

Manuel Arduino

# REPOSOFÍA

Las vitaminas de una mente en calma



Ediciones Corona Borealis

*REPOSOFÍA. Las vitaminas de una mente en calma* - Manuel Arduino

© Manuel Arduino  
© 2020, Ediciones Corona Borealis  
Avda. Gregorio Prieto, 19 A  
29010 Málaga  
Tlf. 0034-951336282  
[www.coronaborealis.es](http://www.coronaborealis.es)

Maquetación editorial: Georgia Delena  
Diseño de cubierta: Sara García

ISBN: 978-84-121350-5-3  
Depósito Legal: MA 642-2020

Primera edición: septiembre 2020

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

# Índice

Reposar es “fluir en el espacio y el tiempo” .....	7
El reposo que es dinámico .....	15
La mudez, el silencio virtuoso y el reposar sin escenas ni escenarios.....	23
El deleite de la higiene integral: el perfecto ritual de armonización con la naturaleza y con la vida .....	35
La sabiduría de los calmos.....	43
Las pausas virtuosas y el “ocio” espiritual.....	51
El arte de la masticación parsimoniosa y de la salivación plena.....	59
Calmar la mente, flotar sobre los pensamientos .....	67
Morir para el pasado, el presente es en esencia paz.....	75
Predisponerse para el sueño nocturno con las alas del “cisne” .....	83



# Reposar es “fluir en el espacio y el tiempo”

## Somos espacio y en el espacio la vida fluye con naturalidad

**C**iertamente la frase del título puede parecer abstrusa, innecesariamente abstrusa e intrincada. Admitiendo esta posible observación, el autor ha encontrado que en la correlación o unidad tiempo/espacio se encuentra la expresión más visible, discernible y gráfica de lo que entiende por reposar o fluir. Reposar en tanto desde un cierto punto de vista astronómico, las cosas, los mundos, todas las criaturas, “cuelgan” del espacio, “son espacio”, un espacio que ante los ojos ciegos y no iniciados aparece como ausente, inexistente, neutro. Las fuerzas electromagnéticas y cósmicas que le dan textura al espacio no son más que movimientos en el tiempo, un flujo constante, perseverante, de radiación de vida y energía, que requiere de un sostén, de un soporte, de un vehículo magnéticamente perfecto, cuya actividad consista precisamente en proporcionar una condición estable.

## **Espaciar la mente para perdurar en el tiempo y en paz**

El modelo que propondremos a lo largo de estas páginas se encuentra expresado a la perfección por esa capacidad del espacio de darle vida al tiempo, de ofrecer a la duración un reservorio de polaridades y circunstancias plenas. Si nuestra mente se espaciara, se aquietara y alcanzara la sutileza del espacio, seguramente la consigna que el autor propone sería un hecho consumado, incuestionable, y no una mera virtualidad.

## **Reposar es fluir en armonía en la vida diaria**

Reposar es fluir en una condición de calma, de quietud y de armonía. Dejar que la propia energía de la vida, de los hechos, nos ampare y nos oriente, nos interpele y conduzca por el mar de la existencia, sin la imposición del deseo personal o del capricho, al abrigo de todo ello, conectados y armonizados con la profunda y estremecedora, silenciosa y triunfal, palpitación del espacio.

Al espacio se lo ha comparado con las profundidades del océano y al tiempo con su superficie. En esta metáfora bien gráfica se encuentra expuesto el objeto de la Repososofía: proporcionar un medio adecuado para aligerar la carga a lo largo del camino de la vida, pacificarnos, ensamblarnos interna y exteriormente, unirnos en y con nosotros mismos.

El objetivo es ambicioso si tomamos en cuenta solamente la compleja urdimbre psíquica, emocional y mental que nos conforma; pero es también viable y tangible en la medida que

todos somos el océano amén de las olas, el espacio además del tiempo. Esto es algo incuestionable.

### **La paz vuelve al espacio algo especialmente "sagrado"**

El espacio es el reservorio primero y último de todas las manifestaciones de la vida. En la fraseología de los antiguos, el espacio es sagrado, es el último ser, la expresión de lo real, inmutable y permanente. La inspiración que se recoge de meditar en el núcleo inmanente del espacio en nosotros es muy poderosa. En esa capacidad de subvenir las necesidades de la conciencia que bucea en sí misma, radica el inmenso potencial sapiencial de la paz espacial. La completa intimidad con la paz, el equilibrio permanente del espacio, la comunión en el corazón con esa atmósfera de infinita subjetividad, proporciona la luz y la ciencia, puesto que de ella procede toda luz y toda ciencia, toda cualidad elevada, todo poder superior.

### **La paz es la condición del espacio, de nuestro espacio interno en armonía**

La sabiduría que le es inherente a la paz espacial, a la paz en nuestro propio y efectivo espacio -a escala el espacio en su totalidad, conforme propone el paradigma holográfico-, es el potencial más luminoso y valorable, desde el punto de vista de la unidad y de las relaciones que de sus emanaciones surgen. Las relaciones entre las criaturas y las fuerzas de la vida, todas las emanaciones del espacio, son abonadas, resueltas positiva

y poderosamente en el seno íntimo de uno mismo, lo cual significa: en unidad con el espacio universal como realidad primera y última, como poder sagrado e inaudito. El poder de dar vida, vigor y conciencia, a todo cuanto existe. Este poder administra gloriosamente, con justicia y ponderación, las gotas de sabiduría que podamos abreviar de ese océano sin orillas, nuestra morada real, nuestra naturaleza y energía esencial. Somos espacio en estado puro, la ley de las leyes, la realidad 'primera y última, la "cosa" en sí misma, el objeto y el por qué y el para qué de la totalidad de la vida.

### **El equilibrio de fuerzas en nuestro corazón es la réplica del espacio universal**

Toda la ciencia y la verdad que conectemos conscientemente en nuestra existencia, es una emanación propia de la fuente espacial y a ella deberíamos remitirnos con reverencia y amorosamente, si es que aspiramos a percibir su perfume y a ser transmutados en profundidad por el único poder transformador. La paz y el equilibrio de todas las fuerzas y funciones espaciales han de ser experimentados en uno mismo y por extensión en nuestras relaciones; de ello deviene la más genuina forma de la sabiduría práctica, la ciencia y el arte de vivir, la gloriosa armonía de las esferas.

El espacio es la vida y la vida está saturada de realidad, de experimentación y conectividad. La Repososofía pretende entregarse al espacio/vida para ser intervenido por las modalidades profundas de semejante fuente y desarrollar las fuerzas, facultades, cualidades y aptitudes que hacen que



un ser humano practique la sabiduría, por encima de todo aislamiento en torres de marfil o de disquisiciones teóricas distantes del corazón de los hechos.

### **Estamos hablando de desarrollar una mente abierta, casi “cósmica”**

El espacio es la fuente del poder universal y de su excelencia, la sabiduría práctica; aquel poder que nos permite comprender intuitivamente, espontáneamente, el qué y el para qué de cuanto no ocurre y su conexión con el todo, con el cosmos. Una mente cósmica es una inteligencia espacial, libérrima, fundida con la grandiosa probabilidad fundamental, con sus leyes y funciones, con cada uno de los centros y puntos matemáticos virtuales desde los que se abren las puertas de la visión, de la percepción y del inaudito abrazo con “la cosa universal”. No deberíamos subestimar la propiedad espacial, por excelencia la propiedad de conformar lo que llamamos vida, la totalidad de la vida, emanarla e irradiarla constante y rítmicamente, logrando que todas las criaturas y energías sean conducidas hacia la final iluminación: el encuentro interior con la esencia radiante que cubre el océano sin orillas. En el tiempo, en la duración, en el acontecer, ocurren las inmersiones dentro del grandioso e inconcebible océano y el fruto es la ciencia y la sapiencia, la cenital perfección de los medios y los fines, el abrazo con la infinitud, el salto hacia el ser de lo real desde el ser de lo virtual, desde la personalidad temporaria y fugaz, desde lo fantasmático, lo coyuntural, vehículo múltiple de la vida espacial.

## **Entregarse a la calma de la mente es realizar el espacio en nuestro interior**

Fluir en el tiempo con la sutil presencia del espacio, equivale, en cierta medida, a entregarse a la calma inherente a la esfera de lo inmutable y permanente. Si logramos establecernos en esa atmósfera, por cierto elevada de síntesis de los opuestos, de unidad y completitud, nuestra travesía humana y terrestre se verá potenciada, reforzada de una manera significativa. En las tradiciones orientales y en particular en el naturalismo taoísta, esta expresión, la del “fluir” al ritmo de la propia energía de vida, es algo de lo más corriente. Los sabios de esas tradiciones experimentaron y experimentan en sí mismos la superioridad de asimilarse a los ritmos de la naturaleza desde un calmo fuego en el corazón. Una llama que se enciende para siempre y que no produce humo, ni escorias ni residuos psicológicos. Una parte de la yoga taoísta hace hincapié en la unión con los cinco elementos de la vida, una suerte de consubstanciación y resonancia en el tiempo en que la naturaleza canta y respira. Respirar adecuadamente y vivir ese canto, una reverente entrega feliz a los hechos, resume el propósito de esas técnicas de auto-adiestramiento en los cánones de índole superior radicados por igual en nuestro fuero interno. Somos espacio pero también somos su emanación, la naturaleza visible y la invisible, y es en ella, integralmente, donde debemos actuar, movernos y tener nuestro ser.

## La concepción taoísta del Wu Wei

La acción sin actuación ni premeditación, como parte de la doctrina china de Wu Wei, reconoce el magisterio superior de la múltiple naturaleza y de la energía que la nutre, y en ambas hace su énfasis: fluir en el tiempo como navegando en las aguas cadenciosas de un océano sin límites, he allí el secreto para la edad de la vida explícita, manifestada, el gran secreto, el verdadero secreto del arte de la existencia superior.

Por otra parte, ensamblarse con el tono en el que vibra la vida, practicar la paz y en paz con todos los seres, abandonar la preocupación, la inquietud y la ambición desenfadada y establecer en nuestro interior un reino de satisfacción, de contento y equilibrio, no son sino instrumentos idóneos propios de quien acaricia la verdadera sabiduría de la vida. Todas las nociones metafísicas verdaderas son de recibo, sin lugar a dudas, a lo largo del proceso de la existencia, pero llega el momento de pasar a la acción, a lo fáctico y dejar el pensamiento en manos del conocimiento directo, lo simbólico en manos de lo práctico. Para eso no existe otro camino que la experiencia, la práctica de los medios más sabios y propicios para armonizar nuestra mente, nuestro corazón y nuestro cuerpo físico, y acceder a las enseñanzas intuitivas, silenciosas, que aporta la vida misma, una vez que el individuo destina su mejor energía y su tiempo a la acción armoniosa, una vez que se entrega a las disciplinas señaladas desde la más remota antigüedad como las más competentes y aptas para fluir en el espacio, en la asertividad del océano sin orillas.



## **El reposo que es dinámico**

### **El reposo es una ola amable en el mar de la vida**

**E**l verdadero reposo no es estancamiento ni anulación. El reposo que implica una realización de la naturaleza particular de los desafíos de la vida, es, como acabamos de desarrollar, un fluir, un devenir consciente, una suerte de navegación o de nado sobre las aguas del océano sin orillas. De otra forma, si interpretáramos como reposo la cesación del flujo de la armonía, la ausencia de radiación interior, probablemente lo tomaríamos por una alternativa soporífera, por un sueño sin grandeza, por una noche para dormir y olvidarse de cuanto nos interpela, de los retos y demandas de la existencia.

### **La quietud y la yoga taoísta e indostánico**

El reposo que es dinámico se emparenta con las modalidades posturales de las yogas taoístas e indas, en que la posición mental y corporal son alimentadas por un emplazamiento del correcto circuito de la energía interior, fuerza motora de todo

cuanto sentimos, pensamos y hacemos. Semejante ciencia de la dinámica, inspirada en el equilibrio interior puesto de manifiesto en la ejercitación armoniosa de precisas técnicas antiguas, no ignora que es requisito indispensable el silenciar la mente y ensamblar la energía que circula por el cuerpo físico con la fuente superior, dispuesta en una mente quieta y perceptiva, por completo contemplativa, calma y atenta. En tal sentido, la atención vigilante, la observación propia y en ciento ochenta grados, se ofrece como una instancia imprescindible para ensamblarnos con el trasfondo preñado de significado y sentido que enmarca las modulaciones el espacio, del movimiento irrefrenable que es el tiempo, que es la duración. El ritmo y la regularidad del tiempo, el orden cósmico expresado en la duración, ha de encontrarse manifiesto en nosotros con total sutileza y refinamiento. Sutileza y refinamiento que incluyen una percepción sin velos de cuanto está teniendo lugar en nuestro fuero interno y en nuestras circunstancias. Naturalmente, estamos mencionando la labor contemplativa por excelencia y poniéndola en primer plano en este arte ciencia, del cual surge la genuina sabiduría práctica.

## **Equilibrio en la vida interna y en las relaciones en el mundo**

Reposo considerado como dinámica de la vida interior expuesta en el mundo de las acciones y las relaciones: una plataforma subjetiva de lanzamiento a la vida comunitaria, capaz de templar al ser humano, de armonizarlo y dotarlo de capacidad de respuesta, a partir de la alerta atención y del despliegue del