

Karlfried Graf Dürckheim

HARA

CENTRO VITAL DEL HOMBRE

HARA, CENTRO VITAL DEL SER

En cada ser existe una aptitud original para "Ser". Desgraciadamente la forma de vida actual está ahogando esa calidad. El materialismo galopante, un ego demasiado exagerado o el afán desmesurado por triunfar son las principales causas para que este don que todos tenemos apenas se pueda manifestar.

El Hara, un centro de energía muy importante en el ser humano, se sitúa entre el ombligo y la pelvis. Localizarlo a nivel físico y trabajarlo con diferentes técnicas es una forma de aprovechar, en nuestro beneficio, este gran caudal energético. Pero, ¿cómo llevar esto a cabo? Muy fácil, realizando el ejercicio que a continuación se explica. Personalmente he practicado esta serie de técnicas, extraídas de la bibliografía que más abajo se cita, y obtenido excelentes resultados.

Sentados, con la espalda recta, los hombros distendidos pero no caídos, y la cabeza en el punto justo para que la barbilla nunca esté ni levantada ni demasiado caída, se toma aire por la nariz y se lleva a esa parte del abdomen ubicada entre el ombligo y la pelvis. Así vamos notando cómo se hace una bola que presiona hacia abajo, que se ensanchan el abdomen y el pecho, suavemente, sin subir nunca los hombros que están siempre relajados.

Este ejercicio se debería realizar entre diez minutos y media hora todos los días. Como es lógico, al principio cuesta un poco, pero a medida que se practica, comprobaréis que os encontraréis mucho mejor en general. Notaréis en el quehacer diario una mayor relajación, y más concentración en los trabajos cotidianos. El cuerpo adquiere distinta forma, percibida también por los demás.

Hay que tener paciencia al realizar estos ejercicios y esperar para apreciar sus resultados. Debe ser un compromiso para toda la vida, pues todo lo que vale verdaderamente la pena cuesta tiempo, esfuerzo y disciplina.

Espero que estas técnicas os sean útiles y que las vibraciones de armonía se extiendan como círculos de agua a toda la humanidad.

Para saber más:

- Karlfried Graf Dürckheim, *Hara. Centro vital del hombre*, Eds. Mensajero
- Karlfried Graf Dürckheim, *El Zen y nosotros*, Eds. Mensajero
- Karlfried Graf Dürckheim, *El Maestro interior*, Eds. Mensajero

Inmaculada Gómez Toldrá

