

## INVESTIGACIÓN SOBRE LA ACTIVIDAD MENTAL HUMANA

# La consciencia, según Crick

CAMILO JOSÉ CELA CONDE

Coincidiendo con la celebración del cuadragésimo aniversario del descubrimiento de la estructura en doble hélice del ADN, uno de sus protagonistas, Francis Crick, ha pasado por las universidades de Barcelona y de las islas Baleares arrastrando tras de sí, como un cometa, la aureola de su brillante historial.

La tentación de las efemérides es demasiado grande como para dejar de lado el recuerdo de una molécula que cambió de raíz el panorama de las ciencias de la vida de nuestro siglo. Pero la verdad es que Francis Crick no trabaja ya en nada relativo a los ácidos nucleicos. Sus proyectos de investigación actuales discurren por un terreno tan misterioso hoy como lo era en su día el mecanismo de la herencia. Crick pretende establecer cuál es la estructura neuronal de nuestros pensamientos.

La empresa es de semejante calibre que justifica el limitar los objetivos. Hay que partir de los procesos mentales más sencillos y mejor estudiados experimentalmente. El de la forma como percepción visual se hace consciente cumple esas condiciones siempre que, como dice Crick, no pretendamos entrar en debates vacíos acerca de

Partiendo de la idea común acerca de lo que significa "ser consciente de algo", señala el autor, los científicos Francis Crick y Christof Koch han elaborado una

*Teoría neurobiológica de la consciencia* que descalifica la pretensión de explicar los procesos mentales al margen de sus estructuras neuronales.

lo que es la consciencia. Y la abundante documentación acerca de la representación visual en primates cercanos nuestros, como los macacos, permite construir modelos —por ahora hipotéticos— sobre la actividad mental humana.

## Estructuras neuronales

Partiendo de la idea común acerca de lo que significa "ser consciente de algo", Francis Crick (Salk Institute, San Diego) y el alemán Christof Koch (CalTech) han elaborado una *Teoría neurobiológica de la consciencia* que descalifica la pretensión de los psicólogos

cognitivos funcionalistas (Fodor, Pylyshyn, Johnson-Laird) de explicar los procesos mentales al margen de sus estructuras neuronales. Crick y Koch se basan en experimentos realizados por el grupo de Charles Gray sobre la percepción visual en gatos de muy corta edad, según una idea de Von der Malsburg (1986) que se remonta en realidad a los trabajos de Hebb de 1949. Charles Gray identificó, en 1989 y 1990, respuestas neuronales sincronizadas con las estimulaciones de la retina del gato, cosa que, literalmente, suponía la primera identificación de un "pensamiento". Y de acuerdo con sus hallazgos, Crick y Koch (*Seminars in the neurosciences*, 2.

1990) han esbozado un modelo estructural acerca de cómo actúan las neuronas para producir la consciencia. El modelo establece que la consciencia correlaciona con una oscilación semisincronizada en la banda de los 40-70 hercios de un subconjunto de neuronas del sistema cortical, de tal forma que las operaciones ocurren, principalmente, en el neocórtex y las estructuras asociadas (tálamo, ganglios basales y claustró), con probable intervención también del paleocórtex —asociado con el sistema olfativo—, mientras que el allocórtex (hipocampo) y el cerebelo no son esenciales en el proceso estricto de la consciencia.

que uno y otro conjunto de neuronas oscilan al azar, sin que exista relación alguna entre las curvas de oscilación de cada uno de ellos.

Además de ese mapa perceptivo de rasgos existe otro de relieve topográfico, en el que los objetos se colocan en "picos", jerárquicamente, según resalten más o menos respecto de los que los rodean. La atención, al presentarse, provoca el que uno de los picos se seleccione —mediante un mecanismo de todo o nada—, y las características de ese pico se relacionan entonces con las características del mapa visual perceptivo de rasgos, en un proceso de *feed-back*. Es ese proceso de *feed-back* el que produce la semisincronización de las oscilaciones de grupos de neuronas procedentes de distintas zonas del córtex y, por tanto, la consciencia.

Para que se produzca la consciencia de la forma indicada, el cerebro ha de decidir, utilizando sus conocimientos categóricos almacenados con anterioridad, cuáles son las neuronas que han de oscilar conjuntamente para producir una representación verídica del objeto al que se atiende. Crick confiesa que está por construirse una teoría cognitiva acerca de

# Gala

## CASINO GRAN MADRID



### AVISO

Por acuerdo de la junta general extraordinaria de la sociedad J. López, Patentes y Marcas, S. L., celebrada el día 29 de marzo de 1993, se acuerda lo siguiente:

**Primero.** Ampliar el capital social en 3.000.000 de pesetas, por lo que queda fijado en 3.500.000 pesetas.

**Segundo.** Trasladar el domicilio social, que estaba sito en Madrid, C/ Príncipe de Vergara, 122, a Valencia, C/ Pascual y Genis, 11

*El administrador único*

**DEHESA de la VILLA**  
**ANTONIO MACHADO**  
 en C/ VALDERROMAN nº 44

*Los pisos más bonitos de la Zona*

**2 y 3 Dormitorios**  
**Garaje**  
 (Entrega en Marzo 1.994)

**OFERTA de LANZAMIENTO**

Información:

 **593 14 62/63**

### La atención

Un aspecto de gran interés en la teoría de Crick y Koch es el del papel que juega la atención en todo el proceso. También son antiguas las sospechas acerca de la relación que necesariamente debía establecerse entre atención y consciencia: se remontan a los trabajos del siglo pasado de William James. Pero la forma como establecen Crick y Koch el mecanismo de la activación neuronal es del todo novedosa. El cerebro cuenta, según ellos, con dos mapas visuales que van construyéndose a partir de los datos sensoriales antes de que intervenga la atención y la consciencia. El primero es un mapa visual perceptivo de rasgos, en el que el mundo exterior se refleja —con las limitaciones sensoriales de rigor— de forma fiel. El mapa no es, sin embargo, una representación unitaria en el cerebro: no hay una "fotografía" en él que pueda ser contemplada por un hipotético homínulo instalado dentro del cráneo. Un objeto como pueda ser un cartón rojo que se mueve en el campo visual de un macaco —sin que éste le preste atención— activa ciertas neuronas en la zona del córtex relacionada con el movimiento —"objeto-que se-mueve"— y otras en la zona relativa al color —"objeto-rojo"—, de tal suerte

cómo lo hace. Pero sugiere algunas posibilidades, como la distinción entre diferentes tipos de consciencia. Es posible que existan una "consciencia fugaz", conectada a la memoria icónica, con una gama muy amplia de objetos contenidos en ella de forma transitoria y que permite dotar de una gran riqueza el campo visual, y una "consciencia de trabajo" cuyas representaciones neuronales son depositadas en la memoria de trabajo.

La teoría neurobiológica de la consciencia de Crick y Koch deja muchas cuestiones abiertas: cuál es el carácter de los lazos neuronales, qué papel juegan las emociones y la memoria a largo plazo y cómo puede extenderse el modelo visual a toda la consciencia, por ejemplo. El mismo Crick se ha quejado hace unas semanas de la falta de técnicas experimentales adecuadas para el estudio de la consciencia humana (*Nature*, 361, 1993, páginas 109-110). Pero el avance realizado es considerable y ha desmontado ya algunos de los supuestos básicos de la metáfora funcionalista de la computadora. Aun cuando sólo sea por el peso de la historia intelectual de Francis Crick, no parece que se deba echar en saco roto esa nueva orientación de sus investigaciones.

Camilo José Cela Conde es miembro del departamento de Filosofía de la Universidad de las islas Baleares.



# LA ÚLTIMA PALABRA

POR RAMESH S. BALSEKAR



## Todo lo que existe

Ramesh S. Balsekar nació en Bombay en torno a 1917 y fue un alto ejecutivo de uno de los principales bancos de la India y, posteriormente, traductor al inglés de las palabras de Nisargadatta Maharaj, quien finalmente lo reconoció como su par. Entre sus obras publicadas en castellano cabe destacar *El buscador es lo buscado* y *De la conciencia a la conciencia*.



## es la conciencia

● La base de la «verdadera» comprensión realmente es muy simple: la totalidad de lo manifestado es una apariencia en la Conciencia, que surge precisamente como el sueño personal. El soñar despierto y el soñar propiamente dicho no difieren cualitativamente de lo manifestado en ningún sentido. El funcionamiento de ésta es un proceso impersonal y generado por sí mismo en lo fenoménico, que se realiza a través de los millones de seres sensibles como instrumentos.

● Una comprensión de la naturaleza impersonal del funcionamiento de la Totalidad —y estoy tentado a decir aun una comprensión intelectual— trae consigo un curioso fenómeno: no la demolición del ego sino la demolición (quizás gradual) ¡del miedo del ego!

● Cuando empezamos a alejarnos del ego y cuanto más nos escapamos del ego, más fuerte se vuelve la obsesión hacia él. ¡La terrible ironía es

que es el mismo ego el que trata de escapar del ego!

● Para tratar con el ego el único camino es comprender qué es y de dónde surge: todo lo que existe es Conciencia, pero la Conciencia se ha identificado deliberadamente con cada mecanismo psicósomático individual con el fin de percibir el mundo de lo manifestado en la dualidad observador/observado.

● El funcionamiento completo de la totalidad de la manifestación (lilah) es un asunto impersonal de la evolución concerniente al proceso de identificación inicial, la mente vuelta hacia su interior, el inicio del proceso de des-identificación, el desarrollo de la des-identificación y la comprensión fi-

nal de este proceso impersonal —o iluminación— en el que la Conciencia recobra su «pureza» original.

● Como dijo un maestro taoísta, la comprensión es siempre repentina, pero la liberación puede ser gradual. La liberación es de la esclavitud del concepto del ego; el desarrollo gradual es avanzar desde el punto de vista personal hasta la perspectiva impersonal.

● El «Testigo» permanece dissociado del ego al tiempo que reconoce su validez como elemento operativo del mecanismo cuerpo-mente que debe persistir como una parte de la estructura psíquica, un elemento operativo que, obviamente, debe seguir existiendo tanto tiempo como exista el cuerpo,

pero que ya no sigue confundiendo con la esencia funcional en el cuerpo sino que es común a todos los seres sensibles: la Conciencia impersonal ←

● Cualquier tipo de sadhana verdadera procede de la experiencia, el darse cuenta de que la sadhana sólo puede traer cambios cuantitativos y el «entendimiento puro» de lo que es (la Conciencia es todo lo que existe y en ella aparece la totalidad de la manifestación y su funcionamiento impersonal) produce el cambio cualitativo.

● Al ser esta comprensión de naturaleza noumenal (y no fenoménica ni intelectual) produce el cambio cualitativo por medio de la simple observación de todos los pensamientos, sentimientos y deseos tal como éstos surgen, sin involucrarse ni identificarse con ellos.

● Esta observación, debido a la disociación con los sucesos fenoménicos, produce esos gloriosos momentos de noumenalidad —el Yo Soy— que se vuelven más intensos y frecuentes conforme la comprensión se vuelve más profunda durante el proceso gradual de la «liberación».

● Entonces es cuando uno, completamente pobre y «humilde», desaparece del todo y lo fenoménico —y, obviamente, todo su funcionamiento— se esfuma como el sueño al despertar.

.....  
El presente texto ha sido extraído del libro *De la conciencia a la conciencia. Cartas desde la verdad*, publicado por Editora y Distribuidora Yug, Ciudad de México, 1996, traducido por Enrique Rojas y Ricardo Ortiz.

*Como dijo un maestro taoísta, la comprensión es siempre repentina, pero la liberación puede ser gradual*

OCT - 98

## Conciencia cósmica

JESÚS MOSTERÍN

Desde el Renacimiento hasta nuestros días, la historia del progresivo descubrimiento del universo ha sido también la historia del sucesivo derrocamiento de la ingenua cosmovisión antropocéntrica, que hacía de nosotros, los hombres, el ombligo del mundo.

Pocas convicciones tan sólidas mantenían nuestros antepasados como la creencia de que su habitáculo, la Tierra, era el centro del universo, en torno al cual giraban el Sol, los planetas y las estrellas fijas. De ahí el tremendo impacto que tuvo en su tiempo la revolución copernicana, que convertía a la Tierra en otro planeta más, girando como los demás en torno a un centro no humano del mundo, el Sol. Pero al menos había un centro y nosotros no estábamos tan lejos de él. Pero luego resultó que tampoco el Sol era el centro del mundo, sino una estrella cualquiera de entre los 100.000 millones de estrellas que componen nuestra galaxia, que a su vez no es sino una más entre los muchos miles de millones de galaxias que hay en el universo, que en cualquier caso carece de centro.

Completamente derrotado en astronomía y cosmología, el antropocentrismo halló refugio en la biología, recreándose en subrayar el presunto abismo que separaba a la especie humana —producida a imagen y semejanza de Dios— del resto de los animales. De ahí la irritación que produjo la revolución darwinista, que convertía a la humanidad en otra especie animal más, fruto del mismo proceso de evolución biológica que las otras. Luego se han ido comprendiendo mejor los mecanismos de mutación ge-

nética, recombinación sexual y selección natural que han producido la asombrosa variedad de los organismos que componen la biosfera. Cada especie es única e irrepetible, pero unas especies están más o menos emparentadas con otras. Las hormigas son muy distintas de las abejas, pero ambas están mucho más emparentadas entre sí que con las ballenas o los caballos. Tanto el registro fósil como el análisis bioquímico confirman que todos los organismos estamos de algún modo emparentados, y que en algunos casos, como el de los gorilas, los chimpancés y los seres humanos, el parentesco es estrechísimo.

Destronado del ámbito astronómico y del biológico, el antropocentrismo se mantuvo todavía un tiempo en la psicología. Pero los progresos combinados de la etología y la neurofisiología han mostrado más y más estructuras y mecanismos psicológicos comunes a los animales superiores. Incluso la sociobiología ha venido a descubrir ciertos rasgos comunes a todo tipo de sociedades (animales o humanas), uniéndose así a lo que Manuel Sacristán llamaba últimamente el incremento de cosmicidad en las ciencias sociales. Algunos de estos desarrollos recientes son todavía inseguros y están sometidos a discusión. Pero aquí no me interesa entrar en detalles, sino sólo señalar la dirección general del proceso: cuanto más hemos ido aprendiendo acerca del universo

y de nosotros mismos, tanto más nos hemos visto forzados a abandonar el ingenuo y arrogante antropocentrismo del pasado y a adoptar una actitud a la vez más sabia, más reverente y más realista hacia el resto de la naturaleza.

Tras la bancarrota científica del antropocentrismo, ¿podría éste encontrar un último e inexpugnable baluarte en el dominio de la moral? Darwin pensaba que no. En su libro *El origen del hombre*, Darwin describe cómo los instintos sociales congénitos de simpatía y compasión hacia los miembros conocidos de nuestra propia familia se van luego extendiendo progresivamente a toda la tribu, e incluso a la multitud de desconocidos de la propia nación, por influjo de la cultura. Darwin creía que esta etapa nacionalista es todavía bastante primitiva y, en cualquier caso, provisional. "Una vez llegados a este punto, sólo una barrera artificial impide que nuestras simpatías se extiendan a los hombres de todas las naciones y razas... La simpatía más allá de los confines humanos, es decir, la humanidad hacia los otros animales, parece ser la última de las adquisiciones morales... Esta virtud, una de las más nobles de que está provisto el ser humano, parece surgir incidentalmente al hacerse nuestras simpatías cada vez más tiernas y más ampliamente difundidas, hasta llegar a abarcar a todos los seres capaces de sentir".

Creo que Fernando Savater estaría de acuerdo con Darwin y conmigo en la conveniencia de extender nuestros sentimientos y responsabilidades morales más allá de los límites provincianos del nacionalismo y el racismo, hasta abarcar a la humanidad entera en un consecuente ideal cosmopolita. Pero en sus artículos *El alma de los brutos* y *Los gorilas como pretexto* parece encontrar serias dificultades en admitir lo que Darwin llama "la última de las adquisiciones morales" y en superar el antropocentrismo moral. Mientras unos profesores de ética se resisten a ese salto, otros no vacilan en darlo, como bien claro quedó en el simposio internacional de biólogos, antropólogos y filósofos celebrado en Palma de Mallorca el pasado diciembre: Unos y otros —y desde luego Fernando Savater— merecen mi respeto y la atención a sus razones y argumentos. Es evidente que la reflexión sobre estos temas está aún en mantillas y que todavía estamos bien lejos de haber alcanzado sobre ellos una claridad definitiva.

La naturaleza crea átomos y células, pero no derechos ni responsabilidades. Los derechos naturales no existen. Sólo hay derechos convencionales, establecidos por la voluntad de los hombres. Somos nosotros los que podemos elegir conferir o no conferir ciertos derechos a los niños, o a los adultos, o a los chimpancés, o a los urogallos. Según

qué derechos establezcamos, viviremos en uno u otro mundo. Y si puedo votar, yo voto por un mundo en el cual todos los seres vivos tengan algunos derechos (por ejemplo, a no ser gratuitamente torturados). Muchos votaríamos también a favor de que ninguna especie pueda ser puesta en peligro de extinción, excepto en el caso de los microbios portadores de enfermedades infecciosas. El que amemos a todos los animales no nos impide amarnos aún más a nosotros mismos. Yo no soy budista, y no vacilaría en matar al mosquito que trata de picarme. Pero los conflictos entre derechos se plantean a todos los niveles. La mujer que ha quedado embarazada contra su voluntad tiene un derecho superior a disponer de su propio cuerpo y a abortar, si así lo decide, que el derecho que tiene el embrión a desarrollarse, o al menos ésa es la convención que a mí me parece más civilizada, aunque en este país las mujeres y los animales sigan teniendo menos derechos de los que a mí me gustaría que tuviesen.

No somos hijos de los dioses. Somos nietos de los monos arborícolas y primos de los chimpancés. Y a mucha honra. No somos el ombligo del mundo, pero nuestra curiosidad y nuestra simpatía se extienden por doquier. No pongamos fronteras a nuestra ansia de conocer ni diques artificiales a nuestra ansia de amar. Sintámonos a gusto en nuestra propia piel, inmersos en la corriente de la vida y en gozosa comunión con el universo entero. En la lucidez incandescente de la conciencia cósmica se esconde la promesa de la sabiduría y la felicidad.

**E**STE concepto se ha pasado de moda en los últimos años y como ocurriría antaño con otras palabras de la psicología (como histeria, depresión, ansiedad, estrés), se emplea en el uso coloquial. Esta invasión debe interpretarse no solo como algo que se lleva y que la mayoría de la gente la utiliza, sino que corresponde también a la psicologización que se ha ido dando en la vida ordinaria.

¿Qué es la autoestima, en qué consiste, cuáles son sus principales características? *La autoestima es fundamental para la supervivencia psicológica.* Se puede decir que es el final de la travesía de una personalidad bien estructurada. Tiene dos fondos: uno abstracto y otro concreto.

La autoestima se vive como un juicio positivo sobre uno mismo, al haber conseguido una personalidad en donde los cuatro elementos básicos del ser humano (físicos, psicológicos, sociales y culturales), forman un entramado coherente, allí uno se encuentra contento consigo mismo y se siente seguro ante sí mismo y ante los demás. La definición es larga, pero requiere un análisis explicativo que aclara cada uno de sus segmentos:

Arranca de un *juicio personal* que implica dos operaciones complementarias: *haber* y *debe*, lo positivo y lo negativo, lo ya conseguido y lo que queda por alcanzar. Ese razonamiento culmina en una *afirmación positiva*, la resultante se dibuja como una gráfica ascendente, en donde las ganancias compensan a las pérdidas.

Uno se acepta a sí mismo, a pesar de las limitaciones, errores y cosas que no se han cumplido. Eso produce un estado de ánimo cuyo paisaje consiste en una paz relativa, una tranquilidad que se desparra por la geografía de la personalidad y se cuela por sus pliegues. Para estar bien con alguien es necesario estar primero bien consigo mismo. Este principio tiene aquí todo su cumplimiento. Uno está de acuerdo con su propia persona asumiendo las aptitudes (aquellas cosas para las que uno está dotado) y las limitaciones (aquellas vertientes a las que uno no ha podido llegar y que se experimentan como carencias).

Esa persona ha sabido integrar su *vertiente física* dentro del esquema de su personalidad. Y ello forma un amplio abanico que va desde la morfología corporal (belleza

fisiológica (el tener alguna enfermedad física o psicológica, congénita o adquirida). He conocido gente con una parálisis infantil que se pasó casi toda su vida traumatizada y acomplejado por ello; y he visto algunos con este mismo defecto en la marcha, que no tenían el menor sentimiento de inferioridad.

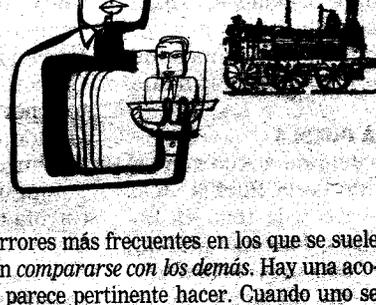
Todo el *patrimonio psicológico* forma una estructura que es percibida como positiva en su totalidad. La sensación, la memoria, el pensamiento, la inteligencia, la conciencia, la voluntad, los instintos, el lenguaje verbal y no verbal, etc. forman un ensamblado con unos ejes de referencia, que dibujan un estilo personal en el que uno se siente a gusto y bien instalado.

El *plano sociocultural* es positivo. Se tienen recursos para la comunicación interpersonal y todo lo que de ahí se deriva. Saber relacionarse es uno de los indicadores más claros de que existe una autoestima buena, incluso se da en los tímidos compensados, que a pesar de tener pocos recursos psicológicos, saben compensarlos con una mezcla de audacia y voluntad. Lo cultural es una dimensión capital en estos casos, sobre todo en los que han estudiado una carrera universitaria.

El *trabajo profesional* es uno de los pilares sobre los que se edifica la autoestima. Lo importante es que uno se identifique con aquello que hace y lo haga con profesionalidad, a fondo, conociendo bien todos y cada uno de los matices de esa actividad. No consiste esto en alcanzar una cota altísima, sino en estar contento con lo que uno hace y hacerlo con amor y dedicación. Los triunfadores son los que se divierten trabajando. Amor y trabajo conjugan el verbo ser feliz. Para mí los tres ingredientes de la felicidad son *amor, trabajo y cultura*. Esta tríada forma una sinfonía cuyo hilo conductor debe ser la lucha por ser *coherente*. Por esos derrotados alguien está en las cercanías de

## La autoestima

«Para tener una buena seguridad en uno mismo es importante la mirada comprensiva, indulgente y tolerante»



Uno de los errores más frecuentes en los que se suele caer consiste en *compararse con los demás*. Hay una aco-tación que me parece pertinente hacer. Cuando uno se compara con otra persona, por lo general coteja superficies no profundidades. Es decir, ese análisis que se establece con otra persona aborda sobre todo las parcelas del otro que de alguna manera pueden ser exploradas y que son aquellas que se observan desde fuera. Ahí está la clave. La felicidad consiste en estar contento con uno mismo. Toda alegría es siempre relativa, no absoluta, pues depende de muchas circunstancias de alrededor.

Es curioso anotar que la palabra *envidia* procede del latín, *invidere*, que significa «mirar de reojo, ver de soslayo». La envidia es tristeza ante el bien ajeno. Otra versión de vuelta es: alegría que se siente ante el mal del otro. Cuando uno se compara con los demás que es complejo

mentan. Pues bien, cuando uno se fija demasiado en lo que otro tiene y que puede ser visto con una cierta objetividad, viene enseguida la comparación y se ponen de pie las carencias personales y a la vez, la incapacidad para reparar en lo bueno que uno posee. Por esos derrotados uno se pone inquieto, nervioso, melancólico, pesimista y deja que penetren en su cabeza pensamientos distorsionados, que antes o después producen un evidente malestar. Cuando la cabeza está bien amueblada, se escamotean esos vericuetos.

El tema de la autoestima tiene dos *dimensiones de estu-*

### AGUSTÍN CEREZALES

ESCRITOR

## Sopor

**H**AY momentos en que el paisaje se empaña, en que una húmeda desidia le sube a uno por dentro, y el mundo, la representación del mundo, más que perder fija sus contornos, neutraliza su dinámica de renovación constante y queda flotando a plomo sobre el vacío, sin ni siquiera decidirse a dar el último salto, a rendir un último esfuerzo de voluntad, descolgarse de una vez y desvanecerse.

Así me ocurre a mí esta tarde. Será el tiempo, nublado a deshora; o será mi cuerpo, cansado de no sé qué andanzas; o será el mundo mismo, no lo sé, lo que me induce el sopor, pero lo cierto es que todo lo veo ahí detenido, borroso y absurdo, incapaz de suscitar en mi ánimo estímulo alguno, ni miedo ni interés, ni alegría ni recha-

do en su estupor como yo mismo. Habla del País Vasco, de las elecciones. Es, pues, un periódico atrasado. Quizá lo estuviera ya, atrasado, quiero decir, el día mismo que salió, incluso antes de salir. Así ocurre en Jauja, en esos países lejanos y remotos donde las casas son de chocolate, y las sardinas parecen besugos, y en las fiestas y comuniones, entierros y banquetes bailan extrañas doncellas amojamadas, habilitadas y pichurrigaiteras, impolutas y predecibles como una caja de música: que todo sabe a revenido, que todo se repite.

No, no voy a leer el periódico, que se me antoja un laberinto de columnas derribadas, de un todo sigue igual, un nada que hacer donde la grandeza de la democracia, la madurez del pueblo, el veredicto de las urnas y demás suspiros habituales deambulaban, sin objeto ni tino, entre las reu-

das, el cristal con el que uno mira y valora su propio recorrido en la vida, depende de muchas variables; haber tenido una infancia feliz, en donde uno se ha sentido querido y cuidado psicológicamente; experiencias tempranas de abandono, soledad, incompreensión, tensiones de los padres que han sido traumatizantes; haber recibido frecuentes mensajes de los padres ó de los formadores que han ido insistiendo más en lo negativo que en lo positivo. Por otra parte, el aspecto *situacional*, es decir, las características de la instalación personal en sus distintos distritos. Yo y mi entorno. Todo lo que me rodea me marca de alguna manera. Los modelos que seguimos en la vida, los vemos delante de nosotros, bien en la omnipresente televisión o en el cine o en la calle. Los primeros modelos sanos deben ser descubiertos en el seno de la familia, allí van asomando valores, preferencias, estilos, que más tarde se incorporan a la persona y la van edificando armónicamente. No hay cosa peor que sentirse incómodo con uno mismo.

Para tener una buena seguridad en uno mismo es importante la mirada comprensiva, indulgente y tolerante hacia sí mismo y hacia los demás. Ello comporta una cierta forma de amor de ida y vuelta, propia y ajena, personal y colectiva. Comprender es aliviar, disculpar, ser benévolo, ponerse en el lugar del otro y a la vez, elemencia en los fallos y errores personales. Hay dos tipos de *conciencia*, una *ética*: que se refiere a la conducta moral de nuestros actos; otra, *psicológica*: que consiste en darse cuenta de los hechos y acontecimientos, captar la realidad en toda su complejidad: es a la vez amplitud y lucidez, el amplio campo de la realidad y sus matices por un lado y capacidad de penetración.

Un signo de madurez es la capacidad para saber uno perdonarse a sí mismo y hacer lo mismo con los que nos rodean. Los que tienen una evidente incapacidad para ello, desarrollan una hiper crítica que a la larga tiene unos efectos demoledores, pues uno se torna detractor, acusador, en donde la voz de la conciencia psicológica es un fino estilete que lleva por delante la propia solvencia, es una especie de lenguaje interior subrepticio, subliminal, que se cuela por el subsuelo de la psicología atacando y juzgando, presentándonos lo peor y trayendo a colación la lista de fracasos, agrandada de forma vaineinclanésca, exagerando la debilidades. Voz insidiosa, muda, tejida de recuerdos dolorosos que hace trizas la confianza en uno mismo. Los psiquiatras sabemos mucho de estos lenguajes interiores negativos, venenosos, buscadores de faltas, desaciertos y pifias cometidas, que sacadas de su contexto forma una cadena de ataques acusadores que nos muestran una película distorsionada de nuestro pasado. Aceptación serena de las realidades y limitaciones.

Una de las cosas que más elevan la autoestima es hacer algo positivo por los demás. Algo que sea tangible, objetivo, que no se quede en las meras palabras y en las buenas intenciones, que pasa de la teoría a la práctica. ¿Por qué es necesaria una cierta entrega a los demás, la generosidad mezclada con actitud grata de darse? Porque es en esa donación donde se encuentra una buena dosis de paz y de alegría. Somos más felices al dar que al recibir, si tenemos una personalidad equilibrada y eso va conduciéndonos a una cierta armonía interior, en donde la alegría salta y envuelve con su sombra. Por esos derrotados uno se hace fuerte: se destruye la hiper crítica y empieza a edificarse con los materiales de la mansedumbre y la luzura, solapándose los sentimientos negativos que están a la espera. Entramos así en la ética cuyo imperativo es alcanzar una felicidad razonable, realista y con los pies en la tierra: *caritas, diligere y amare*, amor de donación, amor afectivo y amor de voluntad. Tríptico confeccionado con piezas

**Subject:** Esta semana que hoy inicia



## **ESTA SEMANA QUE HOY INICIA...**

**SERÉ FELIZ:** Expulsaré de mi espíritu todo pensamiento triste. Me sentiré más alegre que nunca. No me lamentaré de nada. Agradeceré a Dios la alegría y felicidad que me regala.

**TRATARÉ DE AJUSTARME A LA VIDA.** Aceptaré al mundo como es, y procuraré encajar en este mundo. Si sucede algo que me desagrade, no me mortificaré ni me lamentaré, agradeceré que haya sucedido, porque así me puso a prueba mi voluntad de ser feliz. Seré dueño(a) de mis nervios, de mis sentimientos, de mis impulsos. Para triunfar tengo que tener el dominio de mi mismo.

**TRABAJARÉ ALEGREMENTE, CON ENTUSIASMO Y PASIÓN.** Haré de mi trabajo una diversión. Comprobaré que soy capaz de trabajar con alegría. Comprobaré mis pequeños triunfos. No pensaré en los fracasos.

**SERÉ AGRADABLE.** No criticaré a nadie. Si comienzo a criticar a una persona, cambiaré la crítica por elogios. Toda persona tiene sus defectos y sus virtudes, olvidaré los defectos y concentraré mi atención en las virtudes. Evitaré las conversaciones y discusiones desagradables.

**VOY A ELIMINAR DOS PLAGAS:** la prisa y la indecisión. Viviré con calma, con paciencia porque la prisa es el enemigo de una vida feliz y triunfante. No permitiré que la prisa me acose, que la impaciencia me abrume. Tendré confianza en mi mismo(a). Le haré frente a todos los problemas con decisión y valentía y no dejaré ninguno para mañana.

**NO TENDRÉ MIEDO.** Actuaré valientemente. El futuro me pertenece. Tendré confianza de que Dios ayuda a los que luchan y trabajan.

**NO ENVIARÉ A LOS QUE TIENEN MÁS DINERO,** más belleza, o más salud que yo, contaré mis bienes y no mis males. Compararé mi vida con la de otros que sufren más.

**TRATARÉ DE RESOLVER LOS PROBLEMAS DE HOY.** El futuro se resuelve a sí mismo. El destino pertenece a los que luchan, hoy tendré un programa que realizar. Si algo se me queda sin hacer, no me desesperaré. Lo haré mañana.

**NO PENSARÉ EN EL PASADO.** No guardaré rencor con nadie. Practicaré la ley del perdón. Asumiré mis responsabilidades y no echaré la culpa de mis problemas a otras personas. Comprobaré que Dios me ama y me premió con su amor.

**HARÉ UN BIEN A ALGUIEN.** ¿A quién?, Buscaré alguna persona para hacerlo, sin que lo descubra. Seré cortés y generoso(a). Trataré de pagar el mal con el bien. Al llegar la noche comprobaré que Dios me premió con un día de plena felicidad y que mañana... haré otro día como el de hoy.

**DIOS ES AMOR. EL TRABAJO ES ORACION.** (Ora et labora).

*TEXTO ENVADO POR MÓNICA WILLIAMS - GIRARD*

## VALORES A PROMOVER EN LA VIDA COTIDIANA

---

*El destino de los hombres y de las naciones está determinado por los valores que dirigen sus decisiones.*

En la práctica cada nación está en un punto de crisis. Esta crisis es esencialmente un pensamiento espiritual focalizado a través de los problemas políticos y económicos. Las crisis nacionales testan el carácter nacional, dando así la oportunidad de volver a apreciar los valores que aceptamos como básicos en nuestra vida cotidiana.

El sentido común innato, la sabiduría, la justicia y la voluntad al bien de los pueblos del mundo está, hoy día, confrontados con los elementos de la naturaleza que impulsan al materialismo y el egoísmo, que son la causa de las divisiones y de la destrucción.

¿ Cuáles son las verdades y valores evidentes que deben determinar nuestras decisiones hoy día?

- Amor a la Verdad** - esencial para una sociedad justa, inclusiva, vuelta hacia el progreso.
- Sentido de la Justicia** - que incluye amor y compasión, generosidad y comprensión y el consentimiento a la renunciación personal.
- Sentido de la Responsabilidad Personal** - en los grupos, en la comunidad, y en los asuntos nacionales como también el dominio en los intereses personales.
- Espíritu de Cooperación** - fundado en la energía activa de buena voluntad y en el principio de justas relaciones humanas.
- Servicio a la Comunidad** - por la movilización personal y el compromiso de realizar su parte de trabajo. Sólo aquello que es bueno para todos es bueno para cada uno.

Estas verdades y valores evidentes, son cualidades del alma que armonizan los asuntos cotidianos con energía espiritual.

Identifiquemosnos con estos valores y sostengamos las decisiones determinadas por ellos.

## EL AMOR

¿Qué es el amor?, ó mejor dicho, ¿qué significa la palabra "amor"? En términos emocionales ó espirituales es:  
la aceptación del dolor por comprensión,  
la bondad,  
el perdón junto con el olvido,  
la alegría, y además,  
es el conocimiento de la Verdad a través de la apertura de consciencia,  
es la sensación de paz, de bienestar, de armonía,  
es sentir la Luz, algo tan intangible y a la vez imperecedero, en una palabra,  
es sentir a Dios.

¿Cómo conseguir esas sensaciones?, ante todo y sobre todo deseándolo, para ello debe ser el norte de cada uno, tenemos que llegar a sentirlo en todos y cada uno de los actos de nuestra vida, para lo cual es imprescindible llenarse de El a través de:  
palabras y actos positivos,  
lucha contra la otra parte de nuestra mente para lograr el equilibrio entre nuestras propias fuerzas energéticas,  
dando sin recompensas,  
transmitiendo ese Amor que es todo entrega, generosidad, sentimientos positivos, en definitiva,  
ampliar la consciencia para seguir agrandando nuestra propia capacidad de amar.

El método más efectivo es la meditación, ésta se puede hacer de muchas maneras, lo importante es llegar a escuchar tu Yo interno, sintiendo cómo estás llenándote de energía positiva, que a la vez te está transmitiendo paz, armonía, tranquilidad; te sientes invadida de Luz blanca, la Luz del Amor de Dios y es entonces, invocando a tu Espíritu Santo: "¡Ven Espíritu Santo!", cuando comprendes que El está sembrando en tu consciencia las semillas que tú estás pidiendo: las del AMOR, porque donde hay amor ya no hay dolor, sino comprensión y aceptación sin reservas.

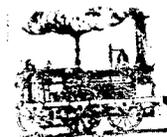
---

¿NO ESTOY AQUÍ QUE SOY TU MADRE?

¿NO ESTÁS, POR VENTURA, EN MI REGAZO?

¿QUÉ MAS HAS DE MENESTER?

NO TE INQUIETE NI TE ALTERE COSA ALGUNA.



Cuadro de la Virgen de Guadalupe. México.

JUAN TRIGO GANDUL , 4-4-98

# LAS CRUCES DE LA CRUZ

por JORGE PACHECO

Te clavaron en la cruz por decir la verdad,  
te clavaron en la cruz por pedir la libertad para todos  
y el inmenso madero estalló en la tormenta de au desesperanza  
y millones de astillas de cruces cayeron sobre el mundo  
y ahora todos llevamos la astilla de una cruz.

La cruz de los harapos del niño que pide en su lata comida de perro,  
la cruz de la cama y sillón donde se crucifica al paralítico,  
la cruz de la habitación donde se amontona como ropa sucia una familia,  
la cruz de los colosos con sus bombas atómicas y sus bases de espigas de  
(muerte sembradas en la tierra,

la cruz de los pueblos esclavizados,  
la cruz de los hombres torturados en el infierno de las cárceles,  
la cruz del hambre,  
la cruz del cáncer,  
la cruz del amor,  
la cruz del odio,  
la cruz del llanto,  
la cruz de la agonía,  
la cruz del sudor,

la cruz del pan y el aceite cotidiano,  
la cruz de piedra del pobre,  
la cruz de diamantes del millonario,  
la cruz del poeta escribiendo en la arena y en el agua: Paz y Libertad,  
la cruz de oro en las palmas de las manos de los que amontonan fabulo-  
(sas riquezas

y la cruz de alambre de pinchos sobre las espaldas de los que cargan  
(sacos de fabulosas miserias,

la cruz de ceniza podrida sobre las espaldas de los pescadores japoneses,  
la cruz de Nagasaki,  
la cruz de Hiroshima,  
la cruz gamada abrasando a millones de judíos,  
el agua de Tu Cruz en las bocas sedientas de infinito,  
la sombra de Tu Cruz golpeando las puertas del mundo  
y gritando una gota de esperanza.

La alegre y triste llama de TU CRUZ

# Gracias

A Ellos, les doy las gracias...

Gracias por ser una esperanza para el futuro de este planeta azul.

Gracias por vuestra Luz, a todos los niveles.

Gracias por vuestra Ayuda.

Gracias por vuestro Amor.

Gracias por estar en el mismo barco, sin hacer distinción en la clase del billete.

Gracias por conocer mejor que nosotros mismos nuestras limitaciones y por ayudarnos a limar esa aspereza.

Gracias por estar tan cerca de nosotros, pese a las inmensas distancias cósmicas.

Gracias por ser Hermanos Mayores.

A Él, que es Ellos, que es Vosotros, que es Yo mismo, le doy las gracias...

Gracias por la Intuición, porque me hace posible adivinarte (adivinamos, adivinarme) en todo lo que Es.

Gracias por la Curiosidad, porque me permite buscarte (buscarnos, buscarme), aun cuando no sea plenamente consciente de ello.

Gracias por la Naturaleza, porque me da referencias para conocerte (conocernos, conocerme).

Gracias por la experiencia del día a día, porque va erosionando inexorablemente la distancia que nos separa.

Gracias por los demás (Vosotros, Ellos) porque, entre todos, llegaremos a encontrarte (reencontrarte, reencontrarnos).

Gracias por  $\text{COMPRENDER} \times \text{DAR} = \text{AMAR}$ , la gran ecuación aún por resolver.

Gracias por la Vida.

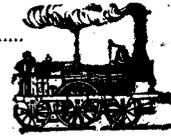
Gracias por SER.

Gracias por sonreír, a pesar de todo, a esta humanidad desde el Sol de cada amanecer.

Gracias ,ante todo, por ser PADRE.

VÍCTOR FERNANDEZ

POR: J. DONALD WALTERS



## Los tesoros de la vida

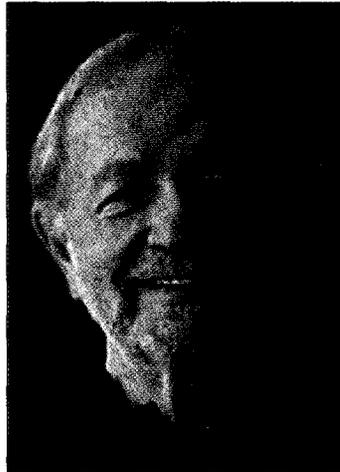
● Existen realidades que todos compartimos, sean cuales fueren la nacionalidad, el lenguaje y las inclinaciones personales. Del mismo modo que necesitamos alimentos, también requerimos una nutrición emocional: amor, ternura, aprecio y apoyo de los demás. Precisamos comprender el entorno y nuestra relación con éste. Tenemos que satisfacer ciertos apetitos interiores: la necesidad de felicidad, de una paz mental, de saber.

● La ciencia tal vez no llegue nunca a localizar el centro del universo, pero en lo que se refiere a cada uno de nosotros, ¡somos individualmente el centro!

● Cuando nos esforzamos por alcanzar desde nuestro ego una realidad más amplia, la conciencia y la propia identidad se expanden. Si, por el contrario, tratamos de encerrarnos en nosotros mismos para protegernos del entorno y de otras personas, nuestra conciencia y nuestra identidad se contraen.

● El simple hecho es que, cuanto más se expande nuestra conciencia, más felices nos encontramos y más realizados nos sentimos. Pero cuanto más limitada es nuestra perspectiva, más desgraciados, frustrados y amargados nos encontramos.

● Diversifica no sólo tus inversiones económicas, sino también algo mucho más importante, tus inversiones de energía. Cultiva ideas perennemente frescas, intereses nuevos, relaciones distintas y, sobre todo, razones nuevas para disfrutar la vida.



**J. Donald Walters, también conocido como Swami Kriyananda, es un autor prolífico, filósofo, poeta, compositor y editor. Discípulo de Yogananda, con quien convivió durante más**

**de tres años, ha escrito alrededor de 70 libros, titulados genéricamente *Secretos*, que han constituido un récord de ventas en todo el mundo.**

● Hay que ser creativo en la relación amorosa. Cuídala con cariño, o como si fuera un jardín. Siembra allí intereses e ideas nuevas. Ayúdala a que crezca cada vez más bella. Escárdala de cuando en cuando con el fin de que los hábitos inconscientes no agosten los macizos de flores. Para que el amor sea siempre nuevo, hay que abordarlo creativamente, como un arte.

● Ama a los demás, no como entidades separadas de ti, sino como parte de tu propia realidad superior. Expande

esa realidad para englobar a otros y seguirán siendo tuyos siempre.

● Expande tu sensación de identidad hasta incluir a los demás. Alégrate con ellos por sus goces y pena con ellos por sus aflicciones.

● La prosperidad no consiste en cosas; es un estado de la mente. Algunas personas que no poseen nada son más prósperas que otras con millones de dólares.

● El servicio a los demás no constituye una indignidad, sino un privilegio. Gracias a un

servicio gustoso, renunciamos a la mezquindad del orgullo y así conseguimos libertad interior.

● Nuestros sentimientos colorean el modo de contemplar la vida. Un talante negativo puede tornar gris incluso el color blanco. Un talante positivo es incluso capaz de convertir en bello un día grisáceo. Vive menos según tu talante. Permite que tus sentimientos sean ecuanímenes, cétralos en tu serenidad interior.

● Elévate por encima de tus sentimientos de culpa, abandonando el pretérito; lo que fue ya no puede cambiar; pertenece al pasado. Resuelve hacerlo mejor a partir de hoy, cada vez más hasta que ese mejor se convierta en la idea misma de la perfección que está en ti. Considera los errores tan sólo como incitaciones para mejorar.

● No trates de cambiar a tu pareja para que encaje en el molde que tú hiciste. Acepta lo que es.

● Sé como un niño; no juzgues, acepta. Al culpar a otros adoptas un talante de contracción en ti mismo que solamente servirá para infligirte dolor. Admite a los demás tal y como son. Acepta la vida como es. Cuando aprendas a asumirla de esa manera, aprenderás también a aceptarte a ti mismo.

● Muestra tu aprecio. No des por supuesto que los demás saben lo que sientes por ellos. ■

***La prosperidad no consiste en cosas; es un estado de la mente***

Texto extraído del libro *Los tesoros de la vida*, de J. Donald Walters, publicado por Editorial Edaf (Madrid, 1996) y traducido por Guillermo Solana.