

SERGIO LARA

La Sabiduría de la Vida



Ediciones Corona Borealis

La sabiduría de la vida - Sergio Lara

© 2014, Sergio Lara
© 2014, Ediciones Corona Borealis
Pasaje Esperanto, 1
29007 - Málaga
Tel. 951 088 874
www.coronaborealis.es
www.edicionescoronaborealis.blogspot.com

Maquetación y diseño editorial: Georgia Delena
www.maquetacionlibros.com
Dibujos: Leonardo da Vinci
Imagen de portada: © floral_set - Fotolia.com

Primera edición: Mayo 2014

ISBN: 978-84-15465-64-5
Depósito Legal: MA 763-2014

Distribuidores: <http://www.coronaborealis.es/?url=librerias.php>

Todos los derechos reservados. No está permitida la reimpresión de parte alguna de este libro, ni tampoco su reproducción, ni utilización, en cualquier forma o por cualquier medio, bien sea electrónico, mecánico, químico de otro tipo, tanto conocido como los que puedan inventarse, incluyendo el fotocopiado o grabación, ni se permite su almacenamiento en un sistema de información y recuperación, sin el permiso anticipado y por escrito del editor.

Printed in Spain - Impreso en España



*A mis padres, que me dieron la vida
A la familia, amigos y mentores
A todos los que en alguna ocasión
compartieron un instante
Por todo lo que he aprendido con ellos*

Índice

PRÓLOGO.....	9
I. LA RESPIRACIÓN	13
II. LA ALIMENTACIÓN.....	19
III. EL TIEMPO	27
IV. LOS PENSAMIENTOS	33
V. LAS EMOCIONES Y EL SENTIR.....	41
VI. LA INTUICIÓN	49
VII. LA RISA	55
VIII. LOS HIJOS	61
IX. LAS RELACIONES	69
X. LA NATURALEZA.....	79
XI. LA PALABRA	87
XII. IMPERMANENCIA.....	93
XIII. EL PRESENTE.....	97
EPÍLOGO	105

PRÓLOGO

Inicí la redacción de este libro motivado por mi experiencia personal, a modo de invitación a reconsiderar nuestros hábitos y su repercusión en nuestra calidad de vida. Es indiscutible que todos los seres humanos deseamos permanecer felices y en paz el mayor tiempo posible, pero no siempre lo conseguimos. Estamos tan condicionados por los ideales, dogmas y estructuras que aprendimos en nuestra infancia, que hemos sucumbido a la vorágine que se despliega a nuestro alrededor, siendo incapaces de encontrar nuestro centro, viviendo esta existencia de forma rutinaria y sintiéndonos a merced de los sucesos de la vida.

Tendemos a pensar que poseer un amplio conocimiento en cualquier tipo de materia, como matemáticas, medicina, historia, informática o acontecimientos actuales, o ser hábiles en actividades como oficios o

deportes, e incluso disfrutar de dinero u objetos materiales, proporcionarán automáticamente el bienestar que deseamos. Pero si no sabemos gestionar nuestros recursos adecuadamente, no lograremos alcanzar las cotas de felicidad que tanto ansiamos.

Siempre hemos sido responsables de nuestra vida y lo que en ella sucede, pero nos recomendaron que hipotecáramos nuestra felicidad a personas y acontecimientos externos, con la falsa promesa que allí encontraríamos la plenitud. Ahora es el momento de recuperar nuestro poder, y para ello simplemente necesitamos un poco de orden y sencillez en nuestra existencia.

No es la intención de la obra examinar o describir teorías que alimenten el intelecto, sino establecer una serie de sencillas herramientas que puedan ponerse en práctica en todas y cada una de las diversas facetas del día a día, independientemente de las creencias, valores, profesiones, actividades y peculiaridades de cada cual.

Este compendio brinda la oportunidad de añadir un toque de frescura a esos cotidianos quehaceres, con el fin de disfrutarlos con novedad y sorpresa.

Si bien a la mente del ser humano le cuesta introducir cambios, una vez se integran, se convierten en algo tan simple como provechoso, pasando a formar parte de nuestro repertorio habitual.

Este ensayo se ha estructurado en capítulos que simulan ser independientes, pero a lo largo del libro se demuestran complementarios. Cada episodio comienza con un conciso detalle del significado del título, que desemboca en el desarrollo teórico y su práctica; finaliza con algún breve relato de sabiduría popular, que puntualiza el contenido. Se ha intentado reducir al máximo el argumento, con el fin de enfatizar la práctica, único objetivo de la publicación.

Que lo disfrutes...

El Autor

I. LA RESPIRACIÓN

El aliento es lo primero (Buda)



Respirar es el primer gesto que realizamos tras nacer a este mundo, y nos acompañará el resto de nuestra vida. Sin embargo, al tratarse de un acto automático del cuerpo, no recibe la atención y el cuidado que merece.

Tras el parto y en los primeros meses de nuestra vida, acostumbrados a recibir el alimento a través del ombligo, realizamos la respiración de forma saludable, es decir, inspirando el aire hasta el vientre y espirando relajando el abdomen. Poco a poco vamos abandonando ese centro y situamos la respiración en la zona pulmonar, ya que ahora el alimento lo recibimos del pecho de nuestra madre, que nos nutre físicamente a través de la leche y emocionalmente mediante el amor incondicional de su corazón. Posteriormente empezamos a desarrollar la mente pensante, y nuestra atención se enfoca en la cabeza, habituándonos a una respiración pobre que no nutre adecuadamente nuestro organismo.

La mayor parte de las filosofías asiáticas mencionan la importancia de una respiración saludable, siendo oriente un área en la que disciplinas como el yoga, la meditación y las artes marciales, todas ellas basadas en el equilibrio cuerpo-mente a través de la respiración consciente, han reportado enormes beneficios a quienes las practican. Entendieron que para permanecer equilibrados es necesario llevar la atención y el 'prana'¹ a la zona abdominal, que

¹ prana: término sánscrito que significa Energía Vital del organismo, que principalmente entra en el organismo a través de la respiración.

denominaron 'hara'², y que se sitúa en el centro del cuerpo (de ahí el sentirse "centrado"); además, observaron que los occidentales viven desequilibrados al situarse constantemente en la cabeza, saturada de pensamientos, que está emplazada en uno de los extremos. De hecho no resulta casual que los samuráis se suicidaran mediante el 'harakiri'³, pues conocían que en esa zona se almacena la energía del cuerpo desde el momento de la concepción hasta el deceso; y, por contra, los occidentales se quitaban la vida con un disparo en la sien, creyendo que en la cabeza reside la fuente de la vida.

La respiración consta de dos partes: inspiración y espiración. Inspirar es recibir y nutrir nuestro ser; cuando nos sentimos "inspirados" estamos alegres, saludables, motivados, creativos y en paz. Espirar es desechar y expulsar lo que ya no necesitamos; espirar o expirar es morir. Cada vez que inspiramos aire introducimos vida y energía, y cada vez que espiramos nos liberamos de lo que ya no necesitamos. Es como si en cada ciclo respiratorio naciéramos y muriéramos a cada instante.

Cuando nos encontramos nerviosos o estresados la respiración se torna rápida y corta, aumentando las pulsaciones del corazón. Sin embargo cuando

² hara: Centro Vital, situado entre el abdomen y la parte baja de la espalda, donde se acumula la Energía. También es el lugar de equilibrio del cuerpo.

³ harakiri: suicidio ritual japonés por corte en la zona del vientre.

nos encontramos tranquilos y en paz la respiración acontece lenta y profunda, relajando todos los órganos y músculos del cuerpo. A pesar de que esto ocurra de una forma mecánica e involuntaria, podemos influir conscientemente sobre el proceso, de forma que realizando a voluntad inspiraciones nasales lentas y profundas que eleven el abdomen, pecho y clavícula, respectivamente, y espirando por la boca relajando esas mismas zonas, conseguiremos calmar nuestra mente, el sistema nervioso y el corazón.

Por lo tanto una respiración equilibrada puede reportar múltiples beneficios:

- Mayor serenidad y paz mental, al aquietarse los pensamientos.
- Masaje de todo el aparato digestivo, que refuerza los sistemas inmunológico y de expulsión.
- Equilibrio emocional, puesto que las emociones no procesadas se enquistan en el vientre, y ahora se permite liberarlas.
- Se mejora la calidad de las relaciones sexuales. Al estar situada la zona genital junto al bajo vientre, ésta también se estimula con la respiración, por lo que se potencia el músculo pubcóico (tanto en hombres como mujeres).
- Limpieza pulmonar, al expulsar el aire residual dejando espacio para el nuevo y limpio que ha de llegar.

- Mayor vitalidad, al acumular mayores reservas de energía en el 'hara'.
- Mejor actitud ante la vida, inspirando lo que nos beneficia y expulsando lo tóxico.
- Equilibrio del sistema nervioso central.

Respira...



Cuenta una leyenda oriental que hubo un hombre que fue a visitar a un Sabio.

- Venerable yogui, ¿Cómo puedo alcanzar la felicidad plena?

Acompáñame - dijo el sabio

El yogui condujo al hombre a un río cercano, le pidió que se agachara y, al punto, lo agarró fuertemente por la cabeza y lo sumergió en el agua hasta llevarlo al borde del desmayo. Por fin permitió que el hombre, en sus denodados forcejeos, sacara la cabeza.

Que has sentido? - Le preguntó

- Una extraordinaria necesidad y ansia de aire.

Cuando tengas esa misma ansia de la felicidad, podrás aprender a eliminar todos los obstáculos que te separan de ella, y alcanzar tu meta.

II. LA ALIMENTACIÓN

*“Que tu alimento sea tu medicina,
y tu medicina tu alimento” (Hipócrates)*



Alimentarse es un acto imprescindible para la vida. Además de necesario, en el mundo desarrollado también se considera uno de los mayores placeres que se pueden disfrutar; y, en algunos países, como los mediterráneos, el culto a la gastronomía forma parte de la identidad patria, siendo la forma más habitual de celebrar acontecimientos.

En la actualidad vivimos en un mundo globalizado y con un estilo de vida cada vez más veloz y competitivo, y eso tiene consecuencias tanto beneficiosas como perjudiciales en la calidad de nuestra manutención.

Gracias a los avances en transporte podemos disfrutar de productos de distintas partes del planeta, por lo que el acto de nutrición puede convertirse en una degustación de diversidad de alimentos, con sus variados nutrientes. Pero también corremos el riesgo de ingerir productos recolectados aun inmaduros, provenientes de cultivos transgénicos o fuera de su temporada, lo que no ayuda a nuestro organismo. La sabia naturaleza ha dotado a este planeta con específicos árboles y plantas dependiendo de las condiciones especiales de cada lugar, con el fin de nutrir a los seres que habitan esas regiones con los productos que más les benefician; además cada alimento es propio de su época del año, que será el momento adecuado para su ingesta.

La calidad de las viandas es primordial. Arrastrados por una sociedad estresada y una cultura del hacer el mayor número de actividades posibles,