

LAS VITAMINAS DE UNA MENTE EN CALMA

# Reposofia

MANUEL ARDUINO



coronaborealis

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  
Tif. 0034-951336282  
[www.coronaborealis.es](http://www.coronaborealis.es)

Maquetación editorial: Georgia Delena  
Diseño de cubierta: Sara García

ISBN: 978-84-121350-5-3

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.

# Índice

**Portada**

**Título**

**Créditos**

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

**El reposo que es dinámico**

**La mudez, el silencio virtuoso y el reposar sin escenas ni escenarios**

**El deleite de la higiene integral: el perfecto ritual de armonización con la naturaleza y con la vida**

**La sabiduría de los calmos**

**Las pausas virtuosas y el “ocio” espiritual**

**El arte de la masticación parsimoniosa y de la salivación plena**

**Calmar la mente, flotar sobre los pensamientos**

**Morir para el pasado, el presente es en esencia paz**

**Predisponerse para el sueño nocturno con las alas del “cisne”**

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

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

Ciertamente 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**