



Editor: José Luis Ramírez Ibarra
José Arturo Alonso Escamilla

Hace 25 años murió Jorge Luis Borges

Rosalía Zeferino Salgado

Hoy se cumplen 25 años de la muerte del destacado escritor argentino y la editorial Random House Mondadori cuenta con los derechos para publicar en idioma español la totalidad de su obra.

El Aleph, Ficciones, El Libro de Arena y Poesía Completa son los primeros títulos publicados por la editorial en México.

El Aleph contiene algunos de los relatos más valorados del autor argentino. Con una perspicacia muy peculiar, Borges nos guía por la men-

talidad de un nazi impenitente, de un sacerdote maya encarcelado, de un grupo de fanáticos cristianos, de una mujer que planea una venganza contra el asesino de su padre, y de un hombre esperando a su magnicida en su casa de Buenos Aires. *El Aleph* muestra en su conjunto esa «estética borgiana» apreciada en sus obras anteriores: una imaginación desbordante, una profundidad metafísica y una captación poética el mundo.

Ficciones demuestra cómo ha cambiado el modo en que nosotros leemos. El cuento *Pierre Menard, autor de El Quijote* es un claro ejemplo de ello. Se trata de uno de los proyectos literarios más ambiciosos de la literatura universal: crear una versión contemporánea de *El Quijote*, palabra a palabra. Borges sostiene con ello la tesis de que cada lector, con su lectura, está creando un nuevo libro, un nuevo texto, ya que su lectura no puede desprenderse de las lentes distorsionadas de la historia. A partir de este contenido filosófico que rodea casi toda su obra, en *Ficciones* vemos aparecer laberintos, librerías, loterías, dobles, sueños, espejos... con estos elementos, siempre recurrentes en Borges, el escritor argentino abre un mundo de juegos ontológicos y de reflexiones que consiguieron ir más allá del papel, dejando huella en filósofos como Michel Foucault y autores como Calvino, David Foster Wallace y Carlos Fuentes, entre otros.

Aunque Borges seguía fascinado por temas como los libros, el doble, las herejías extrañas, la magia y lo oculto, sus últimos textos abrieron un nuevo camino hacia una nueva variedad de temas. *El Libro de Arena* es un claro ejemplo de ello. Hay que conocer el contexto de esta obra para entender realmente su valor: en los años setenta Borges estaba muy débil y su ceguera era ya evidente. Desde la experiencia de estas inquietudes, el autor argentino escribió *El Libro de Arena*,

un libro en el que muestra su afectación por la pérdida, el miedo a la cercanía de la muerte y el temor a una identidad enraizada a los acontecimientos del pasado. Lo sorprendente de estos textos breves radica en que a pesar de ser temas muy dolorosos son tratados con una asombrosa aceptación, así como con una inventiva deslumbrante y una inteligencia pasmosa, tan características del escritor. Y es que Borges posee una habilidad única para sorprender y emocionar.

Además de gran narrador, Borges fue asimismo un poeta. De hecho, sus primeras incursiones en la literatura fueron a través de la poesía, un género que cultivaría hasta los últimos años de su vida. Contrapunto ideal a su obra narrativa, la poesía de Borges transita por los mismos caminos que sus cuentos y sus ensayos: *La Historia, el mito, la alta literatura y ese laberinto de imágenes y parábolas que constituye su personal e íntimo universo en penumbra*. De Homero a Borges, la ceguera como sabiduría cierra un círculo en el que alienta la historia de la civilización universal.

Desde su primer libro hasta la publicación de sus *Obras Completas* (1974), trascurrieron cincuenta años de creación literaria durante los cuales Borges superó su enfermedad de los ojos, escribiendo o dictando libros de poemas, cuentos y ensayos, admirados hoy en todo el mundo. Su obra fue traducida a más de veinticinco idiomas y llevada al cine y a la televisión. Prólogos, antologías, traducciones, cursos y charlas dan testimonio de la labor infatigable de ese gran escritor, que cambió la prosa en castellano, como lo reconocieron sin excepción sus contemporáneos. Borges falleció en Ginebra el 14 de junio de 1986.



Gran escritor.

Editan el libro *Descanso activo*

Georgina Martínez González

Gozar de lapsos de descanso activo a lo largo del día incrementa las capacidades mentales y físicas, tanto como una buena siesta o un sueño nocturno reparador.

El sueño ayuda a controlar el peso, incrementar la memoria y capacidad de aprendizaje, prevenir depresiones graves, regenerar las neuronas, lucir una piel sana, evitar resfriados y combatir infecciones, entre otros beneficios. Más aún si se da en condiciones idóneas: habitación cómoda, oscura, fresca y silenciosa, y si es posible después de un baño caliente mejor.

Dormir lo suficiente impide la formación de placa en las arterias, previene infartos, derrames cerebrales y refuerza los relojes biológicos internos que regulan nuestra vida.

Cada persona debe dormir por lo menos siete horas diarias, nueve sería ideal, sin embargo algunos requieren sólo cinco y se sienten muy bien, eso lo determina la genética propia.

Las siestas pueden salvar vidas. Estudios demuestran que en comunidades donde se acostumbra dormir 30 minutos al menos tres tardes a la semana se reduce casi en 40 por ciento el riesgo de sufrir infartos, aumenta el rendimiento laboral, se eleva el estado de ánimo, hay una mejor relación humana, menos accidentes de tráfico y en el trabajo, los estudiantes rinden más en sus deberes y obtienen mejores notas.

De ahí que Matthew Edlund haya elaborado un libro titulado *Descanso activo*. Porque sólo dormir no es suficiente, a fin de detallar un plan

de 30 días para revitalizar el cuerpo y la mente con base en varios reposos diarios renovadores y regeneradores.

A diferencia del descanso pasivo (tirarse frente al televisor) que aporta poco o nada, el activo revitaliza, basta con establecer varias pausas escalonadas a lo largo del día y aprovecharlas para descansar activamente o, como solemos decir, despejarnos y reanudar con más brío.

Matthew Edlund, médico, psiquiatra y especialista en trastornos del sueño, distingue varios tipos de descanso activo: físico, mental, social, espiritual, en el hogar, y en el trabajo.

Cabe mencionar que en *Descanso activo*, Matthew Edlund proporciona una serie de prácticas para dormir mejor y tener descansos reparadores a lo largo del día con sólo dedicar unos cuantos minutos cada dos o tres horas, por ejemplo.

En la noche:

1.- Crea un ritual del sueño, haz cosas que le den a entender a tu cuerpo que te preparas para ir a dormir (como lavar los dientes, preparar la ropa del siguiente día, escuchar música, leer).

2.- Aprende a no ir a la cama con preocupaciones, antes mejor escribe lo que te agobie así como las posibles soluciones.

3.- De ser posible toma un baño caliente, suda un poco y así se elevará la temperatura de tu cuerpo hasta propiciar el sueño.

4.- Acuéstate a tu hora natural preferida,

no obligues a tu cuerpo a permanecer despierto frente al televisor.

A lo largo del día:

5.- Despierta a tu hora preferida o compensa horas de sueño durmiendo más temprano; y levántate cada día a la misma hora.

6.- Aprovecha algunos lapsos de descanso para hacer respiraciones profundas en distintas posturas (de pie, o si puedes acostado boca arriba con los pies levantados).

7.- Date tiempo para una especie de autohipnosis escalonadas (haciendo visualizaciones, rotaciones oculares, fijando la vista en un objeto); y si puedes hacer la siesta, perfecto.

8.- Camina, algunas veces al ritmo de la música y otras pasea por parques o jardines con los oídos tapados.

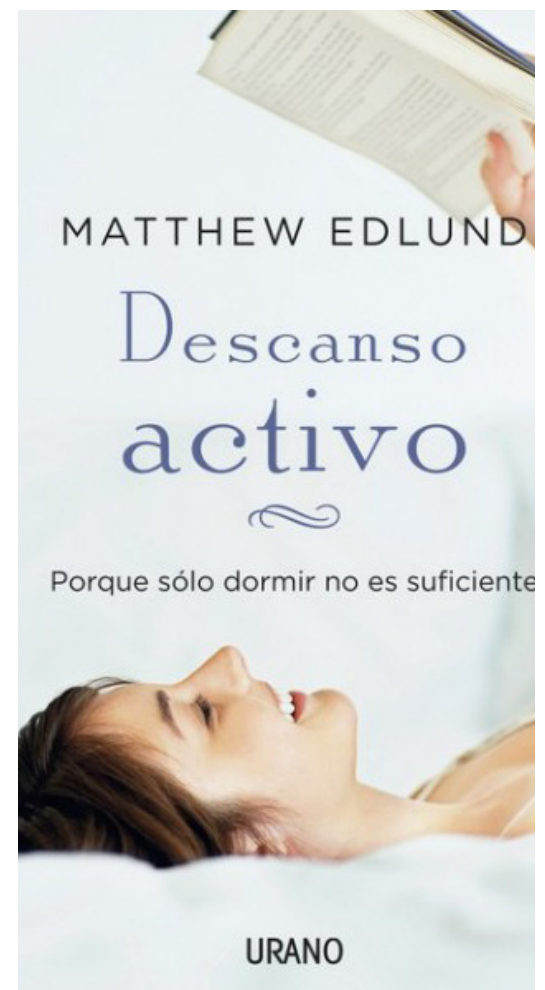
9.- Fomenta las conexiones sociales, visita a tus amigos y vecinos, contacta frecuentemente a gente que aprecies, almuerza con los compañeros de trabajo y convive con tu familia durante la comida y cena.

10.- Reza, medita y contempla la belleza natural al menos durante un minuto al día.

11.- Evita el café por las tardes, nada de beber alcohol antes de dormir ni cenar en exceso, y menos usar somníferos por tiempo prolongado y sin prescripción médica.

12.- Y cada mañana despierta con determinación sin dudas que confundan al cerebro: abre de inmediato las cortinas, estírate, muévete, date un buen baño e inicia la jornada con entusiasmo.

ginaclevel@yahoo.com.ar



Interesante publicación.