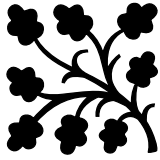
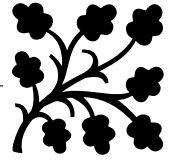

**SOBRE UNA VIDA
PROPORCIONADA**





— **SOBRE UNA VIDA
PROPORCIONADA** —



UNA CORTA OBRA DE REFLEXIÓN

POR

GRACO INSANIS

2020



Derechos de autor © 2020 Graco Insanis

Todos los derechos reservados

Ninguna parte de este libro puede ser reproducida ni almacenada en un sistema de recuperación, ni transmitida de cualquier forma o por cualquier medio electrónico, de fotocopia, grabación o de cualquier otro modo, sin el permiso expreso del editor.





Al gran poeta norteamericano Walt Whitman ...





Contenido

Introducción	3
Capítulo I	5
Capítulo II	9
Capítulo III	13
Reflexión final	17





Introducción

¿QUÉ ocurre si nos fijamos en detalle en la receta de un pastel o postre clásico? Encontramos una variedad de ingredientes distribuidos en ciertas cantidades, de tal forma que al combinarse logren satisfacer cualquier paladar, o al menos la mayoría. Por ejemplo, la torta Normanda incluye leche, huevos, azúcar, manzanas, harina, etc., aunque no todos en igual proporción. Si por error se aumenta la medida de la canela o la vainilla, puede que el sabor final sea un poco más fuerte que lo habitual. Ahora, si se eleva la cantidad de polvo de hornear, la torta se cocinará con gran cantidad de burbujas al interior y puede que la preparación final resulte bastante seca.

De esta forma, se quiere dar a entender que alterar en pequeñas cantidades ciertos ingredientes, como la harina o el azúcar, no conduce a grandes variaciones en el sabor, la textura u olor de la comida. Sin embargo, si se modifican otros componentes, igualmente en pequeñas dosis, como es el caso de la canela o el whisky, el producto resulta distinto al inicial.



Este texto pretende extender esta idea a usos más prácticos de la existencia humana, donde se reúne gran cantidad de momentos y situaciones en un día, mes, año u otra división del tiempo. Lo que de aquí en adelante se llamará “Combinación equilibrada de momentos vitales (CeMv)”, consiste en la aplicación de esta teoría a realidades y casos concretos del diario vivir, sin importar la ocupación de la persona en cuestión. Esta es una creación corta pero valiosa, ya que puede enseñarle al lector cómo explorar nuevos campos o disciplinas que jamás ha estado dispuesto a conocer por alguna razón, o por otro lado, justificar el por qué algunos individuos emplean demasiado tiempo en ciertas actividades que los destruyen o degradan internamente.

Ya que no tenemos control sobre el número de años o meses que vamos a existir, es más fácil trabajar con períodos de 24 horas. Además, los seres humanos solemos tener mayor control sobre los días y en general, le asignamos una rutina a éstos a medida que envejecemos. Se debe aclarar que esto no es del todo bueno; si bien algunas rutinas permiten forjar la disciplina y el carácter, a largo plazo pueden ofrecer falsas expectativas respecto a los propósitos iniciales. Es más adecuado fijar tiempos de valoración donde la persona revise consigo misma si durante las últimas semanas o meses ha logrado avanzar en lo que se ha propuesto. Para esto también se requiere disciplina pero permite mayor libertad.





Capítulo I

MUCHAS veces asumimos que podemos dominar el modo en que empleamos nuestro tiempo a diario, aunque con el paso de los años, nos damos cuenta que las costumbres o hábitos pueden verse alterados por elementos externos. Por ejemplo, si un niño empieza a estudiar música a los 5 años, al cabo de una década sus necesidades, prioridades y gustos van a cambiar. También es posible que cambie su lugar de residencia y no logre contactar de nuevo a su maestro o, en algún otro caso, que su instrumento se estropee o se extravíe y no pueda adquirirlo otra vez.

En cualquier caso, se aconseja la exploración musical en distintas etapas de la vida, ya sea para dedicarse a ello de forma profesional o simplemente para expresar las emociones; esta actividad permite que el cerebro genere mayor cantidad de conexiones, especialmente desde la infancia. Si bien podemos dominar la guitarra eléctrica o el piano luego de varios años, entrenar nuestra propia voz también puede ser un camino acertado, al fin y al cabo es un recurso natural que en la mayor parte de la vida solo usamos para hablar o gritar. Construir un instrumento musical bajo ciertas nor-

mas es otra forma de introducirse en esta área de manera poco convencional ya que también requiere cierta destreza manual.

Seguramente no es la primera vez que escucha hablar acerca de la importancia de una alimentación balanceada, pero realmente ha intentado ponerlo en práctica conscientemente en algún momento de su vida. Alguna vez ha degustado tomates al horno con queso, pimienta y albahaca, o el sabor de la exquisita ensalada Waldorf. A pesar de que en la actualidad se debate mucho sobre el daño que producen los alimentos ultraprocesados o algunas carnes, podemos estar de acuerdo en que la variedad de frutas, hortalizas, cereales y leguminosas pueden aportarnos lo necesario para tener un bienestar físico y mental. Igualmente, su precio no suele ser tan alto en la mayor parte del año y, curiosamente, resulta extraño que sean los alimentos que más se desechan en muchos países.

Los arándanos, los frutos secos y la moringa pueden convertirse en poderosos aliados para gran parte de la humanidad, aunque como lo indica la “CeMv”, no es posible alimentarse solo de ellos, ya que su peso “nutritivo” en cualquier dieta es alto, pero se debe acompañar con otros alimentos. En cualquier caso, el agua, la frutas y las hortalizas pueden representar entre el 80 y 90 % de nuestra alimentación diaria; con el restante es posible disfrutar de cacao o algunas bayas.