

Sentido Común HOY el Menos Común de los Sentidos.

*Clara Perilla- Health Coach -Veda Guatemala¹

El propósito final de todo conocimiento debería estar orientado a preservar y cultivar la vida. Disfrutar de una buena vida parece ser un privilegio de muy pocos hoy en día. Sobre todo porque asistimos a una completa confusión sobre lo que significa disfrutar de una buena vida, mientras hay quienes lo pueden asociar con tener muchos éxitos económicos, profesionales, tener una pareja o una familia, hay un elemento que cada vez se hace menos común y es disfrutar de una buena salud, factor sin el cual todo lo demás carece de sentido porque realmente no lo puedes disfrutar.

En la sociedad actual disfrutar de buena salud es cada vez más extraño. Nos hemos acostumbrados a vivir cansados, con fatiga crónica y con un sin número de desequilibrios que hoy son considerados parte integral de nuestra vida, es el común denominador.

Recuperar el sentido profundo de nuestra existencia parece cada vez más urgente, sin embargo es cada vez más difícil. Parece que estamos metidos en una nebulosa de confusión, en la que no solo hemos perdido el norte en cuanto a las prioridades del ser humano, si no que también hemos perdido el sentido común, hoy

¹ Luego de trabajar por más de seis años en el sector humanitario, específicamente en proyectos de ayuda a víctimas de trata y migrantes vulnerables; CP decide emprender sus estudios de Ayurveda con la Escuela de California, encontrando en esta ciencia una forma de alcanzar una salud equilibrada y ayudar a las personas a recuperar su salud. Años más tarde decide viajar a la India para entrar en contacto directo con la fuente de esta sabiduría ancestral. En este tiempo recorre Asia estudiando Ayurveda, realizando sus prácticas; y profundizando en la técnica de meditación Vipassana. Actualmente dirige talleres teórico-prácticos de Ayurveda y realiza asesorías personalizadas sobre estilo de vida y alimentación. Clara también es graduada de la Universidad Nacional de Colombia, con una Maestría de la Universidad Externado de Colombia y el Instituto de Altos Estudios para el Desarrollo – Paris III.

en día el menos común de los sentidos., La salud y la realización espiritual son aspectos cada vez más ajenos a la vida de cualquier ser humano y sin embargo han sido y serán condiciones necesarias de la existencia.

En la actualidad encontramos que más de un 20% de la población mundial se encuentra en los extremos de la malnutrición, 11% con los más altos índices de desnutrición crónica y más de un 12% con problemas de obesidad, Sin embargo ni siquiera podemos reconocer una verdad tan elemental como que tanto obesidad como desnutrición son dos caras de la misma moneda. Y que tan solo son los extremos de un mal que aqueja a buena parte de la población mundial, la malnutrición, que aunque no estemos en los extremos tampoco hacemos parte del pequeño porcentaje de población que realmente se está nutriendo de manera adecuada.

De igual manera tampoco podemos reconocer una verdad tan elemental como que la malnutrición es la causa real de gran parte de las enfermedades que padece la población mundial hoy en día, pero hablemos no de la población mundial si no de usted quien está leyendo este artículo, y de toda su familia.

Nos hemos habituado a vivir permanentemente cansados, “estresados”, con un dolor aquí y otro allá. Y lo peor de todo nos hemos acostumbrado a ver a nuestros hijos cansados, “estresados” y enfermos al punto de creer que es normal. A tal punto ha llegado el sin sentido de un sistema que escasamente nos permite sobrevivir.