

Boletines de Salud



spa LAS DALIAS
www.spa-lasdalias.com.ar

En esta oportunidad no somos nosotros los que escribimos esta nota, sino que hemos transcrito un texto que nos cedió la Fundación Krishnamurti Latinoamericana.

El tema tratado: "El Miedo", nos atañe a todos y lo consideramos oportuno ya que la sensación de inseguridad, desprotección, es cada vez mayor en los seres humanos del planeta todo.

También lo consideramos importante porque es un enfoque libre de dogmas o de una filosofía en particular, e invita a tomar conciencia de los hechos reales de nuestra vida cotidiana.

Jidu Krishnamurti, fue un filósofo hindú, que vivió en el siglo pasado (1895 – 1986), y que pasó la mayor parte de su vida en EEUU y Europa, dando charlas, invitando al ser humano a buscar su libertad. Creó escuelas en India, Inglaterra y EEUU., en las cuales se intenta generar la posibilidad de que los seres humanos que allí se educan puedan florecer en la bondad.

Hoy en la Argentina, existe una escuela, "La Cecilia", en Monte Vera, provincia de Santa Fé, dónde se lleva a cabo esta propuesta educativa:

<http://www.lacecilia.org/>

Publicación autorizada por la Fundación Krishnamurti Latinoamericana

<http://www.fkla.org> - e-mail: info@fkla.org

EL MIEDO

Por Jiddu Krishnamurti

Me gustaría hablar acerca de algo con lo cual es posible que algunos de ustedes no estén muy familiarizados; es la cuestión de vaciar del miedo a la mente. Quisiera investigar esto bastante a fondo, pero no con demasiados detalles, porque los detalles puede aportarlos cada uno por su cuenta.

¿Es posible para la mente vaciarse por completo del miedo? El miedo, de cualquier clase que sea, engendra ilusión; embota la mente, la torna superficial. Donde hay miedo, es obvio que no hay libertad, y sin libertad no hay amor. Y casi todos experimentamos alguna forma de miedo: miedo a la oscuridad, a la opinión pública, a las serpientes, al dolor físico; miedo a la vejez, a la muerte. Tenemos, literalmente, muchísimos miedos. ¿Es posible, entonces, estar totalmente libres del miedo?

Podemos ver qué le hace el miedo a cada uno de nosotros. Nos hace mentir, nos corrompe de diversas maneras, torna a la mente vacua, superficial. Existen en la mente rincones oscuros que jamás pueden ser investigados y expuestos mientras uno está atemorizado. Es normal, sana la autoprotección; es sano el impulso instintivo de mantenernos alejados de una serpiente venenosa, de retroceder ante un precipicio, de evitar caer bajo un tranvía, y así sucesivamente. Pero estoy hablando de la autoprotección psicológica, la cual nos hace tener miedo a la enfermedad, a la muerte, a un enemigo. Cuando procuramos realizarnos en alguna forma, ya sea mediante la pintura, la música, mediante la relación o lo que fuere, siempre hay miedo. Por lo tanto, lo importante es tomar conciencia de todo este proceso en uno mismo, observar, aprender al respecto y no preguntar cómo podemos librarnos del miedo. Cuando lo único que queremos es librarnos del miedo, encontraremos medios y arbitrios que nos permitan escapar de él, y así jamás podremos liberarnos verdaderamente del miedo.

Si ustedes consideran qué es el miedo y la manera de abordarlo, verán que, para la mayoría de nosotros, la palabra es mucho más importante que el hecho. Tomemos la palabra *soledad*. Entiendo por esa palabra la sensación de aislamiento que súbitamente se abate sobre uno sin razón aparente alguna. No sé si alguna vez les ha pasado esto. Aunque uno pueda estar rodeado por su familia, por sus vecinos, aunque pueda estar paseando con amigos o viajando en un autobús atestado, experimenta de pronto una sensación de completo aislamiento. El recuerdo de esa experiencia hace que uno tema al aislamiento, la *soledad*. O, por estar apegados a alguien que muere, sentimos que nos hemos quedado aislados, solos. Al sentir eso, escapamos mediante la radio, el cine o recurrimos al sexo, a la bebida, o acudimos a la iglesia o tomamos una píldora, se trata de un escape, y todos los escapes son, en esencia, la misma cosa.

Ahora bien, la palabra *soledad* nos impide alcanzar una comprensión completa de ese estado. La palabra, al asociarse con la experiencia pasada, evoca el sentimiento de peligro y engendra temor; en consecuencia, tratamos de escapar. Por favor, obsérvense a sí mismos como en un espejo, no se limiten a escucharme, y verán que para la mayoría de nosotros la palabra tiene un significado extraordinario. Palabras como *Dios, comunismo, cielo, infierno, soledad, esposa, familia*, ¡qué influencia asombrosa ejercen sobre nosotros! Somos esclavos de tales palabras, y la mente que es una esclava de las palabras jamás está libre de temor.

Estar consciente del miedo y aprender sobre el miedo en uno mismo implica no interpretar ese sentimiento en palabras, porque las palabras se asocian con el pasado, con el conocimiento; y, en el propio movimiento de aprender acerca del miedo, de aprender sin verbalizar, o sea, sin adquirir conocimientos al respecto, uno encontrará que la mente se vacía por completo de todo temor. Esto significa que es preciso investigar a mucha profundidad dentro de uno mismo, dejando de lado todas las palabras; y cuando la mente comprende todo el contenido del miedo y, por lo tanto, está desprovista de miedo – tanto del consciente como del inconsciente--, surge un estado de inocencia.

Para la mayoría de los cristianos, esa palabra inocencia es tan sólo un símbolo; pero yo hablo de encontrarse realmente en un estado de inocencia, el cual implica no sentir temor alguno. Por lo tanto, la mente está por completo madura –instantáneamente, sin que en ello intervenga el paso del tiempo--. Y eso sólo es posible cuando hay atención total, percepción alerta de cada pensamiento sin la barrera de las palabras, sin interpretación, justificación ni condena. Una mente así es luz para sí misma, está libre de miedo.

Saanen, 2 de agosto de 1962, © KFT - Sobre el Miedo

Para mayor información acerca de la Obra de Jiddu Krishnamurti pueden dirigirse a la Web oficial de la Fundación Krishnamurti Latinoamericana y darse de alta gratis para recibir su boletín con textos, noticias, vídeos y más contenidos: <http://www.fkla.org>

Receta

"Arroz al Lemon Grass"

Ingredientes

2 tazas de arroz integral cocido
5 hojas de lemon grass
1 trozo de jengibre picado fino
½ taza de piñones o de almendras fileteadas, picadas
Ralladura de una lima o limoncito
Aceite de oliva, cantidad necesaria
1/2 cucharada de miel (opcional)

Preparación

En un wok caliente se rehogan con el aceite de oliva, el jengibre, se agrega las almendras o los piñones, la ralladura de los limoncitos y el lemon grass picado muy fino, se cocina unos 5 minutos. Luego a esa misma preparación se agrega el arroz ya cocinado previamente y que se impregne de los ingredientes y del aceite. Se puede agregar un poco de miel, en forma opcional.

Un saludo muy afectuoso para todos.

Liliana Racauchi - José Bidart.

Las Dalias

Posada y Spa-Centro de Terapias Naturales

"Un lugar en la montaña de salud, revitalización y descanso inteligente para el equilibrio del cuerpo-mente"

Tel/Fax (54) 03544-494559

Las Chacras Norte - Villa de Las Rosas -Valle Traslasierra

(5885) - Córdoba – Argentina

email: spa@spa-lasdalias.com.ar

web: www.spa-lasdalias.com.ar