

*Bismillahi ar Rahmani ar Rahim*

## EL PLACER DE DESCALZARSE



Dice el Sagrado Corán: <<“No es la tierra un lugar de prosternación Mezquita?”>>; Una de las religiones que aún conserva la tradición de descalzarse para entrar a un lugar Sagrado es el Islam, Dios Altísimo dice en el Sagrado Corán: <<“La tierra es un lugar de prosternación”>>. Por lo tanto, no hace falta demostrar que estar en contacto directo con la tierra es muy saludable para nuestro cuerpo, mente y espíritu; por eso es recomendable, cada vez que pueda, quitarse los zapatos y darle la oportunidad a los pies a que respiren libremente. Es de Vanagloriar a la Religión Islámica, como unas de las religiones que aún conserva las tradiciones de descalzarse para ingresar a un lugar Sagrado, por conservar tan valioso significado, Paz (Salam). Nuestro Gran Salvador Jesús (P), Hijo de la Virgen María (P), lo primero que enseñó a sus discípulos fue lavarnos los pies y lavarlos a nuestro prójimo, y para ello debemos primero que todo descalzarnos.

Este tema del *placer de caminar descalzos*, lo dividiremos en 4 motivos:

1. **Por un beneficio para la salud.**
2. **Por creencia religiosa y Fe.**
3. **Por un aspecto social y cultural.**

**1. POR BENEFICIO A LA SALUD.** El cuerpo humano actúa y se comporta como un sistema total e integral, y siendo la planta de los pies una de las partes del sistema- cuerpo que más terminaciones nerviosas posee y al estar en comunicación directa con las demás partes del organismo, pues al caminar descalzo se estimula el normal funcionamiento de los diversos órganos corporales, especialmente en la zona abdominal, intestinos y vejiga. Tonifica el sistema nervioso y la circulación sanguínea, activándose la gran venosa planta de los pies. Lo ideal es hacerlo en la arena o en el pasto húmedo, donde la activación que se produce es más enérgica y, además, en el primer caso lograremos una suave exfoliación, ya que los granos de arena servirán para eliminar células muertas de las plantas de los pies y ayudaran a limpiar las dermis mediante un masaje, y en el caso del pasto, si es húmedo el contacto con la madre tierra nos ayudará a sentir su energía, su electromagnetismo e igualmente nos permitirá descargar tensiones acumuladas en nuestro cuerpo. No es necesario esperar hasta llegar a la orilla del mar o en el campo para sentir este placer, en cualquier momento o escenario en que nos encontremos con el césped o con tierra limpia, en nuestra vida diaria, aprovechemos la oportunidad de decirle adiós a los zapatos y sentir la humedad y la frescura de la naturaleza.

Así muchos no se hayan detenido a pensarlo, somos un circuito eléctrico biológico y como todo circuito, podemos sobrecargarnos en determinadas circunstancias dentro de nuestras actividades diarias y rutinarias, tanto por combustión interna como las externas artificiales; sin duda, el calzado es un gran invento de la civilización que pretendió darnos protección del ambiente que nos rodea, pero también puede ayudar a la sobrecarga estática o energía remanente proveniente de nuestros circuitos biológicos y de las cargas a las que permanecemos expuestos y, de paso, hace obstrucción a la descarga en la tierra de los circuito alegre y artificiales (algo así como si se nos bloqueara nuestro polo a tierra).

Cuál es en nuestro caso la descarga o polo a tierra?: Caminar descalzo es lo que nos permite eliminar esa remanencia energética que se estaciona en nuestro cuerpo, el contacto directo con la tierra y mucho

mejor sobre la hierba húmeda nos lleva hacia la autorregulación sistémica. Los beneficios de ésta interacción natural se verán reflejados en la desaparición de dolencias como dolores de cabeza, estreñimiento, desinflamación a nivel renal y genital, circulatorio y varices, disminución en la desestabilidad nerviosa, estrés, respiratoria, el asma, problemas abdominales de origen nervioso, eliminación de toxinas, entre otras. La técnica es simple, ya está explicada, lo ideal es hacerlo todas las mañanas, inshaalah, sobre tierra limpia y mojada para así mejorar su conducción, por un lapso de 10 a 15 minutos y antes de desayunar para luego ducharse con agua tibia perfectamente.

Cuáles son las ventajas de andar, el mayor tiempo que podamos, descalzos?

¿qué inconvenientes me puede generar esta situación? Cómo lo dicen algunas personas y más en nuestras regiones, es beneficioso para evitar la generación del mal olor, y también, como ya lo hemos referenciado, para regular la circulación de manera natural, se obtiene un contacto adecuado con el medio ambiente, es la manera natural del caminar el ser humano, se adquieren defensas a algunas enfermedades, se descarga el magnetismo y radiaciones adquiridas por los aparatos electro magnéticos (computadores, teléfonos celulares, televisores, etc.), se fortalecen los músculos y tendones que componen las estructuras de los pies, piernas y rodillas, tonifica la piel y estimula los sistemas linfáticos, para-linfáticos, digestivos y circulatorios. El andar descalzo en lugares adecuados y seguros, nos da más beneficios que daños, pues dependiendo del medio externo que usemos, así mismo los pies desnudos aportaran el efecto a nuestro organismo (es diferente el resultado para nuestro cuerpo el caminar en césped, tierra, madera y/o arena que el caminar en basura, baldosas frías, vidrio, o caminos pedregosos), ya que fue ésta la manera natural que el ser humano dio y da sus primeros pasos.

**2. POR CREENCIAS RELIGIOSAS Y DE FE:** Dijo Dios –swt-: <<“No te acerques, descálzate, quítate las sandalias de los pies pues el sitio que pisas es terreno Sagrado”, y añadió: “Yo soy el Dios de tu padre, el Dios de Abraham (P), el Dios de Isaac (P), el Dios de Jacob (P)”>> (Éxodo

capítulo 3 versículo del 1 al 12). El Islam habla de la tierra como un lugar Sagrado (Mezquita) y en el transcurso del tiempo, la tierra o mezquita (lugar de prosternación) ha terminado siendo sólo una cúpula y un minarete, a la que se le dio el nombre de Mezquita.

El Islam es la única religión que aún hoy conserva, aunque sólo desde la fé, lo que representa la grandeza de la naturaleza y, es por ello, que nos quitamos las sandalias o zapatos al ingresar a las Mezquitas, porque son nuestros lugares sagrados.

En la creencia cristiana se interpreta que cuando se descalza se está adentrando en lo más profundo del ser innato, del corazón y del alma; descalzo de todo, es cuando se entra en comunión, cuando se descalza te ves dentro del alma, puedes encontrarte con el dolor físico, psíquico, moral, con el sufrimiento y lo que lo causa, con los problemas, los pecados y todo eso se produce en uno; sin duda, existe una magia en descalzarse, rompe el bloqueo espiritual y hasta físico que produce un continuo mirarme, contemplarme, compadecerme, justificarme; en fin, estar calzados nos impide adorar a Dios, pues solo estoy preocupado por lo mío, mis cosas, mis problemas, mi situación, solo lo mío, ¿será que lo más importante es lo mío?. Dentro de mi alma es donde Dios me llama y me invita a saborear y gustar de sus cosas, de su consuelo, de su amor, de su esperanza, de su misericordia, de su perdón. Es el clima de la adoración, dice en el Sagrada Biblia <<“*Moisés (P) postro su rostro en tierra*”>>: esta es precisamente la actitud de adoración, el que doblega su vida y sus cosas ante Dios; entonces esto es muy importante, por eso la adoración no se improvisa, no se entra en ella de manera forzada, sino que es una actitud de vida que se tiene o no se dice nada cuando nos ponemos delante del Señor. El Señor Dijo: <<“*No te acerques más y quítate las sandalias porque el terreno que pisas es terreno Sagrado*”>>. Quitarme las sandalias es abandonar todo aquello que niega la seguridad y la confianza en mí mismo, es acoger tu plan y no el mío, dejar que sea el quien de seguridad, confianza y estabilidad, en mi vida he de quitar todo lo mío para entrar en el terreno Sagrado, ante Dios me despojo y me descalzo de todo lo mío, mis problemas, mis sufrimientos, mis dolores.

Cuál es la respuesta del profeta Moisés (P) a la iniciativa de Dios: <<“*Aquí estoy Señor, eme aquí*”>>. Esta es la búsqueda de nuestra

vida; poder decir al Señor, swt, sí, aquí estoy, en todos los momentos y situación de la vida, ésta es la adoración (*Señor has de mi lo que quieras, sea lo que sea te doy las gracias, lo acepto todo con tal que tu voluntad se cumpla en mi*).

**3. POR UN ASPECTO SOCIAL Y CULTURAL:** podemos ver en muchos países islámicos que también en sus hogares se entran descalzos y se tiene todo entapetado o alfombrado; en países africanos se tienen en las casas palafíticas con el fin de entrar descalzos y descargarse así de las malas energías que se recogen o se adhieren de algunos lugares, personas o yines con quienes se tiene contacto mientras se está fuera de la casa.

Algo sorprendente y digno de tolerancia, paz y amor se vive en la Comunidad Islámica de Buenaventura donde cristianos, católicos, en el Sermón del Viernes, llegan a la Mezquita, se descalzan y se ponen a orar en una esquina alzando las manos para suplicar y postrándose para comunicarse con el Creador.

Lo digo como cultura general; para un musulmán no hay cosa que reciba más suciedad que los zapatos, por tal motivo es **obligación** descalzarse para entrar en un lugar Sagrado y también, cuando queremos demostrar nuestro enojo con el opresor, le arrojamos, al menos, un zapato. No hay más expresión de ofensa al enemigo injusto y opresor que arrojarle los zapatos en su cara y de paso, la mejor descarga de energía para nuestro cuerpo y alma.

La cultura de andar descalzo, por suerte o por desgracia, ha pasado a la historia en la mayoría de los países occidentales. Aunque en muchas zonas de África todavía se camina con los pies descalzos, la gran mayoría de la población del planeta, sobre todo la de cultura occidental, anda en calcetines y calzado, alejándose cada vez más del entender y valorar los beneficios que aporta a nuestro sistema corporal integral el caminar descalzos. En estos tiempos de calor que se avecinan, podemos aprovecharlos para salir más a la calle descalzos en plan de paseo y podremos darnos la oportunidad de recibir los efectos de ello.

El lanzamiento de los zapatos contra alguien o el hecho de mostrar la suela, son incidentes asociados principalmente al mundo y la cultura Árabe, para expresar rechazo a algo o a alguien: carteles de George Bush o de algún presidente de EEUU junto a zapatos colgados a él demuestra rechazo, rabia y enojo contra sus medidas y contra lo que ellos representan, como también sucedió en su momento contra la Secretaria de Estado Norteamericana, Condoliza Rais, quién era reconocida como *Qundará*, que en árabe significa *zapato*: Los incidentes con zapatos han recibido una renovada atención después de que Muntadar Al Saidi arrojase los suyos al ex presidente de Estados Unidos George W. Bush en Diciembre del 2008, durante una conferencia de prensa en Bagdad, capital militarmente ocupado, Irak; desde aquél incidente se ha informado de sucesos similares replicados en algunos países de occidente, sobre todo en Europa y América del Norte.

En definitiva, el quitarnos los zapatos es un acto de salud, social, religioso y muy cultural.

**Sermón del viernes por el teólogo y sociólogo**

**Sheij Munir Valencia Potes.**