

Yoga a la siciliana

EN UN MUNDO DE INJUSTICIAS, CORRUPCIÓN Y VIOLENCIA, ¿QUEDA ESPACIO PARA EL AMOR Y LA ESPERANZA EN EL SER HUMANO? EN ESTA NOVELA, LA PROTAGONISTA HUYE DE SU VIDA ESTRESADA EN FRANKFURT Y SE REFUGIA DURANTE UN AÑO EN SICILIA EN BUSCA DE LA FELICIDAD. PERO EN SU CAMINO TENDRÁ QUE ENFRENTARSE CON SUS PROPIAS LIMITACIONES Y DEBILIDADES Y DESARROLLAR UN ENORME POTENCIAL PARA EL AMOR, LA VERDAD Y LA BELLEZA

Por Eduardo Jáuregui

EL TEMA

Lisa Vogel es una ejecutiva alemana a la que el estrés laboral no le deja respirar, y el único oasis de paz que encuentra últimamente es el yoga. Cuando, de forma inesperada, recibe una herencia de una lejana pariente, una casa junto al mar en un pequeño pueblo de Sicilia, decide pasar un año allí para reformarla y venderla. Así podrá tomarse un respiro y reorientar su vida. Pero las cosas no sucederán como espera. Sin quererlo, se convertirá en la única profesora de yoga de la isla, se enamorará del hombre equivocado y acabará mezclándose en asuntos turbios de los que no se habla en el Bhagavad Gita.

Una vez preguntaron al escritor Leonardo Sciascia cómo se vive en Sicilia. Él respondió: “Con difficoltà”. O sea: “Con dificultad”.

Esta joya del Mediterráneo, con su naturaleza sobrecogedora de playas y volcanes, su cultura mestiza rica de sabores y colores, su fascinante historia aún viva en templos griegos, capillas bizantinas e iglesias barrocas, es también una isla atribulada con un notorio legado de criminalidad organizada que aún hoy afecta la vida cotidiana de sus habitantes.

No es tanto un problema de tiroteos al estilo de Hollywood. No vas a encontrarte con ningún gánster si visitas el espléndido teatro antiguo de Taormina, con sus sobrecogedoras vistas sobre el mar y el Etna humeante. Incluso Palermo, a pesar de su fama, es menos peligrosa que muchas capitales europeas, y el único verdadero riesgo es caer en tentaciones como la *briosce* con *gelato*, una especie de bollo suizo relleno de un gigantesco taco de cremoso helado.

Los problemas reales de convivir con la mafia son menos evidentes a simple vista. Obras públicas faraónicas que se construyen sin criterio y que luego ni se inauguran. Servicios públicos ineficientes hasta la desesperación. Empresas que vierten sus residuos ilegalmente. La necesidad de recurrir a algún conocido bien conectado para conseguir un puesto de trabajo. Cargos públicos que se enriquecen misteriosamente durante sus

mandatos. Y, reconozcámoslo, a veces un juez, o un periodista, recibe alguna amenaza por meter las narices donde no le importa. Nadie quiere cumplir ese tipo de amenaza, desde luego. Pero si no hay más remedio...

Visto así, podría pensarse que tales síntomas no son solo sicilianos. Y es que Sicilia puede verse como un microcosmo del mundo entero. Un lugar maravilloso en origen, rebosante de riqueza y posibilidades, pero plagado de problemas, de injusticias, de dificultades cotidianas. Una sociedad democrática en teoría, pero amenazada por intereses oscuros y poderosos. Un paraíso perdido.

CONTRIBUCIÓN A LA FELICIDAD

Cada uno de nosotros, herederos y habitantes de este mundo, buscamos la felicidad personal y la forma de contribuir al bienestar común, a pesar de todo. ¿Cómo hacerlo? El libro *Yoga a la siciliana* proporciona algunas claves...

PRINCIPIO 1: NO HAY PRISA

En la ajetreada vida contemporánea solemos ir con demasiada prisa. Desde que nos despierta la alarma (y ya empezamos mal el día, alarmados), comienza una carrera por cumplir todas las citas y fechas tope de la agenda. El problema no es solo la agenda, el calendario y las fechas tope, esa gestión del tiempo que se enseña en libros y cursillos, sino también el ansia que nos produce la sensación permanente de llegar tarde.

En el pueblo de Santa Caterina, al que se muda Lisa Vogel, las prisas no existen. La gente tiene tiempo para detenerse y conversar. Incluso es habitual que un coche se detenga en plena calle mientras su conductor saluda a un viandante



YOGA A LA SICILIANA.
Eduardo Jáuregui. Editorial:
Ediciones B. Páginas: 384.
Precio: 19 €.



EL AUTOR

Eduardo Jáuregui

Psicólogo especializado en el sentido de humor y la psicología positiva, es además doctor en Ciencias Políticas y Sociales, profesor en la Universidad de Saint Louis (campus de Madrid) y cofundador de la consultora Humor Positivo. Entre sus libros destacan *Juicio a los humanos*, *El sentido del humor*, *Alta diversión*, *Amor y humor* y *Conversaciones con mi gata*.

durante un par de minutos... ¡y que los demás conductores esperen tranquilos! Acostumbrada a las reglas y la puntualidad de Frankfurt, Lisa Vogel se pone frenética con esta informalidad siciliana, pero poco a poco va estableciendo una relación más sana con el tiempo.

Práctica: con un cronómetro o un reloj en la mano, cierra los ojos y trata de adivinar la duración exacta de un minuto. Si abres los ojos y no han pasado más de 45 segundos, necesitas decelerar. Prueba a hacer actividades cotidianas como pasear, comer o cepillarte los dientes a un ritmo más pausado de lo normal. En realidad no es cuestión de proceder con lentitud, sino de encontrar el ritmo al que la actividad fluye de

forma natural. Otra técnica es practicar pausas conscientes durante el día: te detienes, respiras profundamente y tomas conciencia de lo que sucede a tu alrededor. Ese minuto te proporcionará muchos más de calma.

PRINCIPIO 2: PAZIENZA

En Sicilia Lisa se encuentra con una infinidad de obstáculos que la vuelven loca: trámites burocráticos incomprensibles, un paquete que se pierde en la oficina de Correos, empresas con un pésimo servicio al cliente... Hasta que va aprendiendo a relajarse, adoptando el mantra siciliano: *pazienza*. ¿Que no quedan tarjetas para hacerle la tarjeta sanitaria? *Pazienza*. ¿Que el fontanero

vuelve a cancelar la cita? *Eh, pazienza signorina*. Esta aceptación del propio destino es también el mensaje fundamental del Bhagavad Gita, uno de los textos claves de la filosofía yóguica. Y no se trata de pasividad. De hecho, al enfrentarse con una realidad cruel e injusta, Lisa acaba aceptando (también con *pazienza*) el camino heroico, para cambiar el mundo que le rodea.

Práctica: búscate un *hobby* al que le puedas dedicar media hora al menos dos o tres veces por semana. A ser posible, algo que sea gratificante pero inútil y que requiera un esfuerzo creativo y una práctica repetitiva, con mucha prueba y error. Un continuo entrenamiento de paciencia puede ser tocar un instrumento, componer poesía o pintar acuarelas. Te sugiero la caligrafía, considerado el arte supremo en oriente. Tomas la pluma, la colocas sobre una hoja y entrenas la capacidad de producir trazos bellos y armoniosos, aproximándote a una perfección siempre inalcanzable. Con este ejercicio tendrás amplias oportunidades de mejorar tu *pazienza*.

PRINCIPIO 3: RESPIRA EL PERFUME DE AZAHAR

En el pueblo de San Caterina Lisa conoce a Pietro Santoro, un periodista jubilado que vive en el campo a los pies de los montes Nebrodi. Durante un paseo por su huerto, rodeados de naranjos, olivos y plantas de tomate, Pietro le explica a Lisa que él no necesita el yoga porque ya practica la “zappaterapia”, o sea la “hazada-terapia”. Inspirándose en su ejemplo, Lisa acaba descubriendo también el placer de cuidar diariamente de sus “compañeros de piel verde”, llenando el jardín y la terraza de su nueva casa de cactus, flores y árboles. Así podrá practicar además otro tipo de pranayama: la respiración consciente de los perfumes florales más exquisitos de la isla.

Práctica: únete a un huerto urbano o planta unos tomates en tu propia terraza. Como mínimo, adopta una planta y cuidala. Durante el rato, por corto que sea, que dediques a esta “zappaterapia”, toma conciencia de la vida que compartes con ella. Recuerda que perteneces al mundo natural y que vives en simbiosis con toda la vegetación de la biosfera. Respira el oxígeno que producen los árboles. Siente las moléculas que te componen, que una vez formaron parte de alguna planta y que tal vez volverán a hacerlo. Comparte un vaso de agua con todas tus amigas de piel verde.

PRINCIPIO 4: NADA 365 DÍAS AL AÑO

El clima mediterráneo que disfruta el pueblo de Santa Caterina permite a Lisa Vogel nadar todos los días. Lo cual no impide que la tomen

por loca en el pueblo, o que resulte todo un desafío durante los meses invernales, incluso para una alemana.

Esta práctica de la natación reúne varios de los elementos clásicos de la práctica yóguica. Por un lado, la importancia del ejercicio físico diario, tan propio de la naturaleza humana y esencial para la salud física y mental. Por otro lado, es un ejemplo de *tapas*, los rigores que practican los yoguis para forjar la voluntad, el coraje y la resistencia. Y finalmente, implica la inmersión, en este caso literal, dentro de nuestra realidad cambiante y líquida, con sus mareas sutiles y su oleaje grueso.

Práctica: programa una sesión diaria, de al menos veinte minutos al día, de ejercicio físico. Aunque el gimnasio pille más a mano, el ejercicio proporciona una mayor calma mental, según los estudios, si se realiza en plena naturaleza. Y aún más si es cerca del agua. Aunque no tengas el mar cerca, no importa. Sirve también andar en bicicleta a lo largo de un río o correr alrededor del estanque de un parque.

PRINCIPIO 5: SABOREA CADA MINUTO

Lisa se muda a Sicilia huyendo de sus problemas, harta de su vida en Frankfurt. Pero cuando llega descubre que sus angustias le persiguen hasta allí. Por si fuera poco, su vuelta a la isla rescita viejos fantasmas familiares y la expone a peligros que jamás podía haberse imaginado. Sin embargo, su camino de yogui la lleva a entender que la felicidad no consiste en eliminar las amarguras de la vida o resistirnos tozudamente a ellas, sino en aprender a saborearlas mientras duren, como se saborean también los momentos dulces, con ecuanimidad. El limón más ácido puede dar paso a una deliciosa *granita* (sorbete).

Práctica: hay técnicas de saboreo que ayudan a intensificar cualquier experiencia, y vuelven lo ordinario en extraordinario. Por ejemplo, en vez de devorarte en dos minutos una magdalena mientras ves un vídeo en Youtube, dedícale cinco minutos solo al primer mordisco. Sí, has oído bien, cinco minutos. Te colocas en un lugar cómodo donde nadie te vaya a molestar. Cierras los ojos. Tomas conciencia de tu cuerpo y observas la respiración durante unos momentos. Imaginas lo que vas a hacer con todo lujo de detalles. Sientes el esponjoso bocadito entre los dedos. Acercas lentamente el pedazo de magdalena a tus fosas nasales. Lo olfateas tratando de afinar la percepción... Y continuas así, tratando de estirar y retrasar al máximo cada paso, extrayendo el máximo de placer a cada momento.

¿Por qué lo recomendamos?

PORQUE pone el foco en el poder interior que reside en cada uno de nosotros que nos permite enfrentarnos a nuestros propios fantasmas, limitaciones y debilidades.

PORQUE trata uno de los grandes desafíos de todos los tiempos, como es la búsqueda de la felicidad, en un ambiente típico del siglo XXI: cambiante, acelerado y generador de estrés.

PORQUE el propio autor, Eduardo Jáuregui, que estuvo enseñando yoga en Sicilia durante seis meses y conoce perfectamente los entresijos de uno de los lugares más fascinantes y con más mala fama del mundo, bien puede recrear en la novela la eterna lucha entre los intereses de los poderosos y la búsqueda de la justicia.

PRINCIPIO 6: MEDITA FRENTE A RUINAS DE CIVILIZACIONES PASADAS

La puesta de sol entre los templos griegos de Agrigento sigue fascinando a miles de viajeros, más de dos siglos desde que Goethe los recorriera al final de su célebre ruta por Italia. Nos recuerdan la brevedad de nuestra existencia frente a la eternidad, como seres mortales, y también como civilizaciones enteras que acabarán, tarde o temprano, excavadas por algún arqueólogo o enterradas para siempre. La meditación, ya sea la de los rishis de la India o del poeta alemán ante las antiguas columnas de la Valle dei Templi, consiste en descubrir y profundizar en ese río del tiempo por el que fluye nuestra existencia.

Práctica: busca un lugar tranquilo (con o sin vista de templos griegos) y siéntate con la espalda recta. Toma conciencia del estado en el que te encuentras, sin juzgarlo. Observa tu respiración, focalizando la atención en el punto de entrada del aire, al borde de las fosas nasales. Trata de mantener tu atención en ese punto, observando cómo entra y sale el aire. Si te distraes con otros pensamientos, tranquilamente devuelve la atención a la respiración. Practica este sencillo ejercicio durante diez minutos al día, a la misma hora. Con el tiempo puedes ampliar la duración.

PRINCIPIO 7: EL VERDADERO YOGUI SICILIANO ES MÁS PODEROSO QUE COSA NOSTRA

A lo largo de la historia de Sicilia miles de personas se han rebelado a la mafia, arriesgando incluso la vida para enfrentarse al crimen organizado. Empresarios que se niegan a pagar el *pizzo*,

el impuesto mafioso. Periodistas que investigan las tramas de corrupción. Jueces que persiguen y consiguen encarcelar a los capos. Para seguir su ejemplo hace falta cultivar muchas fortalezas personales, como el coraje, la tenacidad o la justicia. Y esto requiere a su vez un enorme trabajo interior. A veces, se considera que el yoga, o más en general el desarrollo personal y la búsqueda de la felicidad, son prácticas egoístas, centradas solo en el bienestar del propio individuo. Pero en realidad todos los estudios coinciden en que son las personas más felices las que ayudan más a su prójimo. El trabajo interior a menudo genera cambios que nos impulsan a mejorar también el mundo que nos rodea. Nos conecta con nuestros valores y nuestro lugar en el universo, nos ayuda a desarrollar la compasión y nos da la fuerza, la creatividad y el coraje para acometer grandes obras. A Gandhi, en la India, se le considera uno de los grandes yoguis. Y en el yoga siciliano habría que considerar a figuras como Giovanni Falcone, el juez que luchó contra la mafia durante años hasta que fue asesinado en 1992, como sus principales gurús.

Práctica: imagina una sociedad ideal, una utopía, en un futuro lejano. Describe cómo sería ese mundo: su economía, su política, las relaciones sociales, el medio ambiente, las ciudades. Ahora imagina que te paseas por una de estas ciudades y encuentras una plaza con una estatua en tu honor, por tu contribución a esa sociedad futura. Sobre el pedestal, ves una placa con tu nombre y una explicación. ¿Qué hay escrito en esa placa?



Para ampliar información sobre este libro o su autor, entra en su web capturando este código QR con tu dispositivo móvil.