y toda una serie de habilidades y capacidades que de alguna forma, se manifiestan a través de nuestro comportamiento. Cuando nacemos, o encarnamos, traemos con nosotros una carga de virtudes y defectos que hemos ido adquiriendo como consecuencia de los actos llevados a cabo en las anteriores existencias. En todas y cada una de las vidas o periplos sobre la tierra, la conducta del ser humano está expuesta a las influencias del Bien y del Mal, que nos orientan, respectivamente, hacia conductas elevadas promovidas por las virtudes, o hacia actuaciones influenciadas por los sentimientos más bajos y oscuros movidos por vicios y defectos. Dependiendo del lado hacia el que los seres se inclinen, evolucionarán, involucionarán, o se mantendrán como estaban en el caso de que la influencia ejercida, fuese de un 50% de cada extremo. La meta de nuestras vidas debería ser aprender, superarse y mejorar, es para lo que venimos a este mundo y la finalidad que persiguen los sufrimientos que padecemos, no siempre somos capaces de conseguirlo.

Llamamos Cuerpo físico a la parte material del ser humano. A la invisible, se le denomina Psique o Espíritu. Nuestra mente interna o espiritual, la Psique, forma en su conjunto, la verdadera identidad del ser, consta de dos partes totalmente diferenciadas, una el Consciente

encargado de decidir y llevar a la práctica determinadas acciones dictadas por los sentimientos internos, y otra, el Inconsciente, en el que se han ido acumulando impresiones, pasiones, emociones y vivencias que nos inducen a responder positiva, o negativamente, a los distintos estímulos que recibimos. El Inconsciente, se divide a su vez, en dos partes opuestas, que son las que, dependiendo de las circunstancias, influyen en la conducta a seguir por el Consciente, se llaman Supraconsciente y Subconsciente. En el primero se van aglutinando todos los valores más nobles y buenos del ser humano, las virtudes y los conceptos más elevados que le caracterizan, como la bondad, justicia, honestidad, tolerancia, compasión, amor, desapegos, etc.. En el Subconsciente, por el contrario, se encuentra todo lo más bajo y oscuro que tenemos, los defectos y todo lo que el mal propicia. Como el Maestro nos enseña, los defectos: Egoísmo, orgullo, soberbia, celos, envidia, odio, avaricia, y toda clase de apegos, no son sino una carencia de las respectivas virtudes, en el momento que desaparecen, en el hueco dejado, surge la correspondiente virtud.

A lo largo de la vida tomamos multitud de decisiones, lo hacemos de forma constante, a veces nos sorprendemos de nuestra propia conducta y nos preguntamos: ¿Porqué he dicho, pensado, o hecho tal cosa?. Son impulsos que instintivamente salen de nosotros, lo hacen porque son nuestros, están ahí, a veces tan soterrados, tan ocultos, que ni nosotros mismos somos conscientes de ellos. Los sufrimientos físicos y psíquicos, las costumbres impuestas por la sociedad en la que nos movemos, el egoísmo, nuestras propias debilidades, la ambición, las frustraciones, el miedo, la cólera, la resignación forzada, todo lo negativo que experimentamos a través de nuestros sentidos, van formando un poso profundo en nuestro Subconsciente, del que en su momento, surgirán las rabietas, los odios, los celos, la envidia, la codicia, los apegos, las manipulaciones, las vanidades y todas las deformidades de los auténticos valores. La continua relación con nuestros congéneres, cargados también de defectos, hace que por una parte nuestros vicios se diluyan con los de la mayoría en un intento de ignorarlos, y por otra, que de vez en cuando afloren espontánea y sorpresivamente, saliendo así de su escondrijo, dando la cara, y produciendo malestar en los demás y en uno mismo. Si no los quitamos a tiempo, los defectos se autoalimentan y se van haciendo cada vez mas grandes y profundos, de tal manera que, cuando proyectamos odio hacia alguien, ese odio no solo lo siente el objeto a dañar, sino que rebota en nosotros y forma una nueva capa que va a engrosar el que teníamos acumulado en nuestro interior.

Nuestro Consciente, en su arduo trabajo de tomar decisiones, a veces se siente agredido por

las órdenes totalmente opuestas que recibe del Supraconsciente y del Subconsciente, se encuentra inmerso en un gran conflicto sin vía de escape que le ocasiona una terrible molestia . ¿A quién obedecer?. ¿Al Sub. y percibir cómo el Supra. le recrimina, o hacer caso al Supra. y sentir como se revuelve el Sub?. La tensión a la que se siente sometido, repercute en nuestro organismo en forma de trastornos tanto físicos como mentales, que acaban desembocando en desequilibrios, estrés, dolores de diferente índole, tensiones musculares, desdoblamiento de la personalidad, y toda una serie de enfermedades psicosomáticas bien conocidas por los médicos y los fisioterapeutas. La aparición de movimientos del Subconsciente, provoca angustia y malestar, de alguna manera, la Conciencia reprocha sus acciones y a veces, el individuo se autocastiga provocando en su organismo diferentes dolencias.

El Subconsciente, situado en los niveles más profundos de nuestra mente, puede ser modificado e incluso eliminado, para ello, lo primero y más importante es llegar a conocernos en profundidad, pensando, razonando y reflexionando sobre lo que somos, como somos, y las influencias que en nosotros ejerce todo lo que nos rodea. Solo en la medida que seamos capaces de conocernos, de reconocer nuestros defectos, nuestras virtudes y posibilidades, y de trabajar para quitar unos y hacer aflorar las otras, podremos llegar a tener resultados positivos. A veces, los defectos se resisten a ser movidos de su agujero, están tan arraigados, tienen tal grado de profundidad, que necesitamos tiempo y paciencia para ir quitando los sucesivos estratos que los forman, son como una cebolla que pica, vamos quitando las capas, una a una, y sigue picando, hasta que llegamos al núcleo a partir del que comenzó su formación y logramos extirparlo. La meta es ser cada vez mejor, de forma que nuestro ser, llegue a alcanzar Paz, Felicidad, Armonía y Perfección, o lo que es lo mismo, Sabiduría, Fortaleza y Bondad.

Cambios

Contemplo el tiempo ya pasado de esta vida, mi lejana infancia, la insegura adolescencia, los tambaleantes años de mi primera juventud, la incertidumbre, ante el primer empleo y la futura vida laboral, la formación de una familia, la maternidad, y la madurez en la que me asiento, rodeado todo ello de errores, aciertos, mil y una cosas hechas, otras que se quedaron

en el tintero, y muchísimas más, que presiento y deseo, me quedan por hacer.

Desde que nacemos hasta que morimos, a lo largo de toda nuestra vida, experimentamos no solo, toda una serie de cambios físicos, que van modificando nuestro cuerpo, también cambian, y más en los tiempos actuales, en los que la movilidad es una constante, los componentes que afectan a nuestro entorno social, tanto físico como humano, y todo lo que forma parte de nuestro interior. Recordemos con la perspectiva del tiempo, aquellos que compartieron nuestros sueños e ilusiones, a los que llamábamos amigos. Según crecíamos y aprendíamos, el grupo de amigos iba cambiando, porque la evolución en cada uno de ellos era distinta y lo que en su momento nos unía, dejó de hacerlo al no compartir los mismos intereses. Cuántos amigos **íntimos**, depositarios de antiguas confidencias y secretos, habremos tenido, y que ahora, al encontrarlos y saludarlos, no sabemos qué decir. Cada día que vivimos, se acumulan en nuestra alforja nuevos conocimientos que van conformando la distinta manera de sentir y ver las cosas, son experiencias personales que afectan de una forma diferente a cada individuo, dependiendo del entorno en el que se mueve y las características físicas y psíquicas que posea. Los cambios exigen ajustes internos que se proyectan al exterior, a través de nuevas formas de comportamiento y por lo tanto, de nuevos hábitos en los que las relaciones con nuestros semejantes se ven afectadas.

Lo habitual es que cambiemos poco a poco, sin darnos cuenta de ello, y aparentemente, sin ningún control por nuestra parte, las variaciones surgen de manera espontánea a la par de nuestro crecimiento físico e interno. El hombre, como ser social que es, siente temor ante la soledad, e intranquilidad frente la alteración de lo conocido y por lo tanto, del devenir. Se apoya en sus congéneres para sentirse resguardado, y en un primer momento, adopta las costumbres de éstos, para ir poco a poco seleccionando, quedándose con las que más le conviene o mejor se adaptan a sus necesidades. De esta manera, va eliminando de su vida, personas, hábitos, espacios físicos y todo lo que ya no le interesa, e introduce en ella nuevos elementos mas acordes a su situación. Hay ocasiones en las que surgen circunstancias especiales, como consecuencia de un trauma, o de algún suceso extraordinario que logra tambalear las bases sobre las que estábamos instalados, todo nuestro entorno debe modificarse, nuestra vida se desajusta, aparece la angustia motivada por lo incierto de la nueva situación y comenzamos a tomar conciencia de la aparición de nuevas necesidades a las que debemos hacer frente, a través de una serie de transformaciones que alterarán todo lo

que nos rodea, incluido también, nuestro mundo interior.

El progreso personal del ser humano, no solo se refiere a su desarrollo y evolución física, emocional e intelectual, el hombre nace esencialmente para mejorar y crecer, interna y espiritualmente, los cambios físicos que experimenta, no siempre siguen la misma evolución de los cambios internos, y éstos, tampoco llevan el mismo ritmo de las personas con las que se convive. El transcurrir del tiempo y las experiencias, hacen que sus ideas y conceptos se vayan transformando y consolidando, cada paso hacia la madurez, se efectúa tras superar su correspondiente etapa de crisis y dificultades, que le abocan, inevitablemente, a realizar reformas en su manera de pensar y de vivir. Con frecuencia nos encontramos rodeados de familia, amistades, posesiones materiales y costumbres, que intentan impedirnos seguir adelante, y por lo tanto, desarrollarnos adecuadamente, hay que hacer un ejercicio de voluntad y valentía, recapacitar seriamente sobre lo que nos conviene, y romper con todo lo del pasado y el presente que nos ate o nos condicione, porque lastra nuestro crecimiento, nunca debemos estancarnos por miedo a los cambios. Todos los seres que han llegado a realizar algo, grandes o pequeñas empresas, ha sido gracias a su valentía a la hora de enfrentarse a los problemas, logrando efectuar los cambios necesarios para la consecución de sus proyectos, tanto en la sociedad en la que se movían, como en sus propia vida.

Pensando, reflexionando, viendo lo que es importante y lo superfluo, y adaptándonos convenientemente a las circunstancias, o sea, **cambiando**, es la única manera que tenemos de evolucionar, progresar y llegar a alcanzar nuestros objetivos.

La Serenidad

No es fácil encontrar esta característica en las personas, de tal forma, que nos sorprende y nos admira cuando nos topamos con las que lo poseen. Hablo de la Serenidad, que es una característica gracias a la cual, los hechos externos -tanto buenos como malos- no logran alterar nuestro ánimo, debido a la posesión de una, indudable, paz interior.

Vivimos inmersos en una civilización de ruidos y prisas. La precipitación marca nuestras actuaciones, se considera que alguien es eficaz cuando es capaz de realizar muchas cosas en poco tiempo. El pensar, reflexionar, actuar prudentemente, no es un valor en alza, no hay

tiempo para observar, razonar o demorar una actuación, cuando ésta nos produce ciertas dudas. Si vacilamos o reflexionamos, perdemos tiempo, se nos considera que carecemos de seguridad y eficiencia, en un mundo en el que la agresividad está a la orden del día. ¿Que ocurre? Que la eficacia que se nos demandan acaba convirtiéndonos en seres ansiosos y estresados.

Al estado de serenidad no llegamos simplemente con quererlo, si bien es cierto que hay personas que gracias a sus características físicas y anímicas, tienen mas facilidad para alcanzarla, no lo es menos, que debemos trabajar nuestro interior para llegar a poseerla. Si nos paramos a observar, las personas bondadosas, fuertes y sabias, suelen presentar un aspecto sereno y seguro, que irradia paz y tranquilidad en todo su entorno. Cuando uno está lleno de prisas, angustias y agobios y se relaciona con alguien así, es como si una pacífica nube le envolviese, invitándote a desechar las capas estresantes que te rodean. Está claro que nada que provenga del exterior, va a ayudarnos a alcanzar el equilibrio y la armonía de espíritu que nos lleven a este estado. Somos nosotros mismos los que debemos mirar nuestro interior, conocernos y llegar a dominar, las luchas internas que mantenemos para erradicar los defectos que nos desequilibran, tenemos que llegar a dominar los egos, las ataduras, e ir potenciando las virtudes que aparecen en la medida que desaparecen los vicios o defectos, debemos tratar de aplicar a nuestros pensamientos y razonamientos, la Verdad y la Justicia, será la mejor forma de ayudarnos y ayudar.

Hay una cuestión importante, habitualmente rodeamos nuestros actos y sentimientos, con emociones que nos impiden ver realmente, cómo son las cosas. La alegría, la pena, el dolor, la ira y el rencor, desequilibran y bañan la realidad con un tinte engañoso. Somos muy dados a echar la culpa de nuestros problemas al entorno físico y a las personas que nos rodean, porque no responden a lo que de ellos esperamos, intentamos que los demás se amolden a nuestras expectativas y que de alguna forma, calmen los desequilibrios y las alteraciones que creemos ejercen en nosotros sus conductas. Intentamos que el mundo gire a nuestro alrededor tal y como nosotros deseamos que lo haga, lo contrario nos produce angustia, puro egoísmo. El hacer que nuestra paz y tranquilidad dependa de los otros, es una forma de ponernos en sus manos, de dejar nuestra vida a merced de sus riendas, cuando lo deseable es llegar a tener seguridad y control de nuestros propios pensamientos y actos. Debemos tener en cuenta a los demás, a la hora de un consejo, un ejemplo positivo o una aportación enriquecedora,

conociendo siempre, sus virtudes, limitaciones y defectos.

La serenidad, produce sensación de bienestar y permite ver y estudiar las cosas que ocurren a nuestro alrededor con lógica y eficacia. Las personas serenas piensan antes de contestar o decidir y no temen al futuro, no se sienten agobiados por la adversidad, ni afectados por los triunfos y los gozos. Esto no quiere decir que no sientan tristezas o alegrías, claro que las sienten, lo que no dejan es que les conturbe el ánimo o les afecte en sus apreciaciones. Buscan soluciones a los problemas según van llegando y no se preocupan por lo que hipotéticamente pueda pasar, tienen seguridad en ellos, afrontan las situaciones con valentía y son capaces de ayudar a los demás con toda la eficacia. No debemos confundir la serenidad con el pasotismo o la indiferencia, las personas serenas se meten de lleno en los problemas sin dejar que les afecten, no dejan que el tiempo resuelva, piensan con tranquilidad y después de analizar todos los ángulos, afrontan el problema, buscando la mejor solución para resolverlo.

"El signo mas cierto de la Sabiduría, es la serenidad constante" (Michel Eyquem de la Montaigne).

Sabiduría

La serpiente, a pesar de ser un animal que en principio nos causa rechazo, nos da idea, a través de su simbología, de la gran importancia que tuvo en la antigüedad y sigue conservando en nuestros días. Es símbolo de eternidad, cuando al enroscarse en ella misma se muerde la cola, formando un círculo sin principio ni fin. Nos habla de vida y renovación, al mudar anualmente su piel. Representa al rejuvenecimiento, la fertilidad, la salud, la prosperidad, y sobre todo, es símbolo de la sabiduría. Muchos pueblos antiguos la adoraban y la veneraban gracias a la admiración que en ellos causaban sus aptitudes intuitivas, de fortaleza, sagacidad y sapiencia. Podemos recordar cómo los faraones, adornaban sus tiaras con una serpiente, o cómo los griegos, dotaban a su dios Hermes, -representante de la sabiduría-, de un caduceo formado por dos serpientes enroscadas alrededor de un eje, las serpientes representaban el bien y el mal que rodeando la barra o árbol de la vida, conseguían un perfecto equilibrio cósmico. La sabiduría de la serpiente constituyó el emblema de la medicina griega, Asclepio o Esculapio adoptó el caduceo como representación de la medicina, es el veneno que se torna remedio, la muerte que se vuelve vida. El símbolo de Esculapio, sigue constituyendo el emblema de los médicos actuales. Los chinos veneraban la sabiduría de este ofidio a través del dragón, y los antiguos incas, aztecas y toda una serie de pueblos sudamericanos, tenían en la Serpiente Emplumada,

el símbolo que encarnaba el conocimiento y el trabajo que debemos desarrollar, dentro y fuera de nosotros mismos, para convertirnos en serpientes de sabiduría, ser absorbidos por el águila o espíritu, y así poder volver al plano divino del que procedemos.

Poseemos en general, un concepto erróneo de la sabiduría. Consideramos sabia a la persona que ha leído mucho y que gracias a sus capacidades retentivas, tiene acumulados numerosos datos en la memoria, eso lo deberíamos llamar erudición, que viene a ser una acumulación de informaciones que no aportan a nuestra vida o a la de los demás, otra cosa que detalles y circunstancias sobre diversos temas. También hablamos de la sabiduría de los científicos, sin tener en cuenta que por lo general, queda reducida a lo relacionado con los programas en que trabajan. La palabra sabiduría, viene de sabor, uno de los sentidos que los humanos poseemos y al que denominamos como gusto, nos ayuda a conocer como saben las cosas. Así mismo, la sabiduría sería el conocimiento del hombre en relación a todas las circunstancias, físicas, psicológicas y espirituales que le rodean. Este conocimiento debe abarcar desde el estudio de la procedencia del mismo, pasando por las diferentes fases de su evolución, hasta llegar al estado actual, e incluso, las posibilidades futuras. El análisis, debe partir, en principio, del perfecto conocimiento de uno mismo, y deberá llevarnos a la adquisición de unas capacidades, gracias a las cuales, seamos capaces de usar la información mas correcta e inteligente para poder hacer frente a cualquier situación que se nos presente.

Acabamos de mencionar, dos de los conceptos clave en relación a la sabiduría, inteligencia y corrección o discreción. La inteligencia es una capacidad mediante la cual, el individuo toma decisiones y resuelve problemas individuales, grupales o relativos a la especie. Una capacidad tal, que le facilita adaptarse con facilidad al entorno y le permite aprender, memorizar y abstraer. La discreción, es otra virtud que debemos unir al conocimiento, el saber y la inteligencia. La prudencia que debe acompañarle, hará que evitemos los egos, que actuemos de acuerdo a la tabla de valores éticos y morales, que nos conduzcamos con mesura y ecuanimidad, evitando desentendimientos y discordias, obrando con sensatez y facilitando la intercomunicación.

En relación a la sabiduría, entiendo que hay dos clases de ella, una que podríamos llamar terrenal y otra que denominaremos espiritual. Gracias a la primera o terrenal, conseguimos elevarnos a estratos de conocimientos ciertamente elevados, tanto humanos como universales; fue estudiada por grandes pensadores a los que se llamó filósofos. La historia mas conocida de los sofistas, tuvo lugar en la antigua Grecia, la palabra **filosofía** viene de "filos"= amor y

"Sofía"= sabiduría. Por lo tanto, el filósofo sería un amante de la sabiduría cuyos fundamentos están basados en cuestionar y razonar el sentido de la existencia del hombre, sería la forma de buscar, por parte del ser humano, la verdad sobre su realidad y todo lo que le rodea. Ésta búsqueda, la realiza el filósofo a través de una explicación racional de los hechos, pensando el **por qué** y **para qué** de todo lo que hay y ocurre en nosotros y a nuestro alrededor, es recapacitar, indagar y razonar sobre las causas últimas. Como consecuencia, se investiga en profundidad, y la exploración hace que llegemos al conocimiento de la verdad. La verdad es la sabiduría, y la justicia es la aplicación de la misma. Solo podrá ser justo el que esté en posesión del conocimiento, que éste esté respaldado por la verdad y que su voluntad le haga actuar de acuerdo con todo ello. Verdadero sabio es, el que además de llegar a la verdad, obra en consecuencia.

El otro tipo de sabiduría que hemos llamado espiritual, estaría relacionada con temas mucho mas elevados y de una trascendencia superior. A ella, solo pueden acceder las personas y los seres que han alcanzado un progreso, externo intelectual, e interno espiritual, en un grado muy elevado.

¡Prisas!

Baltasar Gracián decía que, "la espera prudente sazona los aciertos y madura los pensamientos". Es posible que en el Siglo de Oro, época en la que vivió y desarrolló su trabajo el autor del Criticón, la vida se desarrollase en términos más tranquilos que los que soportamos actualmente. Estamos inmersos en una era en la que las prisas lo abarcan todo, vivimos en un mundo de celeridad febril, sin sentido, que no nos llevan a ninguna parte, mejor dicho, sí nos lleva a algo, nos aboca a la angustia, al estrés, a la incomunicación, a la locura.

En la vida cotidiana y más en la laboral, nos encontramos, cada vez con mas frecuencia, personas con problemas de angustia y depresión, esto es debido a la tensión a la que estamos sometidos, a las urgencias que nos crean -o nosotros mismos nos creamos-, a la hora de llevar a cabo nuestras actividades y trabajos. En las grandes ciudades y debido a las condiciones de vida a las que estamos sometidos (distancias considerables, aglomeraciones, tráfico cargado, atascos, espera en colas por culpa de la burocracia, posibilidad de no llegar a tiempo al trabajo o a las citas), nos acostumbramos a ir corriendo, o como decimos, "a contra reloj", a todos los

lugares, es como si temiésemos que nunca podremos llegar a tiempo a nuestro destino. La ansiedad y las prisas se introducen en nuestra mente, de tal manera, que acaban formando parte de nosotros mismos, modificando nuestro carácter. Cuando salimos a ciudades o localidades más pequeñas en las que el ritmo de vida es más lento y tranquilo, algo choca en nosotros, nos pone nerviosos su relajado y parsimonioso ritmo de vida. El hecho de la modificación del carácter está ahí precisamente, por una parte en la ansiedad que sentimos ante las posibles urgencias y por la otra, el nerviosismo que nos produce la vida normal, tranquila y relajada. Nuestra parte interna no puede tranquilizarse, siempre está alerta, sobreexcitada, hace que saltemos ante cualquier circunstancia, no importa que sea de un signo o del contrario. En nuestras ansias de presionar al tiempo, nos volvemos irascibles e incluso violentos con nosotros mismos y con los demás.

El concepto al que llamamos tiempo tiene esclavizada a nuestra generación, manda totalmente en nosotros, logra movernos a su antojo como si fuésemos marionetas que penden de sus hilos, llevándonos por donde quiere. Ha conseguido hacer desaparecer el efímero presente, lo ha anulado, realizamos nuestras actividades pensando, no en lo que estamos haciendo, sino en lo que deberemos ejecutar después, no nos concentramos en el aquí y ahora, no vemos ni escuchamos, no tenemos en cuenta a los demás, el presente se desvanece porque nuestro pensamiento está puesto en la urgencia de lo que nos espera. Es algo que no tiene sentido, lo lógico sería que fuésemos nosotros los que mandásemos en el tiempo y que pudiéramos organizarlo haciéndole girar alrededor de nuestras necesidades. En la época en que aparentemente hemos conseguido libertades por las que se luchó y se sigue luchando, nos dejamos atrapar por una nueva forma de esclavitud, una sensación de falta de tiempo creada artificialmente, que no nos deja ser libres. Nuestro empeño debería estar puesto en convertir el transcurrir de nuestras vidas, en algo amable y positivo que las llenase de experiencias provechosas, en ser capaces de disponer de nuestra existencia sin permitir que el tiempo nos atrape y nos ate con sus imposiciones.

A veces las prisas son como una droga, se apoderan de nosotros y no nos dejan vivir ni en los momentos de ocio, hacen que en nuestros adentros sintamos una necesidad imperiosa de actuar sin parar, normalmente esta actuación no obedece a ninguna exigencia urgente, es el famoso estrés tan de moda en la vida actual. No sé si es el ritmo de la sociedad el que nos impone esta forma de actuación, o somos nosotros los encargados de convertir nuestra conducta en un auténtico caos. No dejamos que nuestro tiempo nos dé ocasión de hablar

tranquilamente con los demás, de mirarlos, de escucharlos, de leer, pensar, observar... no vivimos, nuestra existencia se compone de correr para coger el metro, el autobús, nos impacientamos si en las tiendas no nos despachan rápidamente, leemos los periódicos por encima, hacemos zapping ante los anuncios de televisión, todo lo nuestro lo convertimos en algo totalmente superficial, efímero y sin ninguna trascendencia. Lo curioso, es que hemos convertido las prisas en un símbolo de eficacia, cuánto más hacemos, más valemos, sin tener en cuenta la calidad de lo realizado. Es el juego de los mediocres, rendir mucho aunque no esté perfectamente hecho, el máximo valor, lo tiene el trabajo conseguido en el mínimo tiempo. Todo esto ha calado tan profundamente en nuestras mentes, que lo hemos acabado viendo totalmente natural, y como consecuencia de todo ello, tenemos una civilización dedicada a consumir aceleradamente, sin medida. Hay que producir con premura para abastecer los mercados, y hay que consumir, también con celeridad, para que las máquinas no paren. Un círculo que envuelve nuestras vidas sin visos de solución.

No hay nada peor para nuestros actos que la precipitación. La famosa frase "Vísteme despacio que tengo prisa", tiene sus poderosas razones, al precipitarnos tenemos mas posibilidades de cometer errores. Cuando surge algo que influye en nuestras vidas y es pensado, estudiado sosegadamente, sopesado concienzudamente, teniendo en cuenta los los *pros* y las *contras*, posee mas posibilidades de llegar a un buen término de solución que lo realizado con prisas y sin ninguna meditación. Las personas inteligentes nunca se apuran al ejecutar sus trabajos, saben el momento justo para hacerlos. Los que quieren aparentar que tienen valores que en realidad no poseen, son los que introducen las prisas en sus vidas y en las de los demás, desean que la sociedad los valore por la cantidad de trabajos ejecutados, ya que no pueden demostrar su calidad. Intentan ser importantes creando la sensación de ser personas muy ocupadas, lo de menos es el resultado final.

Existen trabajos en los que las prisas no tienen razón de ser, son todos los relativos a la creatividad y la investigación ¿Podemos imaginar un pintor, un escultor, un escritor, un músico, un investigador, o cualquier artesano, movido por las prisas?. No, sus trabajos exigen concentración, pruebas, estudio, que las musas acudan a ayudarles, que las ideas maduren y surjan a través de sus plumas, pinceles o métodos de trabajo. Los creativos necesitan pensar, ensayar, cambiar e ir modelando la forma definitiva de sus obras, a través del tiempo y de múltiples recapitaciones, los investigadores deben observar, apuntar, comparar y hacer múltiples experimentos antes de llegar a conclusiones. En estos casos, las prisas deben quedar

desterradas, olvidadas, para ellos el tiempo no existe.

Una buena solución para eliminar las prisas es hacerse con una buena organización, la planificación de nuestras actividades debe pasar por prestar a cada una de ellas el tiempo y la atención que necesite procurando no hacer demasiadas cosas a la vez, ejecutarlas una detrás de la otra, logrando así que nuestra concentración pueda ser la que cada caso exija.

Las Campanas

Son sonidos casi perdidos, las campanas han acompañado los momentos solemnes de nuestra niñez y han dejado su huella grabada en lo más profundo de nuestra memoria. Todavía podemos oír su tañido que anuncia grandes solemnidades, siempre en sitios pequeños, porque en la ciudad su voz se pierde con los mil y un ruidos que en ella se producen. Son sonidos de la infancia, que marcaban las distintas horas del día, acontecimientos especiales, y oficios religiosos que llamaban a la reunión del pueblo o comunidad. La misa mañanera, el Ángelus del medio día, y la hora del rosario, componían los ecos habituales de cada día. La misa del domingo, las distintas fiestas y celebraciones, o la muerte de algún componente de la sociedad, hacían que su toque fuese especial, diferente, dependiendo de cada caso. Un tañer vibrante, insistente e incluso enervante, lograba que un resorte moviera la atención creando la alerta a todo el pueblo y sus cercanías, era el toque a Rebato mediante el que se convocaba al vecindario cuando sobrevenía un peligro. La novedad y el miedo despertaban nuestra curiosidad e imaginación, el pueblo se reunía solidario ante la llamada, que generalmente estaba provocada por el fuego en algún edificio, o en las eras en las que se amontonaba la paja, recién separada del grano de las mieses.

El fuego, elemento fascinante, dador de vida, destructor y renovador, todo a la vez. Miles de generaciones han vivido a su alrededor y han aprovechado sus utilidades de luz y calor para hacer más confortable la existencia. En realidad deberíamos hablar de la combustión, en la que el fuego sería su manifestación ante nuestra vista. Para que haya combustión necesitamos tres elementos: Un combustible (papel, madera, paja, gasolina, etc.), el oxígeno del aire que actúa como comburente, y una energía que active o propicie la combustión (una chispa, otra llama, o una temperatura muy elevada). La combustión o el fuego, siempre se alimentan a expensas de la destrucción o desaparición de otros elementos. Solo existe un fuego - el primordial-, capaz de existir por sí mismo, es el que emana del Ser Supremo, cuyas chispas están inteligente y amorosamente esparcidas por el universo.

Según la mitología, Prometeo, creador del hombre, se llenó de pena a verlo tan desvalido, y decidió, en contra de la opinión de Zeus, subir al monte Olimpo, robar el fuego del carro de Helios y en un tallo de hinojo, ofrecerlo a su creación con el fin de que progresase. Con ello le dio un arma de doble filo, es indudable que ha supuesto una fuente de innumerables beneficios para los humanos: calienta, ilumina, purifica, consume, proporciona energía. Todas sus virtudes hicieron que el hombre se pusiera a pensar sobre la mejor manera de aprovecharlas, gracias a ello su mente comenzó a funcionar y a desarrollarse, fue el inicio del progreso. Por otro lado, posee otro tipo de facetas de signo completamente contrario, destruye, quema, castiga, asusta, y hasta mata. Zeus vio que el hombre podía hacer mal uso de él empleándolo en guerras y acciones contraproducentes y decidió castigar a Prometeo por la osadía cometida. Como símbolo de la energía vital, - purificación, ardor, y sobre todo espiritualidad-, se le considera principio creador, representado en la antigüedad mediante un animal legendario en forma de reptil conocido con el nombre de Salamander, decían que el citado animal poseía la capacidad de vivir en el fuego. Tan importante fue para el hombre, que éste identificó a la suprema deidad con sus llamas, la adornó con una antorcha y le coronó con las ondas flamígeras de sus rayos. Se consideraron "hijos del sol", tanto del que se muestra ante nuestra vista, como del otro invisible, indudablemente más ardiente, fuerte y poderoso que el que nos deja ver su cara. Era la Luz, el fuego regenerador representado por el Principio del que hablaban los magos de Caldea, la zarza ardiente de Moisés, la lámpara de Abraham, el fuego de Elías que de él surgió, con él marchó y cuya palabra "abrasaba como antorcha", el ardor de Juan el Bautista del que decían poseía el espíritu de Elías y que anunció que Jesús "bautizaría con el Espíritu Santo y el fuego". Representa también las lenguas de fuego de Pentecostés, la luz sideral de los Rosacruces y el agente mágico de los cabalistas de la Edad Media. Es el triunfo de la luz sobre las sombras, el calor sobre el frío y la vida sobre la muerte. La máxima representación de Dios entre los humanos "La llama que nunca se consume, que abrasa pero no quema, llama de amor viva".

Es la fuente ígnea de la que surge la chispa divina ofrecida como don de Dios al hombre, chispa que no hay que dejar apagar, que debe alimentarse, engrandecerse y lograr, tras separar de ella todo lo pecaminoso, todos los defectos y obstáculos humanos, que el espíritu prospere hasta un punto tal, en el que su llama pueda integrarse al fuego del que procede.

Armonía

Siguiendo los relatos de la mitología, Venus la diosa del amor y la belleza, casada con el torpe y cojo Vulcano, dios del fuego, tenía amores a espaldas de su marido, con Marte que era el dios de la guerra. Producto de estos amores fue una hermosa diosa a la que llamaron Harmonía. Se le identificó con la abstracción musical y sentimental, el equilibrio, y la concordia, un resultado perfecto de la unión entre el amor y la guerra. La diosa del equilibrio y la proporción, contrajo nupcias con Cadmos, lo que dio ocasión para que los distintos dioses rivalizaran a la hora de ofrecer sus regalos a los desposados. Atenea le regaló un hermoso peplo (Manto) y Efestos, un collar no menos maravilloso, desde entonces, el lujo, el buen gusto y la concordia, quedaron siempre unidos a la armonía. Su signo zodiacal está representado por Libra, la balanza que trata de mantener el equilibrio de las cosas, impartiendo justicia y por lo tanto, llenándolo todo de cordura y ponderación.

La armonía es belleza y la belleza para ser considerada como tal, debe contener armonía. Pero, ¿Que es belleza?. ¿Que es armonía?. La Belleza es una propiedad que nos incita a amar las cosas que la poseen, llenando nuestro ánimo de agrado espiritual. La Armonía, siguiendo la descripción del diccionario, es la conveniente proporción y correspondencia de unas cosas con otras, es el punto medio entre lo mucho y lo poco, es lo justo. Pitágoras que explicó todo a través de los números, decía que "Gracias a ellos (a los números), todo se vuelve bello". Explica la belleza del Kosmos, globalizándolo bajo una misma dimensión, después de haber observado la medida, el orden y la armonía que presentaban los cuerpos celestes al girar dentro de un aparente caos, en una perfecta relación y con una matemática precisión. Hay unas leyes rigurosas que mantienen cada astro en su lugar, que mueven armónicamente cada elemento logrando un equilibrio total y perfecto entre todos sus componentes, sería la Divinidad, la encargada de mantener el punto justo en cada cosa. La búsqueda de la belleza es una forma de demandar lo divino, de buscar lo justo, la Justicia haciendo equilibrios con la balanza, entre los conceptos contrarios de mentira-verdad, bondad-maldad, belleza-fealdad. Decía San Agustín que "El orden es omnipresente en el Universo y garantiza la conexión y la unidad del todo, que se revela en el número para hacer accesible el mundo a la razón y orientar el hombre hacia Dios".

Hablamos de belleza y bondad, Diógenes decía que "Lo bueno es bello en la medida en que está regido por la justa medida, por el equilibrio total, por el término medio establecido, por

las leyes exactas de la virtud, que es armonía.". Esta medida justa, este equilibrio total, solo se encuentran en otro concepto, el mas importante de todos, la Verdad, que es una e íntegra, no se ladea a derecha o izquierda, no sube ni baja, es inamovible, se la puede ver o no, pero es inalterable, de ella mana la auténtica, la verdadera armonía.

Existe una antigua creencia según la cual, los cuerpos celestes producían sonidos que al aunarse y combinarse entre ellos, formaban lo que se dio, en llamar la música de las esferas, el empleo de las proporciones musicales habría sido usado para la creación del Universo. Para Pitágoras, la música era el orden de los sonidos, la ciencia por excelencia de la armonía. En música, hablamos de armonía cuando nos referimos a distintos tonos musicales que mantienen el equilibrio los unos con los otros. En un coro, en una orquesta, en un conjunto musical, suenan a la vez distintas voces e instrumentos, existirá armonía entre ellos, cuando al hacerlos sonar al unísono, todos dejen sus egos particulares y actúen de acuerdo a las indicaciones del director, deben expresarse apropiadamente, cada uno con su forma peculiar y todos en el conjunto, es la manera de acomodar todas las diferencias bajo una única dirección, de conectarse alrededor de una única fuerza. Eso es armonía, la pluralidad de distintos movimientos bajo una misma unidad.

Los griegos nos dejaron unos patrones para definir la armonía física del cuerpo humano, un pueblo tan amante de la belleza, la identificó con unos cánones que han llegado hasta nuestros días y que siguen siendo el ejemplo a seguir como base de los estudios del arte, en la pintura y la escultura. Es cierto que cada época se ha visto influenciada por unas modas que orientaban la belleza hacia aspectos diferentes, recordemos cómo en el renacimiento se dio más importancia al cuerpo, de tal forma, que en los cuadros de Rubens, Tiziano, Miguel Angel, etc. la cabeza aparece pequeña en proporción al resto del organismo. Sin embargo, en la edad media, las cabezas eran las que adquirían importancia, además del vientre prominente que debía ser un signo de beldad en las mujeres. Aparte de las modas de cada época, consideramos una persona armónica, no solo cuando su presencia física presenta unas ciertas proporciones, conseguidas gracias al tamaño y posición de sus huesos y músculos, sino cuando además del equilibrio que presentan las diferentes partes de su cuerpo, algo interior trasciende de ella llenándole de armonía, puede tratarse de serenidad, bondad, inteligencia, mesura, fuerza y otra serie de virtudes que asoman a través del rostro, la mirada, los movimientos y los modales.

Hay armonía en la naturaleza, los árboles, los animales, los ríos, las montañas, todos ellos forman un conjunto en el que la totalidad da y recibe, obteniendo mutuos beneficios. Los

insectos liban el néctar de las flores y a su vez, lo esparcen ayudando a la polinización, los animales depredadores consiguen mantener en su justa medida la colonia de los seres que constituyen sus presas, los árboles prestan sus ramas como vivienda de las aves y estas colorean sus vidas con los cánticos y los vuelos, en principio, todo se mantiene en un justo equilibrio. La justicia debe atenerse al recto orden de las cosas, su meta es equilibrar la balanza hasta encontrar el punto medio en el que se halla la verdad, eso produce armonía, es sin más, hacer lo que debe ser, buscando el bien, el orden y la ley.

Religiones

Desde el inicio de su tiempo, el hombre ha intentado acercarse y comprender la divinidad, a veces por medio de los dioses del grupo social al que pertenecía, y otras, individualmente, metiéndose en su interior y buscando una paz íntima y existencial, que solucione sus dudas y propicie su propio contacto con Dios. La historia de las religiones y su evolución, es preciosa, Siempre me apasionó la Mitología, cuando leía sobre ella, no era capaz de captar todo lo que representaba, a medida que voy desentrañando el significado de los personajes y el porqué dado a sus actuaciones, me entusiasma más y más. La búsqueda y seguimiento del Camino hacia Dios, es una maravillosa aventura que los seres de todos los mundos tienen emprendida. La mente se desborda pensando en ello, porque no es capaz de alcanzar todo su significado, cuanto más conoces, más intuyes que te falta por conocer y eso hace que tu alma te incite a seguir y seguir, a pesar de las dificultades y trabas que surgen continuamente.

Hay una religión universal, cuyas normas no obedecen a las habitualmente seguidas por los grandes grupos sociales, ya que éstos, acaban imponiendo reglas que convienen a sus intereses, es la religión que obedece a la ley de Dios y que en demasiadas ocasiones, no coincide con las leyes de los hombres, es una ley basada en la Verdad y la Justicia que la mayoría de los hombres captan en su espíritu, pero, pocos aplican a sus actos.

Es indudable que los hombres primitivos, enfrentados a los fenómenos que les rodeaban: Día y noche, sol y luna, agua, fuego, lluvias, tormentas, nacimiento y extinción de la vida en el hombre, muerte y renacimiento de la naturaleza, todo ello, coincidiendo con determinadas circunstancias y acontecimientos físicos, les hiciera sentir un profundo temor y respeto hacia estas manifestaciones que influían y condicionaban sus vidas. La subsistencia dependía, en buena parte, de aquellos prodigios. El temor y la admiración que les causaba, les impulsó a

pensar en ellos como creados por seres superiores, con capacidad para disponer y regir sus vidas. Los acabaron divinizando, buscando, -como última finalidad-, un acercamiento a ellos para que sus voluntades fuesen propicias a sus deseos y necesidades. Es el momento en el que comienza a tener sentido lo que conocemos como Religión. En esta primera fase, la religión sería la forma de sentir y expresar el temor y el amor hacia un poder superior al humano, un poder todopoderoso.

Los sentimientos comenzaron a articularse y tomar expresión, a través de toda una serie de creencias, ritos, y conductas, encaminados a que la benevolencia y el favor de los seres superiores, esparciese bienes y tranquilidad sobre el correr de sus vidas. Instauraron a su alrededor una sucesión de comportamientos, acordes a lo que creían que la Divinidad les exigía, elevaron sus sentimientos hacia ella por medio de las preces. El temor dio paso al amor hacia alguien que guiaba sus pasos. Comenzó la práctica de ofrendas, ritos y ceremonias.

En un primer momento, la religión debió tener expresiones particulares dentro de cada familia o clan. Además de los fenómenos que les rodeaban, rendían culto a los antepasados, estos les protegían y orientaban desde las tumbas excavadas en las mismas cuevas en las que habitaban. De entre los antepasados, sobresalían personajes notables, que lograron, con sus hazañas, beneficios y enseñanzas, hacer que progresasen y se sintieran más fuertes y poderosos. Sus proezas eran contadas al calor del fuego de las largas noches de las cuevas, y de boca en boca, pasaron a formar parte del insigne grupo de héroes, muchos de los cuales y con distintos nombres, han llegado hasta nuestros días.

Llegó un momento en el que comprendieron que el número les hacía fuertes ante los enemigos, las familias y los clanes comenzaron a agruparse e incluso a instalarse en lugares estratégicos y concretos. Comenzaban a surgir los primeros asentamientos fijos, en un principio tribus que todavía practicaban una espiritualidad doméstica, mas adelante, los asentamientos se convirtieron en aldeas, que según fueron creciendo, dieron lugar a las ciudades. El grupo tribal mas fuerte, impuso sus poderes políticos y religiosos que se ejercían conjuntamente, de tal forma, que el primer mandatario poseía la supremacía política y religiosa, tenía unidos bajo su mando, los poderes del Sumo Sacerdote y el Gobierno sobre su pueblo. El mismo proceso se llevó a cabo al aunar ciudades bajo un único mando y dar lugar a las naciones, primero pequeñas, y con el transcurrir del tiempo, grandes y poderosas. Los dioses venerados fueron cambiando de nombre y los ritos se impusieron, de acuerdo a la supremacía del poder político del momento, o de la fuerza y arraigo que tenían en la

población. En las religiones nacionales, el origen del rey era considerado divino, lo cual, le otorgaba atributos sacerdotales, judiciales, y de caudillo. La religión y el estado se influían recíprocamente.

Con el transcurrir del tiempo, las mentes se aclaran, el hombre se hace mas inteligente y comienza a pensar no como grupo, sino individualmente. Ya no aspira a llegar a la Divinidad a través de las creencias de todo un pueblo, intenta comprenderla y llegar a ella a través de sus propios medios, pensando y razonando sobre todo lo que ocurre tanto a su alrededor como en su interior, busca una piedad íntima y existencial, la conexión que existe entre él mismo, los seres superiores y el resto del Universo, quiere solucionar sus dudas y propiciar su propio contacto con Dios. Comienza la búsqueda de la Verdad. Las religiones nacionales pierden preponderancia frente a otras religiones y movimientos que empiezan a cobrar fuerza, son las Religiones Místicas y las Escuelas Filosóficas. Es el progreso del individualismo ante el colectivismo, las formas y los ritos sociales externos se diluyen dando paso a la práctica de técnicas especiales, gracias a las cuales, el progreso personal cobra eficacia a través de una esmerada educación y una serie de ceremonias internas y privativas de los miembros que las practican. El culto a Isis en Egipto, y la religión Órfica en Grecia, ejercen una influencia tan importante, que acaban repercutiendo mas allá de las fronteras de sus países de origen.

De acuerdo con el número de dioses de cada credo, las religiones se dividen en monoteístas, que sostienen la existencia de un único Dios (Judaísmo, Cristianismo, Islamismo), y politeístas que defienden la existencia de muchos dioses (religiones egipcia, griega, romana). Existen religiones no-teístas como el Budismo o el Jainismo, que creen en unas leyes universales que deben seguirse para poder alcanzar la salvación. Otro tipo de religiones serían la deístas, en las que un Dios lo crea todo y luego no interviene en la posterior evolución de lo creado, y las panteístas que ven naturaleza divina en las manifestaciones de todo lo que existe. Finalmente, las religiones universalistas, son las que creen que a través de cualquier culto o creencia, puede accederse a la salvación.

Pienso, que el número incontable de religiones que se han sucedido en la Tierra y que con toda seguridad se practican en el resto de los mundos habitados, obedecen a la búsqueda de algo que tenemos incrustado en la mente sin, -en la mayoría de los casos-, ser conscientes de ello, es un seguimiento y exploración incesante del camino hacia la perfección, que unos

llaman Dios, y otros le dan nombres distintos, o los representan bajo diferentes símbolos o ideas. En el fondo, todos buscan lo mismo, la Verdad, algo que tu nos enseñas y practicas, la Verdad que es la auténtica religión universal, que se rige por si misma, sin obedecer a normas ni intereses puestos o impuestos por nadie, es inmutable y el que la busca limpiamente acaba encontrándola, todos en el fondo de nuestra mente la conocemos, pocos la practican. La única forma de actuar bajo sus mandatos, que supondría proceder bajo lo que conocemos como "La Ley de Dios", sería operando a través de la Justicia.

Mi amado Maestro, recuerdo cuánto me gustó, desde un principio, tu respeto hacia las ideologías y práctica de cualquiera de las religiones, es una manera universalista de pensar que me entusiasmó y resolvió aquella duda tan grande que yo tenía con respecto a la religión que me habían inculcado. ¿Como podía ser que sólo los católicos en nuestro caso, o los de cualquier otra religión en el caso de ellos, tuviesen acceso a la Salvación y la Vida Eterna? Pensaba que no podía ser, que si había Dios, no podía consentir esa injusticia ya que quería decir que antes de la llegada del Cristianismo, se habían condenado millones y millones de personas. De entonces acá, he aprendido muchas, muchas cosas, y todavía me quedan más que aprender. Gracias Maestro, porque mis ojos y mi mente se van abriendo,- con tu ayuda -, a lo único importante de esta vida, a la Verdad de la que hablábamos mas arriba, y que debe envolver todos nuestros actos.

La Familia

Hay costumbres sociales que en las últimas décadas están experimentando una ruptura con todo lo establecido anteriormente, hechos que paulatinamente van marcando un profundo cambio en la mentalidad de la gente. Sin darnos cuenta, estamos ganando parcelas de libertad. Todo es lento y a veces traumático, los cambios profundos en sus comienzos, suelen inclinarse peligrosamente hacia el lado contrario de como estaban instituidos, se necesita tiempo, experiencia y hondas reflexiones, para reposar las ideas y llegar a encontrar el punto justo, el equilibrio que normalice las conductas y las consecuencias que éstas puedan acarrear.

La institución familiar ha sido una de las sólidas bases de la sociedad, a través de ella surgieron los clanes que en algunos grupos y etnias, por ejemplo los gitanos, todavía existen. Al unirse los diferentes clanes, dieron lugar a las tribus, que con el transcurrir de los siglos y hasta nuestros días, fueron desarrollando, de acuerdo con las necesidades e ideologías,

diferentes tipos de sociedad. La familia ha supuesto una institución cerrada que recogía a todos sus miembros bajo unas rígidas normas en las que los derechos y deberes estaban rodeados por lazos de consanguinidad, respeto y, -supuestamente-, amor. La base de la familia era el matrimonio, indisoluble y sujeto a respeto, amor y fidelidad, hasta "Que la muerte os separe". La indisolubilidad, que tantos problemas personales ha acarreado, trataba de ofrecer un apoyo firme a todos los miembros de la institución, sobre todo, a los surgidos como consecuencia del matrimonio, los hijos.

La estructura familiar, está cambiando radicalmente en nuestros días. Observamos cómo a lo largo del pasado siglo y en lo que va del que acabamos de comenzar, van ganando terreno los matrimonios que se disuelven. Lo hicieron primeramente con cierta timidez, ocasionando sonados escándalos, en una sociedad que miraba atónita cómo algo tan fundamental y arraigado, comenzaba a resquebrajarse. El tema fue ganando terreno y adeptos, existían demasiados problemas de convivencia que no solo afectaban al matrimonio, con todo lo que giraba alrededor de ellos (hijos, trabajo y amistades) se veían involucrados de una manera más o menos directa.

Es obvio que cada individuo crece y madura de forma diferente a los demás, las influencias internas y externas que reciben, son totalmente personales y van moldeando, -positiva o negativamente-, las virtudes y defectos que poseen. Dos personas unidas en su momento por la atracción física o por un sentimiento de amor, afinidad o complementariedad, pueden a lo largo de los años, descubrir defectos tapados e ignorados, o evolucionar de una forma tan diferente, que la brecha que se abre entre ellos, llegue a ser insalvable. Por desgracia, cuando surgen los problemas, pocas son las parejas que llegan a darse cuenta de la cuestión a la vez, suele ser una de ellas la que da el primer paso hacia la solución, que habitualmente supone la ruptura, haciendo que la otra se sienta abandonada y desgraciada. Con los años y la rutina, en las uniones matrimoniales se crean dependencias difíciles de quitar, el miedo al futuro y a caminar en solitario, hacen que, a pesar de los problemas, se intente seguir agarrados a lo que se posee. Con frecuencia, oímos hablar de lo que llaman "El perdedor", refiriéndose a la persona que supuestamente sigue amando y que junto con su amor propio herido, siente una inmensa sensación de dolor y de fracaso.

Romper y desprenderse de las ataduras que constriñen nuestras vidas, siempre es un acto de libertad, es necesario ser fuerte y valiente para emprender el camino que con frecuencia presenta la única solución, la separación. La senda es más difícil y dolorosa de transitar,

cuando existe un elemento adicional y vulnerable, los hijos. Bien es verdad que para éstos, y debido a las nefastas condiciones ambientales que las diferencias entre los padres podrían haber producido, el convivir solamente con uno de ellos puede suponer una liberación, siempre y cuando la ruptura se haya afrontado de una forma civilizada y sin enfrentamientos, porque divorcio o separación nunca debería llevar el sello de ganancia o derrota, simplemente debe suponer un intento de reconducir las vidas de los antiguos miembros de la pareja, cada uno por su lado.

Las separaciones siempre son dolorosas para todos los miembros de la familia, producen inestabilidad, angustia y tensión. En los hijos pueden ocasionar sentimientos de culpabilidad y frustración, incluso pueden llegar a sentirse abandonados. Todo ello acaba provocando trastornos emocionales traducidos en rabias, tristeza, descenso en los estudios, pérdidas de sueño y apetito, agresividad, sentimientos de rechazo, problemas de lealtad para con uno de los padres o con ambos, fantasías de futura reconciliación, e incluso depresiones. Es necesario dejarles expresar sus emociones, desahogarse, acogerlos sin enjuiciarlos, darles explicaciones muy claras, se debe luchar para que sigan sintiéndose amados por ambos padres, y que en la medida de lo posible, sus hábitos normales (casa, colegio, amigos, deportes y actividades que realicen) no cambien. El vínculo con uno de sus progenitores va a experimentar cambios importantes, sus vivencias se van a ver alteradas por ese motivo. Lo mas conveniente para el niño, sería obrar con la máxima racionalidad posible, tratando de llegar a acuerdos en los que esté incluida la participación de los hijos. Hay toda una serie de problemas que deben evitarse: Usar a los hijos como refugio afectivo, hacer de su cariño un trofeo ante el otro excónyuge con el fin de vengarse de él, o perjudicarlo. Tratar de ganarlos con dádivas exageradas. Dejar que éstos chantajeen y abusen de los padres cuando alguno de ellos se encuentra en un estado de debilidad afectiva. Hay niños que llegan a convertirse en auténticos manipuladores en su afán de conseguir los caprichos y beneficios que desean. Debe tenerse sumo cuidado en no cometer errores con los acuerdos pactados, con el fin de que no se cree en el niño, sensación de falta de amor e inseguridad.

Un nuevo tipo de unión, que va ganando adeptos día a día, se está imponiendo en la sociedad, es la que conocemos como "Unión de hecho", gracias a ella, las parejas inician su convivencia, con el amor que les une, como único lazo. Prescinden de las normas y sujeciones impuestas por la Iglesia o el Estado, su alianza es natural y libre, sin atender a normas sociales. Solo tiene un problema, todavía no está suficientemente prevista ni reglamentada y

se encuentra con multitud de inconvenientes a la hora de moverse en terrenos burocráticos, de tal forma que, con la llegada de nuevos miembros a la familia, -los hijos-, muchas de estas parejas deben pasar por el rito de una boda, por lo menos civil, para solventar las dificultades con las que se encuentran. Son temas que requieren un tiempo para buscar soluciones. Lo importante es que existen, y que las diferentes formas de convivencia están plenamente aceptadas, a la larga, todos estos logros, pueden aportar variadas soluciones que hagan más fácil los problemas derivados de la separación.

Fealdad

He leído un artículo de Raúl del pozo, curioso e interesante. Trata de cómo la fealdad intenta imponerse en nuestras vidas como algo importante, dice que "En una sociedad de anoréxicas y lolitas, ella (la fealdad) asume su aspecto y pide un sitio en la Historia. Llega la fealdad como uno de los derechos humanos". Es cierto Adolfo, se empeñan en vendernos como hermosura, la de esas pobres muchachas flacas y con aspecto andrógino. Por otra parte, en series de televisión e incluso películas (recordemos las de Almodóvar) las protagonistas son feas y hasta repulsivas, intentan que las veamos como mujeres que tienen una hermosa vida interior, inteligentes y con armas suficientes como para desbancar a las más hermosas. Por supuesto, para esta gente, la belleza es sinónimo de vaciedad y tontería. Se fijan en Sócrates como ejemplo de fealdad e inteligencia, pero ¿Porqué no se fijan en tantos personajes hermosos como ha dado la historia, llenos de belleza interior y exterior, que nos han dejado tantas y tantas enseñanzas? ¿Por qué no son capaces de ver que la belleza interior acaba reflejándose en el exterior? Porque ellos son feos, por dentro y por fuera, feos e incapaces de superar su fealdad, no pueden consentir que las personas bellas brillen. Tienen envidia y su única manera de luchar contra lo que carecen, es cambiar los conceptos, poner a la hermosura a pedir perdón por su existencia, y elevar la fealdad a las altas cotas de fortaleza e inteligencia.

Aunque hay unos ciertos cánones de belleza, la verdad es que ésta es subjetiva. Existen personas cuyos rasgos no cumplen los requisitos de bellos, pero en las que el conjunto de todo, unido a algo que de ellos emana, produce una sensación armónica. La belleza reside ahí, en la armonía existente entre el interior y el exterior. Hay una tendencia a tirar hacia abajo de todo lo humano, a bajarnos en vez de elevarnos, a igualarnos pobremente resaltando lo malo por encima de lo bueno, es como si quisieran degradar a la humanidad.

Tenemos que defender todo lo bello Adolfo, lo bueno, lo sabio, lo justo, la Verdad, lo fuerte, la paz, la alegría, el equilibrio, son cosas bellas con las que es gratificante convivir. Apostemos por un mundo lleno de belleza y por el Camino que a él nos lleva.

Imagen

Hay veces que al observarme el espejo, la persona que a través de él me está mirando, es alguien totalmente desconocido. Las facciones, la mirada, el aspecto de quien está al otro lado, reflejan belleza o fealdad con todos los atributos físicos y psíquicos que acompañan a estos conceptos. En algunas ocasiones, tanto en una de las fases como en la otra, me cuesta reconocerme. ¿Esa persona soy yo?. Me miro asombrada o asustada, y eso me ocurre, nos ocurre, porque la realidad es que no nos conocemos. Si fuésemos capaces de mirarnos objetivamente, el espejo nos indicaría el acumulo de virtudes y defectos que nos acompañan, y que asoman a nuestro rostro como si fuese otro espejo que refleja lo que en nuestro interior existe. Me miro y me pregunto: Cómo puedo ser yo la que está ahí mirándome, sonriéndome, o haciendo muecas de agrado o desagrado. El problema consiste en que nos hemos hecho una idea de nosotros mismos que no responde a la realidad, es la idea de lo que nos gustaría ser, de lo que deseamos que los demás vean de nosotros, de lo que pensamos que los otros quieren ver en nuestra persona. Para ello, nos rodeamos de una envoltura que no nos corresponde, tratamos de esconder ante los ojos de los demás y ante nosotros mismos, los defectos, vicios, e incluso virtudes, que no nos gustan o que serían mal aceptados, y nos apropiamos de ornatos que no nos corresponden, en definitiva, distorsionamos la realidad.

Al mirarnos en el espejo con ojos de la Verdad, ésta surge con toda su fuerza y nos descubre la cara de envidia, odio, ambición, y demás defectos que tratábamos de olvidar. A veces, es la bondad, la compasión, el brillo de la inteligencia, la ternura, la fuerza, el amor, lo que nos rebota desde el pulido cristal que tenemos enfrente, y la pena es, que en estos temas positivos tampoco nos reconocemos porque no son valores estimados en la sociedad en la que nos movemos, los tenemos escondidos por vergüenza a manifestarlos y con ello, perdemos la posibilidad de fortalecerlos y aumentarlos para así, poder progresar internamente y conseguir ser cada vez mejores.

El espejo refleja siempre la Verdad, solo hay que querer mirarlo. Podíamos considerarlo como el libro de nuestra vida, en cuyas páginas, día a día, minuto a minuto, se van reflejando

nuestros progresos y fracasos, nuestros logros y debilidades, los claroscuros de nuestra existencia, de nuestro auténtico ser. Sólo tenemos que ser valientes y decidimos a leer las páginas que nos va mostrando, tomar notas de lo que nos indica, reflexionar sobre lo que nos muestra y ponernos a trabajar para borrar de su superficie, todo lo malo y feo que tenemos, dando paso a la belleza y armonía de las virtudes que estaban soterradas.

Deseos de Evasión

Ocurre a todas las personas, hay circunstancias de la vida, en las que nos sentimos acorralados por problemas de distinta índole, que de una forma u otra surgen, y con frecuencia, nos ofrecen su angustiada compañía. Hay momentos en los que estas circunstancias, hacen que tengamos ganas de escapar. Todos los seres humanos, poseemos nuestros imaginarios sitios de refugio, lugares donde creemos que el alma encontrará paz y reposo. Mi mente, siempre me lleva a huir a la montaña, allí donde el viento corre en libertad, abrazando los riscos, las cimas, y penetrando en los bosques, para depositar sus secretos en los oídos de las ramas, o en el corazón de la copa de los árboles. El viento es libre y yo deseo sentirme libre como él, convertirme en un ser alado que corra por el espacio sin que nadie me detenga. En otras ocasiones, el pensamiento y el deseo, viajan hasta una antigua abadía franciscana, situada en un pueblecito gallego a orillas de la mar. La tranquilidad de la vida monacal y el murmullo de las olas batiendo en la arena de la playa, sedan el espíritu y aportan tranquilidad.

Ninguna de las dos soluciones son las deseables, de los problemas no se debe huir, y mis deseos de evasión anteriormente expuestos, indudablemente suponen una huída de la realidad. Cuando tratamos de olvidar las dificultades, lo único que logramos, es aparcarlas en una esquina, hacer como el avestruz que mete la cabeza en la tierra para no ver a sus perseguidores creyendo que así puede salvarse. La complicación que nos acecha, está ahí, ha quedado soterrada por deseos halagüeños, pero en el momento mas inesperado, volverá a emerger con toda su crudeza.

La mente humana busca los viajes, imaginarios o reales, como válvula de escape de las

situaciones molestas o enojosas. Verdad es, que hay ciertas personas para las que viajar supone un medio de trabajo, y otras, que buscan informaciones, conocimiento, y progreso, a través de distintos itinerarios. La gran masa de los hombres, viajan por tres causas principales: Unos como signo de status, es su manera de mostrarse iguales o superiores a su entorno, algo que deja una constancia ante los demás, de su poder económico y social. Para otros, supone una búsqueda. No están felices con lo que tienen o con lo que sienten, ansían algo que no aciertan a saber lo que es, y tampoco saben cómo buscarlo, o dónde pueden encontrarlo, no están satisfechos con su vida y emprenden una búsqueda ciega de país en país, de viaje en viaje, sin darse cuenta que lo buscado está muy cerca, dentro de ellos mismos, en el conocimiento de su propio yo. El tercer grupo, se compone de los que huyen, quieren evadirse de los problemas que la vida, a través de sus múltiples facetas, les aporta, y de los que surgen, como una amenaza negra, de su interior, de su propio lado oscuro.

A los problemas hay que plantarles cara. Para ello, debemos acostumbrarnos a hacer algo que practicamos escasamente, Pensar. Debemos ser objetivos con nosotros mismos y con los demás, ver el motivo, o los motivos que los han impulsado a surgir, estudiarlos desde todos los prismas posibles, diseccionarlos hasta que no nos quede ningún elemento por examinar, y llegar a conclusiones sin engañarnos, ni tratar de engañar a nadie. Una vez conocido y aceptado el problema, podemos pasar a buscar las mejores vías para su resolución. Solo así podremos liberarnos de su carga, enderezando lo que estaba torcido, reparando lo roto, corrigiendo lo errado. De paso, limpiamos nuestro entorno, y lo que es mas importante, nuestro adentro, consiguiendo ser cada vez mas felices, libres y fuertes ante las dificultades.

SER MADRES

Uno de los aspectos inherentes al ser humano, es el instinto de procreación, gracias al cual, se asegura la conservación y continuación de la especie. En la formación física de los nuevos seres, intervienen el elemento masculino y femenino, que al unirse, acaban creando todo lo necesario para que un nuevo ser comience a desarrollarse en el útero materno. Dicen que este temprano contacto filio-maternal, crea un vínculo especial que se mantiene a lo largo de la vida, aunque todos conocemos casos, de hijos que posteriormente, desarrollan una mala relación con la persona en cuyo seno comenzaron a formarse. Tradicionalmente, a las mujeres se les ha preparado para agradar, para darse a los demás, para que su instinto

materno se desarrolle, para ser buenas esposas, madres, y amas de casa. Todo ello ha contribuido a restringir su papel en la sociedad, a que surjan dificultades a la hora de desarrollar sus valores, a poner límites en su desarrollo social, intelectual y espiritual .

Los tiempos han traído nuevas perspectivas al elemento femenino, la incorporación al trabajo les ha descubierto que su desarrollo y crecimiento, puede, como en los hombres, desenvolverse al margen, o simultaneándolo, con sus quehaceres conyugales-materno-domésticos. La máxima aspiración de antaño, casarse y tener hijos, va perdiendo adeptas, las mujeres sienten que tienen aptitudes para poderse desarrollar en otros campos, y cada vez retrasan más, e incluso anulan, el momento de llegar a la maternidad.

Existen mujeres que desde niñas tienen deseos imperantes de ser madres, Las hay que no sienten ninguna llamada especial hacia la maternidad y que cuando acceden a ella, en muchos casos es a petición de su cónyuge o pareja. En otras, las dudas, los pros y los contras, les mantienen llenas de indecisión. Y es que tener hijos, NO es una obligación, es una decisión particular, una opción personal a la que nadie debe imponer preceptos. En el caso de matrimonios o parejas, debería tratarse de una resolución tomada libremente por cada uno de los componentes, y por ambos a la vez, porque traer un ser al mundo, supone una responsabilidad a la hora de tener que alimentarlo, educarlo, guiarlo, y orientarlo, con el fin de que encuentre su camino.

Dicen que ser madre es lo mas maravilloso de la vida. Miles, millones, billones de mujeres en el mundo, y a través de la historia, han participado de esa maravilla. Es verdad que cuando nace un niño, al sentir una cosa tan pequeña., tan dependiente de ti, hace que pierdas una parte del egoísmo que sentías, y tus perspectivas hacia esa cosa pequeñita y hacia el resto de la humanidad, se hacen mas amplias. De todas formas, sabemos perfectamente, que los hijos no sólo proporcionan alegrías, también en muchas ocasiones, nos traen sinsabores y grandes sufrimientos. Hay una frase que me impresionó grandemente, Boecio en su didáctica y magnífica obra “La Consolación de la Filosofía”, la atribuye al gran Maestro Eurípides, que llama, “Feliz en su desgracia, al hombre que no tiene hijos”.

Tener un hijo es una decisión importante, además del instinto de conservación de la especie ¿Qué razones nos llevan a la maternidad-paternidad?. A veces ninguna, ni se piensa, se considera que una vez constituida la pareja, lo normal es tener hijos. Otras veces son motivos egoístas, el querer perpetuarse, la posesión de algo propio,- sentir que el hijo te pertenece-, lograr una compañía por miedo a la soledad, tener quien te cuide cuando los años

pasen y las fuerzas flaqueen. Hay ocasiones en las que se decide su llegada, como intento de solución de problemas conyugales. La mejor razón, la más válida, sería la que se desarrollase a través, y como consecuencia del Amor, sentido en común por dos individuos, que desean volcarlo a su vez, en el ser que nazca como resultado de sus sentimientos.

La mujer, inmersa ahora en el mundo del trabajo, se encuentra con un gran dilema esperando tener hijos. Por una parte, está su propio desarrollo, la realización de sus aspiraciones, la consecución de sus ideales, su propio progreso en el mundo económico, intelectual y espiritual. Por la otra, siente que los hijos, sobre todo cuando son pequeños, necesitan atenciones, amor, y orientación para poder desarrollarse e ir aprendiendo en su evolución como personas, requieren tiempo y dedicación que ellas tendrían que quitar de sus propios intereses. Con frecuencia caen en remordimientos, cuando creen que deberían prestar a los niños mas espacio de su tiempo, o se llenan de frustraciones en el caso de dedicación a los niños y abandono de sus empleos y actividades. Es el eterno dilema de la elección entre la maternidad y la profesión, trabajar fuera o quedarse en casa.

A los hijos hay que considerarlos como personas libres e independientes, con características propias, distintas en cada caso, a los que debemos ayudar a caminar, a encontrarse a ellos mismos, y a ser capaces de pensar y defenderse ante las vicisitudes de la vida, de forma que, nunca supongan un obstáculo en el desarrollo de nuestras aspiraciones y de nuestra propia libertad. Dicen que los niños restan libertad a la madre, o a ambos padres. Esto no es cierto, cuando se ha decidido concebirlos con plena consciencia de las responsabilidades que su llegada acarrearán. Un hijo no debe ser algo que te convierta en esclavo, como tampoco se les debe esclavizar a ellos. La libertad propia debe quedar salvaguardada, así como debe respetarse la que ellos deben tener, y hablo de respetar su libertad, no dejarlos que lleguen a un libertinaje que los convierta en seres egoístas que no saben considerar los derechos de los demás. Es difícil encontrar el punto de equilibrio entre el amor, la libertad, y la responsabilidad que sentimos hacia nuestros hijos, y todo lo que aspiramos y ansiamos conseguir para nosotros mismos. El esfuerzo por aclarar ideas debe ser una de nuestras prioridades. Como siempre, Buscando la Verdad y el punto justo de Armonía, llegaremos a las mejores soluciones.

El individuo y la masa

Podemos considerar a la masa como una especie de madre colectiva, semejante a una gran

mancha amorfa y monocolor, que acoge dentro de sus indefinidos límites, a múltiples y variadas individualidades, que van diluyéndose en ella, abandonando sus características particulares, para acabar formando parte de un todo igual, que rasa, bajo un mismo nivel, todas las posibles diferencias. La palabra latina, *massa*, de donde proviene, y cuyo significado es masa, pasta, montón, hacinamiento, deja claro su concepto de entidad homogénea, sin contornos definidos, carente de una organización que la regule, pero con un aparente equilibrio que logra mantener unidos a todos sus miembros. Su tendencia natural es crecer en número y concentración, adquiriendo cada vez más densidad y extensión. Pese a estar considerada, al igual que el grupo, la multitud, y el público, como un fenómeno psíquico-social, esencialmente difiere de ellos, en que en el grupo todos los miembros se conocen, se rigen por unos mismos intereses y valores, y sus relaciones poseen una cierta estabilidad. La multitud, mayor que el grupo, sigue teniendo límites que pueden observarse, aparece y desaparece ante determinadas circunstancias, y los miembros que la componen cambian con facilidad al no existir continuidad en sus intereses. El público tiene otro tipo de connotaciones, surge a través de movimientos provocados por personas, objetos, noticias, hechos, o temas, que afectan a la vida social, su objetivo principal es crear y mover opiniones alrededor de los mismos, con el fin de lograr determinados objetivos.

Se puede considerarse al hombre como un ser social, desde el momento en el que nace, el primer contacto con la sociedad, lo experimenta a través del grupo familiar que le mostrará los primeros pasos, necesarios, para irse integrando en otros grupos cada vez más amplios y complejos: Amigos, centro escolar, universidad, trabajo, etc. A lo largo de toda su vida, los vínculos con los demás seres de su especie, son inevitables, instaurándose entre ellos, un mutuo aporte de ayudas, pensamientos y experiencias. El transcurso de cada existencia debería constituir un continuo dar y aprender, de tal forma, que se llegase a crear un flujo, en el que todos cooperasen, más o menos, dependiendo de sus posibilidades y circunstancias. El estudio del individuo y las diferentes formas que tienen las personas para relacionarse, ha suscitado, desde épocas antiguas, distintas teorías, que acabaron desembocando en el análisis del mismo, a través de la Psicología Social, ya que, para bien o para mal, e influenciándolo positiva o negativamente, alrededor del hombre siempre gravitará el peso de los que le rodean. Al ser humano no le gusta estar solo, en soledad se siente desvalido, nota que le falta algo, y esa carencia le produce angustia, por eso, y en vez de aprender a desarrollar las capacidades de observación de su propio yo, con sus valores y defectos, en vez de ampliar

las facultades de respuesta, ante él mismo y ante los demás, prefiere integrarse en la gran masa, formar parte de ese todo, en el que los valores no destacan, pero en contrapartida, los defectos quedan difuminados entre los del conjunto, con ello, desaparece la iniciativa, pero también el sentido de la responsabilidad que se traslada al grupo, quedando así, libre de cargos de conciencia.

Todas las personas son diferentes, cada uno de nosotros está dotado de unas características físicas y psíquicas totalmente personales, son atributos que hemos ido adquiriendo a través de las distintas encarnaciones. Las posibilidades de elección otorgadas al hombre a través del Libre Albedrío, ponen en nuestras manos, la llave que abre la puerta que puede llevarnos a identificarnos, conocernos, y recapacitar sobre las facultades que poseemos para responder a nuestras propias acciones y las de los demás, haciéndonos responsables de todo lo que pensamos y hacemos, o bien, obviar nuestras responsabilidades y sumergirnos en la masa, pasando a ser uno más del montón. Dicho de otra manera, podemos ser nosotros mismos como seres diferenciados, o sentirnos tonta y felizmente, un miembro más del inmenso rebaño en el que ninguno es mejor ni peor que los otros. En la unidad masa, y a pesar de que ésta esté formada por una gran pluralidad de personas tan diferentes, física, psíquica, intelectualmente, y que provienen de distintos estratos y costumbres, no se puede identificar a nadie, todos sus miembros acaban siendo anónimos, y reaccionando, por contagio, de una manera semejante y simultánea, ante determinados estímulos o intereses. Pertenecer a la masa produce alivio a las personas con defectos, puesto que al encontrar en ella otros individuos con los mismos, e incluso mayores, pueden llegar a disculparse, barnizando sus problemas con una capa de normalidad.

Todas las masas se mueven bajo la influencia de los mismos patrones. Las raíces de la sociedad que mueven el inconsciente colectivo, las influencias ancestrales que han dado paso al folclore y costumbres de los distintos pueblos, nos abocan, a veces, a actuar de una manera misteriosa y bajo motivos desconocidos, enraizados en la oscuridad de los tiempos. La masa que no analiza sus actuaciones, se mueve bajo estas profundas influencias sin cuestionarse el significado. A pesar de que cada pueblo posea, en lo externo, diferentes formas de expresión, se puede llegar a la conclusión de que en el origen de todos ellos, interviene la misma simiente.

El integrante de la masa, inmerso en el alma de la madre colectiva, piensa y siente de forma muy diferente a cómo lo haría en soledad. Al integrarse en el grupo, se introduce en

una mediocridad, que tiende a disminuir al individuo en vez de elevarlo, a cambio, y al ser muchos, se llena de un sentimiento de fuerza, seguridad, y poder, que antes no poseía. Como ya hemos comentado, desaparece su sentido de responsabilidad que queda trasladado al conjunto, gracias a lo cual, puede dar rienda suelta a los sentimientos y pulsiones que hasta entonces tenía reprimidos por miedo a ser juzgado socialmente, el nuevo entorno en el que se mueve, logra que del individuo surja una personalidad desconocida que tenía soterrada, los pensamientos disminuyen a la par que los afectos aumentan, lo que lleva a un grave deterioro del rendimiento intelectual. Está claro que a los miembros que la dirigen, lo que les interesa es una masa cuanto más ignorante mejor, que no piense ni cuestione sus consignas. Los actos y sentimientos individuales pierden todo el valor personal, pasando, por contagio y sugestión, a transformarse en emociones y acciones propios de la masa. El individuo se convierte en un ser impulsivo, crédulo, voluble, e influenciado, incapaz del mínimo análisis, ni de elaborar y emitir opiniones, no le interesa la verdad, prefiere llenar su vida de objetivos e ilusiones que en el fondo sabe, nunca se llevarán a cabo.

La masa aborrece todo lo que sea distinto a ella, especialmente lo que sobresale, odia por tanto, a los seres que siente como más elevados, pues al compararse con ellos, sus carencias quedan al desnudo y eso no les gusta. Son intolerantes con todo lo superior, prefieren hacerlo desaparecer, cerrar los ojos a todo lo bueno que pueda aportarles, y seguir disfrutando de su absurda felicidad. Su opción se decanta por sentirse dominados, obedecer, e incluso temer, a los que considera las autoridades de donde provienen las consignas con las que se rigen, porque la masa tiene líderes a los que admira y sigue ciegamente, son personajes que sustituyen a las figuras de los héroes de antaño: Políticos, cantantes, actores, deportistas. Personalidades que ejercen un gran influjo y que han logrado prestigio, unas veces por la aureola de su apellido y otras, por sus riquezas y el poder económico, político y social que ostentan. Estos ídolos, son los representantes de sus ideales, cuyas vidas siguen minuciosamente, los envidian, admiran, e imitan.

Los líderes, que deben poseer fuerza, éxito, y poder de fascinación, cuentan en estos tiempos, con un arma magnífica que les ayuda a llegar a todas las mentes y rincones, los poderosos Medios de Comunicación: Editoriales, periódicos, revistas, radio, televisión, y todas las posibilidades del ordenador. Gracias a las informaciones y señales que a través de todos ellos se pueden inocular, logran manejar las vidas de tantos y tantos individuos, incitándoles al consumo, haciéndoles soñar con el status, manipulando ideas de distintos

signos, creando y deshaciendo ídolos, que de pronto encumbran y luego, con la misma facilidad, echan por tierra, lanzando modas que la masa sigue ciegamente, a pesar de la paradoja que supone el ansia de sentirse distintos y originales, desenvolviéndose, como lo hacen, dentro de la uniformidad. Las características e ideologías de los líderes, que tantas veces han agitado a las masas hacia acciones reprobables, pueden, en ocasiones, moverlas en sentido contrario, llegando a conseguir importantes beneficios para la sociedad. Recordemos la rebelión dirigida por Espartaco, que no alcanzó su finalidad, pero consiguió que los esclavos se levantasen y luchasen, con la finalidad de abolir las condiciones inhumanas a que estaban sometidos, removiendo, con toda seguridad, más de una conciencia de la antigua Roma. Tengamos también presentes, la Revolución Francesa, que cambió los esquemas de la sociedad europea, o las revueltas sindicales tras la incorporación de la industria a la vida cotidiana, todas ellas fueron logrando mejoras substanciales para las condiciones de vida y de trabajo, de los obreros y sus familias, todos los cambios conseguidos, se debieron a la fuerza y empuje de líderes e ideólogos con un alto sentido social, y con capacidades suficientes como para mover la masa hacia fines positivos.

De todas las maneras, y aunque existen ocasiones en las que la masa tiene una fuerza capaz de mover al individuo a realizar provechosas acciones que, en principio, y en solitario, él nunca haría, no es la mejor elección para el ser humano, ya que dentro de ella nunca conseguirá progresar y elevarse moral, intelectual y espiritualmente, podrá conseguir riquezas, poder, e incluso obtener un baño de aparente intelectualidad, pero quedará penosamente alejado de los verdaderos objetivos que persiguen nuestras sucesivas encarnaciones, progresar, y mediante la Sabiduría, la Bondad y la Fuerza, liberarnos de todos los vicios y defectos que nos atan a la tierra.

COMPASIÓN

En algún momento de la vida, casi todas las personas han experimentado hacia alguno de los otros seres, fundamentalmente hacia los de su misma especie, un sentimiento de piedad o condolencia, suscitado por las dificultades, desgracias, o problemas, que en una determinada etapa, o a lo largo de la existencia, aquejan a un individuo, o a un grupo de ellos. A este sentimiento lo denominamos como **Compasión**, que como su mismo nombre indica, consiste en sentir que, “se padece con“, o sea, se sienten como tuyos los males que aquejan a

los otros, acompañándoles de una forma solidaria en los mismos. Así descrita, la compasión es un sentimiento dotado, en principio, de bondad y buenas intenciones, pero expuesto a toda una carga de influencias negativas que pueden provenir de una falta de razonamiento y de justicia, sobre los hechos que han dado motivo a la citada emoción.

En primer lugar, la compasión puede suponer un acto de soberbia por parte de quien compadece, ya que existe la posibilidad de situarse en un plano de superioridad acerca del sujeto compadecido. La palabra, “Pobrecito”, tan frecuentemente usada, nos aleja, por elevación, del ser al que aparentemente, envolvemos en un halo de lástima y cariño, a la par que dejamos traslucir, de una manera velada, su condición de inferioridad respecto a nosotros. Podemos también sentir la compasión y equivocarnos, a través de una acción que intente solucionar las dificultades del ser que las padece, no por el convencimiento de que estemos ejerciendo un acto de piedad y justicia, sino influidos por la tentación de acallar nuestra conciencia que nos recrimina la manera que tenemos de obrar, en desacuerdo total con las normas de equidad. Es posible que nos equivoquemos a la hora de compadecer, si solo nos ajustamos a los sentimientos y no nos dedicamos a observar con detenimiento, pensando, analizando y razonando, los hechos acaecidos. Existen personas y organizaciones especializadas en promover la pena en los demás, con intención de sacar provecho de ello, entes egoístas que intentan adueñarse o poseer a los otros, a través de los sentimientos, con el fin de satisfacer sus propias ambiciones.

CLASES DE COMPASIÓN

Podemos diferenciar dos clases de compasión, una pasiva que surge cuando un hecho nos impacta pero nos deja sin posibilidad de poder ayudar, simplemente lo captamos, mueve nuestros sentimientos y la única opción posible de actuar, es la de ponernos en el lugar del otro sintiéndonos solidarios con sus padecimientos, es una especie de compasión simple que se lleva a cabo ante alguien que no ha podido evitar la desgracia o el sufrimiento que padece y por el que nada más que compadecerlo podemos hacer. La otra que sería una compasión activa, nos induce a intentar colaborar con algún tipo de ayuda. Esta modalidad, puede desarrollarse bajo dos vertientes diferentes: A.- Aquella en la que la ayuda no trasciende del apoyo moral, la compañía, o el consuelo de la palabra, y B.- La que además va acompañada de información, consejo e incluso acción. La opción B, es una forma de misericordia más completa ya que no solo sentimos los problemas sino que colaboramos en la solución de los

mismos, sin olvidar que en muchísimas ocasiones, la compañía y el consuelo actúan como ayuda ciertamente efectiva. El concepto de compasión auténtica, la verídica y eficaz, nunca debe limitarse a un simple conocimiento físico y emocional de los problemas y desgracias que afligen al compadecido, el deseo de ayudar que en nosotros se origina, debe desembocar en una actuación que auxilie al necesitado de una manera efectiva, proporcionándole, no precisamente lo que él desea y demanda, sino lo que verdaderamente necesita, o mejor, la posibilidad de que él mismo pueda llegar a solucionar sus problemas. En muchas ocasiones, dar lo que se pide o quiere, supone una debilidad por parte del que ayuda, que puede ocasionar un grave perjuicio, consiguiendo que el posible auxilio, se convierta en una cooperación con el egoísmo y la ambición. Los sentimientos y las emociones, pueden conducirnos, por comodidad, a cerrar los ojos y vendar los del afectado, ante una verdad que estamos percibiendo, a mentir con el fin de no contrariar, a engañar intentando no herir sensibilidades, aún a sabiendas de que practicamos una compasión falsa, con lo que únicamente conseguiremos que los problemas no se afronten convenientemente, se alarguen en el tiempo y puedan llegar a aumentar, e incluso, alumbrar nuevos problemas. Una ayuda efectiva no solo se consigue consolando, sino haciendo que salgan a la luz las raíces del problema, por más que resulte incómodo y doloroso. La bondad y la amabilidad, si no van acompañadas por la inteligencia y el coraje, pueden constituir una traba en vez de una ayuda, a la hora de hacer ver a los otros las debilidades o vicios que les aquejan. Para involucrarse en los problemas de los demás, enfrentándolos a la verdad, es necesario poseer seguridad, generosidad y una enorme fortaleza.

Existe un tipo de compasión que podríamos llamar Social y que puede presentarse bajo dos aspectos diferentes, uno de ellos es cuando surge espontáneamente, con naturalidad, está provocado por la conmoción que surge ante determinadas catástrofes, desastres o accidentes, y que induce a la sociedad, o a una parte de ella, a moverse tratando de paliar los daños acaecidos. Otra vertiente sería la de la compasión promovida, orientada y alimentada, por las personas, grupos y entidades, que gozando del suficiente poder en torno a la vida social, política y económica, consiguen manipular y mover las masas, hacia objetivos que benefician sus propios intereses y que sirven de cortina de humo para ocultar problemas de más envergadura, que de conocerse, podían llegar a dañarles. Para ello, cuentan con un arma inestimable, los poderosos Medios de Comunicación, cuyos tentáculos se extienden por todos los rincones de nuestras vidas, inoculando en las mentes, ideas y pensamientos que los

individuos y los grupos acaban asumiendo como propios. Bajo determinadas condiciones perfectamente estudiadas, son capaces de mover los sentimientos de miedo, dolor, compasión, admiración y odio, hacia objetivos previamente seleccionados, hacia los que hacen volver los ojos y volcar las emociones correspondientes, en el caso que nos atañe, las de compasión y ayuda, hacia determinadas desgracias y catástrofes, sin dejar espacio para que la atención se pose sobre problemas más cercanos e importantes, latentes en la vida social.

SUJETOS DE LA COMPASIÓN

Los tipos de sujetos hacia los que se puede orientar nuestra compasión poseen distintas características, puede tratarse de uno solo, varios individuos, o de un grupo definido por características comunes. Los sujetos pueden pertenecer al círculo en el que se mueve el que compadece, e incluso ser muy allegados, - familiares, amigos, compañeros de trabajo, conocidos, etc..-, o ser totalmente desconocidos y acceder a sus problemas a través de segundas personas o de los medios de comunicación. También es posible hacer una diferenciación, entre los sujetos que merecen nuestra compasión y otros que no son merecedores de ella. No lo son, los que conscientemente no quieren aprender, se aprovechan de los demás, o su proceder erróneo y reiterada mala conducta, ha sido el desencadenante provocador del mal que les aqueja. Todos conocemos los efectos que el tabaco puede acarrear al organismo, ¿Debemos compadecer a alguien que sufre, tras haber seguido fumando a pesar de estar correctamente informado de los males que el tabaco le podía acarrear? Indudablemente no, lo único que por él podemos hacer, es orientarle hacia el reconocimiento de los errores cometidos, que han dado paso a sus desdichas. Los hay que por ignorancia actúan de forma inadecuada y pagan sus errores con problemas que les acaban afligiendo, el ignorante sí que es digno de compasión y ayuda, pudiendo llevarse a cabo ésta, a través del consejo y la enseñanza. Por último, nosotros mismos podemos ser sujetos de nuestra propia compasión. La autocompasión es un signo de debilidad y egoísmo, no es una forma de actuar adecuada, puesto que al compadecernos nos envolvemos en nuestros problemas sin posibilidad de salir de ellos, adoptando una postura fácil, cómoda e hipócrita hacia nosotros mismos y hacia los demás, nos regodeamos en los pesares, lamentamos lo desgraciados que somos intentando dar pena a los demás, tratando de obligarles a que sean ellos los que busquen las soluciones, sin poner nada de nuestra parte para ayudarnos a salir

de esa mala situación. Una postura llena de egoísmos que demuestra una total falta de voluntad y fortaleza.

Solo los seres humanos son capaces de desarrollar el sentimiento al que nos estamos refiriendo. De una forma natural, comienza a germinar en la infancia y va progresando con el tiempo, hasta convertirse en algo espontáneo que acompaña a las personas a lo largo de su vida. Para compadecer no es necesario sentir amor, ya hemos visto cómo la compasión puede surgir ante hechos acaecidos a seres lejanos y totalmente desconocidos sobre los que nuestros sentimientos amorosos no han tenido ocasión de desarrollarse. Así mismo, es muy difícil conjugar la compasión con el rencor y el odio, aunque cabe la posibilidad de que la parte buena y noble de las personas, a la que llamamos Supraconsciente, llegue a emitir, en un determinado momento, una chispa de luz que aparque momentáneamente los rencores, dando paso a sentimientos más nobles. Existen personas que adolecen totalmente de este sentimiento, son incapaces de compadecer y por supuesto de amar, con demasiada frecuencia sus actuaciones están acompañadas de crueldad, maldad y falta de remordimiento, se les conoce con el nombre de Psicópatas

Con frecuencia se confunden los conceptos de amor, compasión, lástima, pena, piedad y misericordia, hay una serie de rasgos que marcan la diferencia entre ellos. **El amor** es el más sublime y completo de todos los sentimientos, está basado en el ejercicio de la libertad por parte del que ama y en el respeto de la misma con relación al ser amado, nos lleva a desear y procurar de una forma desinteresada y sin condiciones, lo mejor para los otros. **La compasión**, de la que ya hemos hablado, es la capacidad humana que mueve nuestros sentimientos a solidarizarnos activa o pasivamente, con los males que aquejan a los demás. **La lástima** posee un componente nocivo, está por debajo de la compasión ya que siempre sitúa en condiciones de inferioridad, al objetivo hacia el que va dirigida, además, nunca ofrece ayuda. **La pena** vista como fenómeno emocional, nos lleva a la aflicción y la tristeza, al sentir los males de los otros. **La piedad** puede observarse desde distintos ángulos, relacionada con el tema del que hablamos, está íntimamente unida a la compasión y la justicia. Y por último, **la misericordia** es una actitud bondadosa que nos dispone a compadecernos de aquellos que padecen necesidad, está muy cercana al amor y su práctica incluye el perdón y la asistencia hacia a los que han cometido errores o padecen sufrimientos.

Como en todas las circunstancias de la vida, pensar y razonar sobre los hechos ocurridos y

anteponer la verdad y la justicia a la futura posible actuación de ayuda, tendrá como consecuencia, que la compasión sentida pueda llegar a obtener resultados justos y positivos.

LA HUMILDAD

El humilde nunca se humilla, porque la auténtica humildad, anida y surge en los seres que poseen grandeza de espíritu y han llegado a tener un profundo conocimiento de sí mismos, de tal forma que, pueden ser capaces de reconocer, tanto los valores que les adornan, como los defectos y limitaciones que deben eliminar o superar, mostrando una actitud sencilla y natural ante los primeros y un afán de elevación ante los segundos. El humilde nunca se enorgullece ni se vanagloria de sus virtudes, porque sabe que estas pueden ser aumentadas, actúa siempre con la Verdad y por lo tanto, con sencillez, *porque no hay nada más claro y sencillo que la Verdad*, su actitud nunca es despreciable, ni se deja caer en la degradación o la indignidad. La fuerza que posee y su manera de actuar, correcta y armoniosa, las consigue gracias a una absoluta carencia de egoísmos, que unido a la bondad, sabiduría e inteligencia, forman, en esencia, las principales bases que hacen grande al humilde.

Existen dos tipos de humildad, una que llamaremos **verdadera**, a la que podemos considerar como virtud y otra conocida con el nombre de **falsa humildad**, que encubre toda una serie de vicios y defectos.

HUMILDAD VERDADERA

La verdadera humildad no es fácil de conseguir, requiere estar en posesión de atributos tan importantes como una perfecta claridad de ideas ante la Verdad, buen conocimiento de uno mismo y de los demás, fortaleza de espíritu, modestia, moderación y templanza. Es la virtud que nos orienta a obrar y ayudar a los otros de una manera efectiva y desinteresada, como nos gustaría que obrasen con nosotros mismos a la hora de prestarnos la ayuda que necesitamos. La persona humilde, teniendo como tiene, plena conciencia de poseer las capacidades suficientes para prestar esa ayuda, nunca muestra ni siente emociones o sensaciones especiales por ello, es algo que surge espontáneamente y con naturalidad desde su interior. El ser humilde ni se somete a los demás, ni los perjudica. Cuando uno mismo se somete a otro, se está humillando y perdiendo parte de su dignidad, esta actitud puede suscitar en los otros, sentimientos y conductas de desprecio y orgullo que deben ser evitadas.

Cuando se trata de humillar a los demás, se puede, de la misma forma, llegar a menoscabar su dignidad.

El humilde, que es un ser especial gracias a su grandeza, nunca podrá diluirse en el conjunto de la masa, no puede pertenecer a ella. Sus condiciones de generosidad, altruismo, la falta de ego, su sencillez y afán de superación, se contradicen con los objetivos de uniformidad que la masa ofrece, justificando vicios y errores, que quedan convenientemente difuminados dentro de su homogeneidad. De la misma manera, el humilde tampoco puede pertenecer al grupo de los que con el afán de destacar o lograr poder, aspiran al status como objetivo para su vida. El humilde trata de ver las cosas tal y como son, bajo el prisma de la sencillez, ajustándose siempre a la verdad. Se ciñe a las necesidades con sobriedad y naturalidad y trata de prescindir de todo lo superficial, buscando el equilibrio a través de la propia autoestima y la progresiva destrucción del amor propio o egoísmo. Es a través del conocimiento de sus virtudes y defectos, la forma en que podrá alcanzar la correcta autoestima que ha de llevarle a no esperar, necesitar, o dar mayor importancia a las alabanzas o admiración que despierte en los demás. A pesar de reconocer sus limitaciones, hecho que no le deja estar totalmente satisfecho de sí mismo, su clara visión de las cosas, junto a la templanza y fortaleza que posee, le orientan a actuar con firmeza y seguridad. Está claro que la humildad lleva implícita un alto grado de sabiduría e inteligencia que aportan lucidez y conocimiento, además de propiciar que el ser que las posee, pueda actuar con flexibilidad, siendo capaz de adaptarse a las distintas situaciones que se le presenten. El realismo y sobre todo la verdad, son elementos imprescindibles que deben regir su vida, es una forma, la única, de poder llegar a valorar objetivamente los hechos, para y de acuerdo con sus capacidades, emplearlas de la mejor manera en los distintos casos. La verdad nos deja aprender, tanto de las malas experiencias, como de las positivas, llena de luz nuestro camino y aleja de nuestro lado, temores e incertidumbres. La práctica de la humildad, ejerce una influencia en las demás virtudes que acompañan al individuo, en el sentido de que las modera y equilibra, convirtiéndolas prudentemente, en discretas a la vista de los otros, evitando así, que la arrogancia y el orgullo hagan presa del comportamiento. De esta forma, las virtudes pueden desarrollarse sin obstáculos, con total libertad, sirviendo de inestimable ayuda a la propia persona y a quien lo necesite.

La persona humilde, además de conocer sus propios defectos, trata de comprender los defectos y males que afectan a los otros y aunque los critique, porque uno de sus rasgos es la

sinceridad, su crítica siempre será constructiva y tendrá una orientación de enseñanza y ayuda, porque en su ánimo no anida ni el desprecio, ni la voluntad de hacer daño. El hecho de comprender los vicios y defectos del prójimo, no significa que vaya a aceptarlos o colaborar con ellos, por más que su voluntad siempre está dispuesto al perdón.

LA FALSA HUMILDAD

La humildad falsa es pura hipocresía. El ser que con su talante, sus palabras, sus posturas, trata de hacerse el humilde ante los demás, es un hipócrita. Intenta llamar la atención sobre su persona mostrándose pequeño o bondadoso de una forma artificial, con el fin de ser alabado y engrandecido. Porque el auténtico humilde nunca alardea ni hace ostentación de sus acciones, actúa con naturalidad, son los hechos los que hablan por él. El disfraz de falsa humildad esconde a menudo orgullo, soberbia o vanidad, defectos que en último término, lo que persiguen es un interés, forman parte del egoísmo y constituyen una manera de intentar someter a los otros. Los hipócritas siempre actúan bajo móviles de ruindad y mezquindad, son farsantes que fingen poseer sentimientos y valores que no tienen y esperan recompensas que no merecen, viven engañando, propiciando y esperando ser halagados, haciendo que se les reconozcan sus fingidos méritos, piden disculpas para sus faltas, *-que no sienten como tales-*, tratando de que los admiren y alaben por mostrar esa actitud e indefectiblemente, buscan **poseer**, como meta final.

La humildad ocupa un lugar a medio camino entre la arrogancia y la bajeza o la humillación. Cuando existe falta de humildad, se puede caer en la vanidad, la soberbia o el orgullo. Por el contrario, un exceso de ella nos aboca a sentirnos menores de lo que somos, a bajarnos y humillarnos con peligro de caer en la pusilanimidad. Está claro que el hombre humilde se encuentra situado en el polo opuesto del orgulloso, el vanidoso, el soberbio y en otra dirección, del pusilánime. El hombre orgulloso siente una gran satisfacción de si mismo, cree que no posee los defectos que acompañan a los demás, hacia los que muestra indiferencia y desdén, estima que es superior a ellos, por lo tanto, lejos de su ánimo queda el doblegarse, igualarse o rebajarse ante nadie. El soberbio, al igual que el vanidoso, vive totalmente subordinado al aprecio y estima que causa a su alrededor, desea impresionar, ser admirado y valorado. Sin el público no es nadie, vive de los demás, en el fondo y aunque no es lo que busca, podríamos decir que su dependencia le convierte en auténtico esclavo de la gente. El soberbio, en su afán de que su superioridad sea reconocida, llega a menospreciar y

trata de someter a sus semejantes, los utiliza en beneficio propio, su finalidad última es llegar a dominarlos buscando el poder. Los vanidosos valoran excesivamente los méritos y cualidades que poseen, pero necesitan, inevitablemente, provocar la admiración del público, ser elogiados aunque los elogios partan de la adulación, les encanta ser envidiados. Viven pendientes del juicio que se hace de ellos, no poseen criterios ni valores, se supeditan a la opinión y valores de los otros, necesitan su aprobación, aunque parta de seres anodinos y ridículos a los que en el fondo desprecian, porque no pueden soportar pasar inadvertidos o ser rechazados. Con frecuencia, presumen de lo que no tienen y se erigen en merecedores de un trato especial. ¿No se esconderá tras su conducta un complejo de inferioridad o una insuficiencia de afectos? Es posible que la postura egoísta y la carencia de autocritica que muestran, encubran el empeño de hacer ver algo que ellos saben no poseen.

Tanto el orgullo como la vanidad o la soberbia, pertenecen a sujetos que carecen del mínimo interés por llegar a conocerse a si mismos y a los demás, individuos egoístas, carentes de autocritica y con ansias de poder. Todo lo contrario, de lo que caracteriza a la humildad.

Se confunde en ocasiones, la humildad con la humillación, simplicidad, y debilidad. Como ya hemos dicho anteriormente, humillarse o humillar no es sinónimo de volverse humilde o convertir en humilde a otra persona, sino perder parte de nuestra dignidad o menoscabar la dignidad del prójimo. Por otra parte, el humilde es sencillo pero no simple, el simple posee poca inteligencia, es básico y pobre en sus juicios y planteamientos, mientras que el humilde es un hombre sabio. La debilidad es una actitud que responde a una carencia de energía, a una flaqueza en el ánimo, que se manifiesta a la hora de emprender acciones o tomar resoluciones. Una de las cualidades características de la persona humilde es la fortaleza, necesaria para conocerse y luchar contra sus egos y para eliminar defectos y seguir progresando, por lo tanto, está claro que el humilde no es un ser débil. En cuanto a la pusilanimidad, se encuentra en uno de los extremos de la humildad, al lado contrario del orgullo, soberbia y vanidad. El pusilánime practica una humildad mal entendida, llevada a tal extremo que acaba subestimándose, perdiendo la confianza en sí mismo, subjetivando sus valores y convirtiéndolos en menores de lo que en realidad son, esto lo inclina al desánimo y el abatimiento. Su falta de seguridad puede provocar pérdida de confianza y consideración por parte de los demás y si él lo detecta, hará que su autoestima siga cayendo, convirtiéndose de esa manera el problema, en un círculo vicioso. Hay ocasiones en las que la pusilanimidad

puede esconder una actitud hipócrita, se daría en el caso de una búsqueda de ventajas y favores, tras una fingida dejación o no estimación de los propios valores.

El hipócrita siempre busca recompensa, engañando o tratando de engañar con una actitud humilde que no le corresponde, el humilde, con su naturalidad nunca caerá en la estupidez y el engreimiento del arrogante o en la fatuidad del vanidoso.

SOBRE EL MIEDO

Analicemos la simbología inherente a La Caída de Adán y Eva.

Son los textos del Antiguo Testamento, en su descripción de lo que hemos dado en llamar “Caída de nuestros Primeros Padres“, los que narraron los primeros miedos de la historia. Los hipotéticos Adán y Eva, situados imaginativamente en lo que conocemos como Jardín del Edén o Paraíso Terrenal, transgredieron las normas establecidas al probar el fruto del Árbol del Bien y del Mal. A partir de ese momento comenzaron a hacerse preguntas, a plantearse problemas y a cuestionarse diferentes hechos, a la par que sentían una punzada atroz, una fuerza que les paralizaba, eran los síntomas del miedo. Ante el temor de lo que pudiera ocurrirles por haber desobedecido, se escondieron, sospecharon que su falta podría ocasionarles efectos nocivos, surgió la incertidumbre sobre el futuro, el temor a lo desconocido, el miedo a lo que pudiera acaecerles, eran emociones y sentimientos que han sido transmitidos de generación en generación. Describen los libros, que se sintieron por primera vez desnudos, vulnerables, avocados a tener que defenderse de los elementos, los animales y de toda una multitud de peligros internos y externos, que no existían para ellos antes de haber desobedecido. Es una forma de describir el despertar de la conciencia que nos induce a pensar, a tomar decisiones, a sentir responsabilidad ante nuestros actos. Al sentirse observados por sus respectivas conciencias y por ojos que todo lo veían y valoraban lo que hacían, se coló en ellos el miedo a equivocarse. Y desde entonces, el hombre, consciente de su imperfección, se ha visto sometido a las influencias del libre albedrío, del Bien y del Mal, ha estado rodeado de miedos, tratando de responder a los mismos, bien mediante una encarnizada lucha tendente a anularlos o doblegándose y dejándose vencer por ellos, como si fuese un esclavo.

Es pues el miedo, una emoción. Un sentimiento incómodo y desagradable que surge ante la percepción de un peligro o amenaza, funciona como alarma, como una protección que nos pone alerta ante la posibilidad de situaciones que percibimos peligrosas para nuestra integridad física o psíquica. Son situaciones que afectan a la seguridad y por lo tanto, comprometen la felicidad. A veces, está basado en síntomas, hechos, o sucesos reales, otras sin embargo, está provocado por circunstancias supuestas o imaginadas. El miedo es positivo, en cuanto que puede actuar como ayuda en el esfuerzo por desarrollarse individual o colectivamente, previniendo y evitando problemas ciertamente nocivos que frenarían el progreso. Sin embargo, y esta es su parte negativa, también puede coartar o anular las libertades, impidiendo la ejecución de las actuaciones necesarias, que puedan llevarnos a conseguir un correcto crecimiento.

Los recuerdos de la niñez están plagados de miedos. Cuando nacemos, lo hacemos indefensos, debemos empezar de cero, todo está por aprender, es el instinto el que nos ayuda a salir adelante, por eso lloramos, porque es la única forma que tenemos de llamar la atención sobre las necesidades y sentimientos que nos acucian, dolor, hambre, frío, soledad. Esa absoluta dependencia en la que nos encontramos, es la que nos hace sentir temor al vacío, al silencio, a la oscuridad, miedo a nosotros mismos y hacia los demás. En nuestra indefensión, buscamos el sonido de esa voz que nos relaja, el olor amable que emana del sonido, la sombra protectora que proyectada sobre nuestro cuerpecito, acaba transmitiéndonos sensaciones de calor, ternura, sosiego y seguridad. El miedo, que es algo innato en todos los animales, se desarrolla en cada individuo que habita sobre la tierra, -al igual que en el hombre-, a través del instinto, lugar en el que el alma colectiva de cada especie, ha dejado grabadas sus experiencias. Es la forma de crear un escudo protector que resguarde de los peligros a los que se va a estar expuestos y así, salvaguardar de una posible extinción al individuo y a la postre, al grupo. La diferencia entre el hombre y los animales, reside en que estos últimos, sienten temor ante peligros concretos e inminentes y el hombre, gracias a su capacidad de pensar e imaginar, puede crear miedos subjetivos, llenando de amplitud sus miedos particulares. En el desarrollo del hombre, podemos considerar los miedos como necesarios, ya que actúan como incentivo a la hora de superar obstáculos, facilitando así el aprendizaje.

Distintas clases de miedos.

Detrás del concepto que denominamos como miedo, se esconden multitud de influencias, unas concretas y razonables y otras totalmente ilógicas, de tal manera que, los agentes desencadenantes pueden ser infinitos, desde una pequeña y tangible hormiga hasta la sombra de un hipotético fantasma o el temor a contraer alguna enfermedad. En general, podemos hablar de los miedos, dividiéndolos en distintos apartados, que estarán relacionados, bien con el agente que los produce o con el que los recibe. Este agente puede referirse a un solo ente o individuo o un grupo más o menos abundante de ellos.

Hablamos de miedos **Innatos**, cuando provienen, a veces, de recuerdos no conscientes ocurridos en otras encarnaciones que dejaron su huella en nuestro ánimo y vamos arrastrando de reencarnación en reencarnación, como sombras amenazantes. Tenemos miedos que emergen, sin darnos cuenta, del lastre de vicios y defectos acumulados y en muchos casos, enquistados, en nuestro subconsciente. Nos afectan los temores innatos de la especie, los relacionados con la supervivencia, que se alertan ante la amenaza de enfermedades, dolor, muerte y cualquier otra percepción de daño físico o psicológico que pueda provenir del exterior o de nuestra propia persona. A todo ello, debemos unir lo que nuestra mente e imaginación fabrica y alimenta en base a las propias experiencias o a las observadas en el entorno. Les llamamos **Inculcados**, a los que la familia, amigos y demás miembros de la sociedad en la que nos desenvolvemos, han ido grabando en nuestras mentes, siguiendo tradiciones, costumbres y conveniencias de los grupos en los que nuestra vida transcurre. Desde que el hombre comenzó a agruparse, primero en núcleos familiares que dieron paso a los clanes, para desembocar en tribus y más tarde en nacionalidades, los cabecillas o dirigentes, tuvieron muy claro que la mejor manera de manipular y sujetar bajo sus órdenes a los grupos e individualidades, era creando miedos a su alrededor. Si el hombre tiene miedo a otros hombres, a padecer hambre, guerra, castigos y otras calamidades y hay un jefe o un grupo que los resguarda, se entregarán a ellos asustados o agradecidos y no osarán desviarse de las consignas establecidas. El juego es muy claro, los mismos que producen los temores, buscan las soluciones. Sujetan las voluntades, bajo una vara de doble vertiente, el miedo que suscita la posibilidad de acercarse o caer en el peligro y el obligado agradecimiento que brota en dirección de los que considera que evitan o previenen la caída, sus salvadores. Será premiado el que sigue las recomendaciones, sufrirá castigo el que las infringe. El miedo paraliza a la sociedad, no la deja pensar ni libre, ni objetivamente y la convierte en esclava

de sus aparentes benefactores. Para los dirigentes de éste nuestro tiempo, el miedo supone un arma valiosa, que ha encontrado un perfecto aliado en los medios de comunicación, encargados de introducirlo y darlo a conocer por todos los rincones del planeta.

Existen unos miedos **Propios** o **Personales** que nos inducen a enfrentarnos con nosotros mismos, con todo lo que surge de nuestro interior, con nuestros actos y decisiones y con nuestra responsabilidad. Llamamos miedos **Objetivos**, a los que responden a peligros ciertos que nos acechan y que de alguna forma pueden alterar nuestra integridad. Son riesgos a los que todos estamos expuestos por el simple hecho de vivir, de desenvolvemos en una determinada sociedad, situaciones normales, no exentas de peligro, que rodean nuestro quehacer cotidiano. En la mayor parte de las ocasiones, podríamos decir que estos miedos son **Normales** y están relacionados con la búsqueda de la conservación y la seguridad. Los miedos **Subjetivos**, están creados por nuestra imaginación, son temores infundados que pueden llegar a afectar gravemente nuestra salud psíquica y mental e incluso pueden acabar causando trastornos fisiológicos. Estos miedos, falsos en su origen, son capaces de trastocar y destruir el equilibrio emocional, creando en el individuo o en determinados grupos, respuestas exageradas, carentes de sensatez y objetividad. Hay ocasiones en las que estos miedos se convierten en algo tan **Irracional**, que convierten las experiencias amables y positivas, provocadoras de bienestar y felicidad, en auténticos temores de males venideros. Son estados patológicos que solo pueden acabar acarreado angustias, fracasos y malestar.

Hay miedos que llamamos **Inconscientes**, que surgen repentinamente, sin causa aparente para ello, son alarmas que nos indican que algo en nuestro interior no funciona correctamente y debe ser corregido o reparado. En ocasiones, los avisos se presentan en forma de lo que conocemos como pesadillas o terrores nocturnos que nos están hablando de vicios y problemas sin solucionar que reclaman nuestra atención. Tenemos miedos a temas **Intangibles** como son la muerte y el más allá, el dolor psíquico, las cosas desconocidas o la soledad. Los miedos **Sociales**, nos acechan a través de las relaciones que mantenemos con los miembros de la sociedad en la que nos desenvolvemos e influyen poderosamente en las formas que adoptamos al relacionarnos. El miedo a no alcanzar lo que creemos que los demás esperan de nosotros, a no ser estimados, a fracasar, a ser rechazados, a llegar a alcanzar poder, a perder lo alcanzado, a enfrentarnos con los cambios, a expresar opiniones, a ser críticos originando situaciones molestas, también a reclamar derechos y justicia, al *qué dirán*, a competir con los otros. Todo esto puede dar origen a situaciones como timidez,

inhibiciones, rencores y frustración. Las creencias, tradiciones, rituales, usos y costumbres del grupo en el que el individuo ha nacido o debe desarrollarse, conllevan muchísimas veces, pesadas cargas llenas de miedos que condicionan la vida de toda la comunidad. A estas cargas llenas de prejuicios, es lo que denominamos como miedos **Culturales**. Los **Físicos**, están basados en el dolor, la enfermedad y la vejez que afectan directamente a nuestro cuerpo. Cuando el peligro percibido, amenaza a una sola persona, podríamos hablar de miedos **Individuales**. Serían **Colectivos** cuando afectan a todo un grupo o a una multitud. Estos últimos son más difíciles de dominar puesto que están formados por distintas individualidades que se van influyendo unas a otras, sin tener en cuenta las opiniones particulares, perdiendo así cualquier atisbo de sentido crítico, trastocando los temas, manipulándolos y exagerándolos, hasta acabar produciendo un contagio que actúa como una cadena de transmisión capaz de crear una alarma global desproporcionada.

Por último, debemos hacer referencia a los miedos del ayer, de hoy y del mañana, o mejor dicho, los referidos al pasado, presente y futuro. Como es obvio, solo podemos hablar de miedo al **Pasado**, en el sentido de que los errores, resentimientos, penalidades, frustraciones y todo lo mal hecho con anterioridad, pueden surgir en forma de emociones, convertidas en temores, que intentan prevenirnos y de alguna forma, gravitan sobre nuestro presente y futuro. El miedo **Presente** atañe a situaciones del momento apreciadas como amenaza, nos insta a tomar precauciones inmediatas para poder anticiparnos a posibles nuevos errores y no caer en los pasados. El miedo al **Futuro** es esencialmente miedo a lo desconocido, inseguridad creada por no poder controlar lo que nos pueda deparar el día de mañana y por la posibilidad de no ser capaces de hacer frente a los problemas que vayan surgiendo.

Manifestaciones del miedo.

El miedo es percibido por el ser humano, bajo diferentes dimensiones o intensidad. No ejerce la misma influencia un simple temor, que una situación de pánico, las diferencias marcadas por la carga emocional que cada uno de ellos tiene, provocan distintas respuestas a nivel ideas, sentimientos y actuaciones. Los miedos reciben distintos nombres, dependiendo de la fuerza con que se manifiestan. De menor a mayor grado serían los siguientes:

Timidez: Es un rasgo de inseguridad y egoísmo, que inhibe al individuo ante los demás, por el temor del que la padece a hacer patentes sus defectos y no ser convenientemente valorado.

Alarma: Es una señal, un dispositivo que se mueve en nuestro interior, con el fin de

prevenirnos ante un peligro detectado por una situación percibida como anómala. Las señales de alarma pueden desembocar en estados de **temor** o inquietud que nos acarreen sospechas de posibles males o perjuicios.

Angustia: Hace que nos preocupemos de una forma excesiva y en ocasiones sin motivo, por algo que podría llegar a ocurrirnos y que creemos no poder controlar. Este sentimiento, acaba produciendo malestares y problemas que afectan al estado psicológico y físico del individuo y pueden acabar traducéndose en neurosis, sensaciones de opresión en el pecho, de falta de aire, etc. El dios griego de los pastores y rebaños, conocido con el nombre de Pan, de características físicas parecidas a las de los faunos, disfrutaba asustando a los viajeros que se internaban en sus dominios, apareciéndoseles de improviso en los cruces de los caminos. Considerado el creador del miedo enloquecedor, su nombre dio origen al concepto que hoy conocemos como **pánico**, que define el sentimiento experimentado ante un temor o miedo muy intenso.

Terror: Junto con el **espanto**, están situados en lo más alto de la escala del miedo, son situaciones en las que nuestra capacidad de razonamiento se anula y no somos capaces de controlar los pensamientos. Podríamos decir que la **muerte** es la culminación, la más extrema manifestación del miedo. Existen casos, en los que la impresión recibida llega a ser tan fuerte, que acaba por producir un fallo cardíaco y el que la recibe, literalmente, “muere de miedo”.

Formas de reaccionar ante el miedo.

Las respuestas posibles ante la sensación de miedo, pueden ser de índole diferente.

Bloqueo: Cuando no se es capaz de reaccionar y el individuo se queda inmovilizado, parado, sin poder ofrecer ninguna solución, ni a favor, ni en contra.

Sumisión: Cuando por miedo y contrariamente a nuestros deseos acatamos la voluntad de otros. Todos los miedos coartan la libertad, en casos de sumisión pueden, incluso, llegar a anularla.

Huída: Que inducen a dar un paso atrás, volver la espalda o desaparecer del ámbito del problema, con el fin de evitar tener que enfrentarnos a él. Respondemos, cuando decidimos conocerlo, mirarlo de frente y estudiarlo para poder buscar soluciones.

Ataque: Conlleva no solo el mirar y conocerlo, sino enfrentarse a él y eliminarlo. El ataque puede ser llevado a cabo, bien de una forma consciente, tras examinar el origen,

características, efectos producidos y posibles soluciones que vayan a producirse como resultado de nuestra acción o de una manera instintiva, inconsciente y en ocasiones hasta temeraria, en la que de ninguna manera, habremos previsto los resultados que de ello se puedan derivar. Muchas conductas que consideramos de gran valentía e incluso heroicas, no son un producto del valor, sino más bien, resultado de una respuesta inconsciente ante un ataque de miedo. Está claro que posee más fuerza y valentía, el que se enfrenta al miedo con pleno conocimiento que el que lo hace movido por el instinto.

Como solucionar los miedos.

El miedo, que por una parte constituye un arma de ayuda en el proceso de evolución y adaptación a las distintas circunstancias en las que se ve envuelto el hombre a lo largo de la vida, puede también convertirse en un gran escollo que frene la consecución de un desarrollo normal y efectivo, si no se le trata convenientemente y en el momento oportuno. Como ya se ha dicho anteriormente, la mejor respuesta que se puede dar ante su aparición, es tratar de conocerlo objetivamente, a través de un estudio minucioso de los hechos que lo han desencadenado. No existe mejor manera para eliminar algo, que actuar directamente contra ello y para poder actuar, es imprescindible conocer. Tomar conciencia de los miedos y resolverlos, nos fortalece y nos ayuda a seguir creciendo. El miedo aporta sombras en nuestras vidas y las sombras se desvanecen cuando la claridad penetra en ellas. Nada mejor que el conocimiento para evitar que los miedos, -cuya base principal es la ignorancia-, hagan mella en nosotros, instalándose cómodamente en nuestras vidas. El conocimiento nos acerca a la realidad, nos abre los ojos a la Verdad y ante ella, la mente se vuelve clara y los miedos se desvanecen. Son la lectura y sobre todo el pensamiento y la reflexión, medios imprescindibles para acercarnos al conocimiento de nosotros mismos y del hombre en general, a través de un proceso de racionalización que ilumine con la luz de la razón, actos, pensamientos y sentimientos. Existe una importante variedad del miedo que está directamente relacionada con el egoísmo y que proviene de los apegos y las ansias de posesión. El hombre ansia poder, el poder significa posesión y la posesión lleva al apego. Nos apegamos a las personas y cosas, porque una vez alcanzadas, sentimos miedo a perderlas, entonces decidimos hacerlas nuestras, apropiándonos de su libertad y perdiendo con ello, la nuestra propia. El que nada posee, carece de miedos, nada puede perder, por lo tanto, deshacernos de los apegos será una buena forma de alcanzar la felicidad.

Para conseguir una eficaz solución a la hora de afrontar los miedos, es importante atacarlos en el momento que surgen, cuando se dejan enquistar o envolver en otros temores, el problema se agranda y puede llegar a convertirse en crónico, haciendo más difícil un desenlace satisfactorio.

Alicia Cabredo