

KRISHNAMURTI y ECOLOGIA EMOCIONAL



Nace en Madrás 1895
Muere en EEUU 1986
<http://www.jiddu-krishnamurti.net>

Si está preso, poco importa describirle lo que es la libertad. Mi verdadero propósito es mostrarle qué ha creado esta prisión y que usted lo destruya, si es que le interesa y si no le interesa entonces ya es asunto suyo.
K, 1933

La Llibertat primera i última. Pagès editors, 2005. ISBN 84-9779-234-3
Sobre la mente y el pensamiento. Kairós, 1995. ISBN 84-7245-353-7
El arte de vivir. Barcelona: RBA, 2002. ISBN 84-473-2363-3/Libertad total. Kairós, 1997. ISBN 84-7245-392-8
Sobre la verdad. Edaf, 1996. ISBN 84-414-0024-5

La esencia de las enseñanzas de Krishnamurti está contenida en la declaración que hizo en 1929, cuando dijo: "**La Verdad es una tierra sin caminos**". El hombre no puede llegar a ella por medio de ninguna organización, a través de credos, dogmas, sacerdotes ni rituales, ni tampoco por medio de conocimientos filosóficos ni técnicas psicológicas. Debe hallarla mediante el espejo de la relación, mediante la comprensión de los contenidos de su propia mente; por la observación y no por el análisis intelectual ni la disección introspectiva.

El hombre ha construido en sí mismo imágenes - religiosas, políticas y personales - como valla de seguridad. Estas se manifiestan en forma de símbolos, ideas y creencias. La carga de dichas imágenes domina el modo de pensar del hombre, su relación y su vida cotidiana. Estas imágenes son la causa de nuestros problemas, porque separan a un hombre de otro. Su percepción de la vida está formada por los conceptos previamente establecidos en su mente. El contenido de su conciencia es toda su existencia. Dicho contenido es común a toda la humanidad. La individualidad es el nombre, la forma y la cultura superficial que ha adquirido de la tradición y del entorno. La unicidad del ser humano no estriba en la libertad superficial, sino en la completa liberación del contenido de su conciencia, la cual es común a toda la humanidad. Así pues, él no es ningún individuo. Vivimos en un mundo que está por completo roto y fragmentado, un mundo en que hay una constante lucha de un grupo contra otro, de una clase, una nación, una ideología contra otra, etc. Tecnológicamente ha habido un gran adelanto, pero hay ahora más fragmentación que nunca. Cuando uno observa de hecho lo que está sucediendo, ve que es absolutamente indispensable que el hombre, es decir, cada uno de nosotros, aprenda a cooperar. No hay nada en que nos sea posible trabajar juntos, no importa que sea a favor de la nueva escuela o de la relación de uno con otro o para terminar con las monstruosas guerras que han proseguido, si cada individuo, si cada ser humano se está aislando en una ideología, con su vida fundamentada en un principio, una disciplina, una técnica, una creencia, un dogma. Con una base como esa, no puede haber cooperación. **La libertad interior**

| ECOLOGIA EMOCIONAL | KRISHNAMURTI |
|--|---|
| Crear o destruir? | <i>No vengo a derribar sino a construir</i> |
| Somos partes de un todo Principio de Unicidad | <i>El destino de la humanidad es un Todo indivisible Únicamente el "darse cuenta sin elección" puede conducir a un estado no dual, a la reconciliación de los opuestos que nace de una total comprensión y de un amor total. Las cosas no pueden separarse unas de otras. Si dos cosas interactúan movidas por una energía que no se puede dividir este vínculo es indivisible. El universo entero es indivisible. La percepción de nosotros mismos</i> |
| Autolidera tu vida. Sé tu propia autoridad de referencia | <i>Se una luz para ti mismo</i> |
| Principio de Responsabilidad | <i>No busquéis en mí la respuesta a vuestras preguntas. Vayan y busquen sus propias respuestas En la medida en que el ser humano origina un cambio en sí mismo transforma el mundo, por este motivo es su responsabilidad cambiar</i> |
| Lo que somos nosotros...esto es el mundo | <i>Usted es el mundo. El mundo es usted.</i> |
| Persona PACÍFICA | <i>Cuando una persona no está en conflicto consigo misma no crea conflicto en el exterior. Las luchas interiores al proyectarse externamente se convierten en el caos del mundo. Si que haya orden, paz y felicidad en nuestro interior no puede haber paz y felicidad en el mundo.</i> |
| Eje mente, emoción, ACCIÓN | <i>Para llegar lejos uno ha de empezar cerca y las primeras acciones han d suceder dentro de uno.</i> |
| Educación | <i>El principal propósito de la educación es dar origen a un individuo equilibrado que sea capaz de afrontar la vida como un TODO.</i> |
| Taburete de tres patas; Yo, los demás y el mundo | <i>Propone el diálogo con uno mismo, el diálogo con la naturaleza y el diálogo con las personas. El problema no es el mundo sino que es usted en su relación con los demás lo que crea el problema, y este problema a gran escala se convierte en el problema del mundo.</i> |

ERICH FROMM y ECOLOGIA EMOCIONAL



Nace: 23 de marzo de 1900
Lugar: Frankfurt, Alemania
Muere: 18 de marzo de 1980
Lugar: Suiza

<http://www.psicologia-online.com/ebooks/personalidad/fromm.htm>

Dos libros son particularmente importantes para conocer el pensamiento del sabio alemán. El primero es *El miedo a la libertad* y el segundo es *El corazón del hombre*. En ellos se manifiesta inconforme con su pertenencia a una "escuela" nueva de psicoanálisis, para concluir diciendo que él propone una estructura filosófica de referencia diferente, la del [humanismo dialéctico](#). A pesar de esto, se considera que los libros *El miedo a la libertad*, *Ética y psicoanálisis* y *Psicoanálisis de la sociedad contemporánea* presentan también una continuidad en lo que atañe al pensamiento psicológico de Erich Fromm, además de que en esta última funda lo que él llama el [psicoanálisis humanista](#), mientras que en *Ética y psicoanálisis* sustituye el sistema freudiano de desarrollo de la [libido](#) por uno que se basa en los procesos de [asimilación](#) y [socialización](#) del individuo. Él mismo menciona, al inicio de *Ética y psicoanálisis*, que es menester leer ese libro junto con *El miedo a la libertad* para comprender completamente su [caracterología](#). Fromm dice, en el prefacio de *El corazón del hombre*, que *El miedo a la libertad* fue el fruto de su experiencia clínica y de la especulación teórica para comprender tanto a la libertad, como a la agresión y al instinto destructor. El pensador distingue entre la agresión al servicio de la vida, biofilia, y la necrofilia o agresión al servicio de la muerte. El peligro del pasado era que los hombres fueran esclavos, pero el peligro del futuro es que los hombres se conviertan en robots. "En el arte de vivir, el hombre es al mismo tiempo el artista y el objeto de su arte, es el escultor y es el mármol, el médico y el paciente

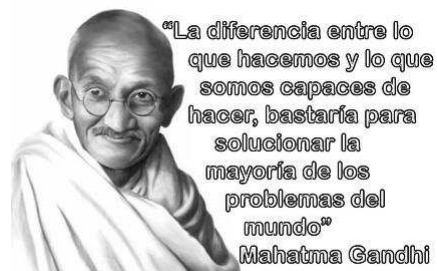
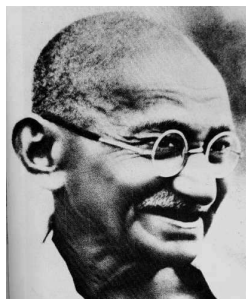
"Toda nuestra cultura está basada en el deseo de comprar, en la idea de un intercambio mutuamente favorable."

| ECOLOGIA EMOCIONAL | ERICH FROMM |
|---------------------------------------|---|
| Crear o destruir? | <i>El dilema biofilia /necrofilia; crear / destruir. Toda la energía que no sabemos dirigir hacia la creación, se convierte automáticamente en energía destructiva. En este planteamiento hallamos una buena base para reflexionar cómo canalizamos nuestra energía emocional y también formular la hipótesis de que posiblemente si hay tantos jóvenes y adolescentes que manifiestan conductas agresivas y se desbordan emocionalmente al primer inconveniente que sufren, sea debido a que no hemos sabido enseñarles mecanismos de contención –autocontrol – que les permitan gestionar adaptativamente sus emociones caóticas.</i> |
| El principio de libertad | <i>El hombre ha evolucionado a través de actos de desobediencia Si bien la capacidad de desobedecer es el inicio de la historia humana, la obediencia puede ser su final. A pesar de que vivimos en la era atómico la mayoría de hombres aún viven emocionalmente en la Edad de Piedra Quien sólo puede obedecer y no desobedecer es un esclavo, quien sólo puede desobedecer y no puede obedecer no puede vivir entre los hombres</i> |
| El taburete de tres patas | <i>El ser humano se construye con el otro dentro de un contexto histórico y social y que necesita encontrarse a sí mismo para encontrar la plenitud. Este planteamiento ha sido recogido dentro de la ecología emocional con la metáfora del «taburete de tres patas»: Aquí aparecen tres niveles sincrónicos de trabajo: Yo – los demás –el mundo, que incorporamos a nuestra metodología de trabajo. Hay que encontrarse a uno mismo para encontrar a los demás</i> |
| Principio de Sostenibilidad emocional | <i>Les cosas son los ídolos del hombre. Su adoración lo puede aniquilar. La importancia del SER en detrimento del TENER. Para conseguir un buen equilibrio afectivo y alcanzar una vida sostenible, la ecología emocional insiste en este planteamiento. Es esencial desarrollar todo aquello que forma parte de nuestra humanidad y que no podemos perder en un «naufrajo», puesto que es precisamente esto lo que constituye nuestra esencia. El consumo y el deseo de posesión son formas de huida de nosotros mismos y causa de injusticia, desigualdad y violencia. Además la austeridad es una estrategia emocionalmente ecológica.</i> |
| Persona AMOROSA | <i>El amor es un arte. Quien nada conoce, nada ama. El principio de vida –biofilia –.</i> |

CÁPSULAS DE ECOLOGÍA EMOCIONAL

Enero 2012

GANDHI y ECOLOGIA EMOCIONAL



<http://www.biografiasyvidas.com/monografia/gandhi/>

Nació el 2 de octubre de 1869 en un remoto lugar de la India, en la ciudad costera de Porbandar, del distrito de Gujarat. Muere asesinado el 30 de enero de 1948, cuando al anochecer se dirigía a la plegaria comunitaria, fue alcanzado por las balas de un joven hindú. Tal como lo había predicho a su nieta, murió como un verdadero Mahatma, con la palabra Rama ('Dios') en sus labios. Como dijo Einstein, «quizá las generaciones venideras duden alguna vez de que un hombre semejante fuese una realidad de carne y hueso en este mundo»

Su verdadero nombre fue "Mohandas Karamchand Gandhi aunque sus allegados lo llamaron Mahatma, que, en sánscrito, significa ""Alma Grande"" (maha = ""grande"", ""suprema"" y atman = ""alma"").

UN TESTIMONIO DE QUE LA PERSONA PACÍFICA DEBE SER PROACTIVA Y COMPROMETERSE EN LA MEJORA DEL MUNDO

... Cuando el gobierno británico nombró una comisión encargada de la reforma de la Constitución, en la que no participaba ningún nativo. A la cabeza de la lucha política, Gandhi consiguió que todos los partidos del país hicieran el boicot a dicha comisión. Poco después, la huelga de Bardoli, en apoyo a la negativa a pagar impuestos, terminaba en un éxito total. La victoria del movimiento animó al Congreso a declarar la independencia de la India, el 26 de enero de 1930, y se encargó al Mahatma la dirección de la campaña de no violencia para llevar a la práctica la resolución. Éste eligió como objetivo de la misma el monopolio de la sal que afectaba particularmente a los pobres-, y partió de Sabartami el 12 de marzo con 79 voluntarios con rumbo a Dandi, población costera distante 385 kilómetros. **El pequeño movimiento se extendió como las olas de un estanque hasta alcanzar toda la India: los campesinos sembraban de ramas verdes los caminos por donde pasaría ese hombre pequeño y semidesnudo, con un bastón de bambú, camino del mar y al frente de un enorme ejército pacífico.** El día del aniversario de la masacre de Amritsar, Gandhi llegó a orillas del mar y cogió un puñado de sal. Desde ese momento la desobediencia civil fue imparable: diputados y funcionarios locales dimitieron, los prohombres locales abandonaron sus puestos, los soldados del ejército indio se negaron a disparar sobre los manifestantes, las mujeres se adhirieron al movimiento, mientras los seguidores de Gandhi invadían pacíficamente las fábricas de sal.

CÁPSULAS DE ECOLOGÍA EMOCIONAL

Enero 2012

| ECOLOGIA EMOCIONAL | GANDHI |
|---|--|
| Persona PACÍFICA | "Imagino que sé lo que significa vivir y morir como no violento. Pero me falta demostrarlo mediante un acto perfecto." "La causa de la libertad se convierte en una burla si el precio a pagar es la destrucción de quienes deberían disfrutar la libertad." "La humanidad no puede liberarse de la violencia más que por medio de la no violencia." La no violencia y la cobardía son términos contrarios. La no violencia es la mayor virtud, la cobardía es el mayor vicio. La no violencia siempre sufre, la cobardía provoca sufrimiento. La no violencia perfecta es la mayor valentía. La conducta no violenta no es desnaturalizante, la cobardía siempre lo es". |
| Persona AMOROSA | "Amor y verdad son las dos cosas de Dios. La verdad es el fin y el amor es el camino." "El amor es la fuerza más humilde, pero la más poderosa de que dispone el mundo." |
| Persona AUTÓNOMA | "Con mi muerte lograrán tener mi cuerpo, más no mi sumisión" "En cuanto alguien comprende que obedecer leyes injustas es contrario a su dignidad de hombre, ninguna tiranía puede dominarle." |
| Energías que fluyen | "Con el puño cerrado no se puede intercambiar un apretón de manos." |
| Energías emocionalmente ecológicas | "La alegría está en la lucha, en el esfuerzo, en el sufrimiento que supone la lucha y no en la victoria. "La fuerza no proviene de la capacidad física sino de la voluntad indomable." |
| Austeridad y sostenibilidad | "El que retiene algo que no necesita es igual a un ladrón." |
| El principio de Unicidad | "Nadie puede hacer el bien en un espacio de su vida, mientras hace daño en otro. La vida es un todo indivisible." |
| Principio de Responsabilidad | Más que los actos de los malos, me horroriza la indiferencia de los buenos." Sé tu el cambio que quieres en el mundo |
| El principio de Coherencia: el eje mente emoción y acción | La verdad es totalmente interior. No hay que buscarla fuera de nosotros ni querer realizarla luchando con violencia con enemigos exteriores." |
| El taburete de tres patas: Yo, los demás y el mundo | "Estoy comprometido con la verdad, no con la consistencia." "Ganamos justicia más rápidamente si hacemos justicia a la parte contraria." "He tomado sobre mis espaldas el monopolio de mejorar sólo a una persona, y esa persona soy yo mismo, y sé cuán difícil es conseguirlo." |
| Contaminación emocional | "No debemos perder la fe en la humanidad que es como el océano: no se ensucia porque algunas de sus gotas estén sucias." |