

¡Aquí, sólo libros!

Por Jorge Abasolo Aravena

TÍTULO: La Claridad Interior
AUTOR: Ramiro Calle
EDITORIAL: Vergara, 188 páginas

Hubo un tiempo —década de los 70— en que los grupos que se dedicaban a la meditación y a encontrar la paz interior conformaban poco menos que una cofradía. Hoy, la asfixiante realidad ha obligado afortunadamente a mirar esto como un imperativo de existencia, para armonizar mente, cuerpo y espíritu.

Lograr la concentración absoluta no es tarea fácil. Se pretende fijar la mente en un solo soporte, con exclusión de todo lo demás. Es decir, vaciar la mente de sus telarañas, de todo para saturarla del objeto de la concentración pura. Decimos puro en cuanto que no se admite ningún tipo de análisis o valoración, ya que de lo que se trata es de ir absorbiendo más y más la mente en el soporte meditacional, consiguiendo de esta manera grados intensos de abstracción mental.

¿Qué cosa tan delicada

es la mente! Es nuestra principal aliada y nuestra peor enemiga. La mente crea muchas dificultades, propias y ajenas y eso no es nada nuevo. Desde hace siglos, los hombres ya se dieron cuenta de ello. Por esa razón, un texto de la vieja India —del siglo XII— ya recoge ciento doce técnicas para poder controlar, ordenar y encauzar la mente. El antiguo adagio señala: - "Está en la naturaleza de la mente pensar, como en la del fuego lo está quemar". Pero más que pensar, la mente es pensada. Los pensamientos parásitos o intrusos nos piensan, nos turban y nos perturban, nos llevan de aquí para allá sin sentido, nos condicionan y roban la dicha interior. Para bien y para mal, la mente es muy fuerte...o puede llegar a serlo. Si una persona se pone al servicio de la perversidad, se torna la más maliciosa. Si se pone al servicio de la bondad, la persona se puede tornar bondadosa en grado ejemplar. Y es que en la

LA CLARIDAD INTERIOR



Para encontrar la paz y la serenidad
debemos aprender a controlar nuestra mente
y disciplinar nuestras emociones

Ramiro Calle

VERGARA

mente nace el pensamiento. En el yoga hay una instrucción muy antigua que reza: "Así como piensas, así eres". Pero, la mayoría de las personas no saben dominar y dirigir sus pensamientos. Este libro entrega las herramientas para hacerlo.

Sólo con una buena mente podemos disfrutar, relacionarnos fecundamente, mantenernos serenos y claros.

Nada como una buena mente, una mente amiga, una mente que nos beneficia a nosotros y a los demás.

Razón tuvieron los chinos hace miles de años cuando aseguraron que quien se gobierna a sí mismo, gobierna al mundo.

Un libro demasiado necesario...en estos convulsos tiempos.

«La Tribuna», Los Angeles 20 febrero 2008 pág. 22

La claridad interior [artículo] Jorge Abasolo Aravena

Libros y documentos

AUTORÍA

Abasolo Aravena, Jorge

FECHA DE PUBLICACIÓN

2008

FORMATO

Artículo

DATOS DE PUBLICACIÓN

La claridad interior [artículo]Jorge Abasolo Aravena

FUENTE DE INFORMACIÓN

[Biblioteca Nacional Digital](#)

INSTITUCIÓN

[Biblioteca Nacional](#)

UBICACIÓN

Avenida Libertador Bernardo O'Higgins 651, Santiago, Región Metropolitana, Chile