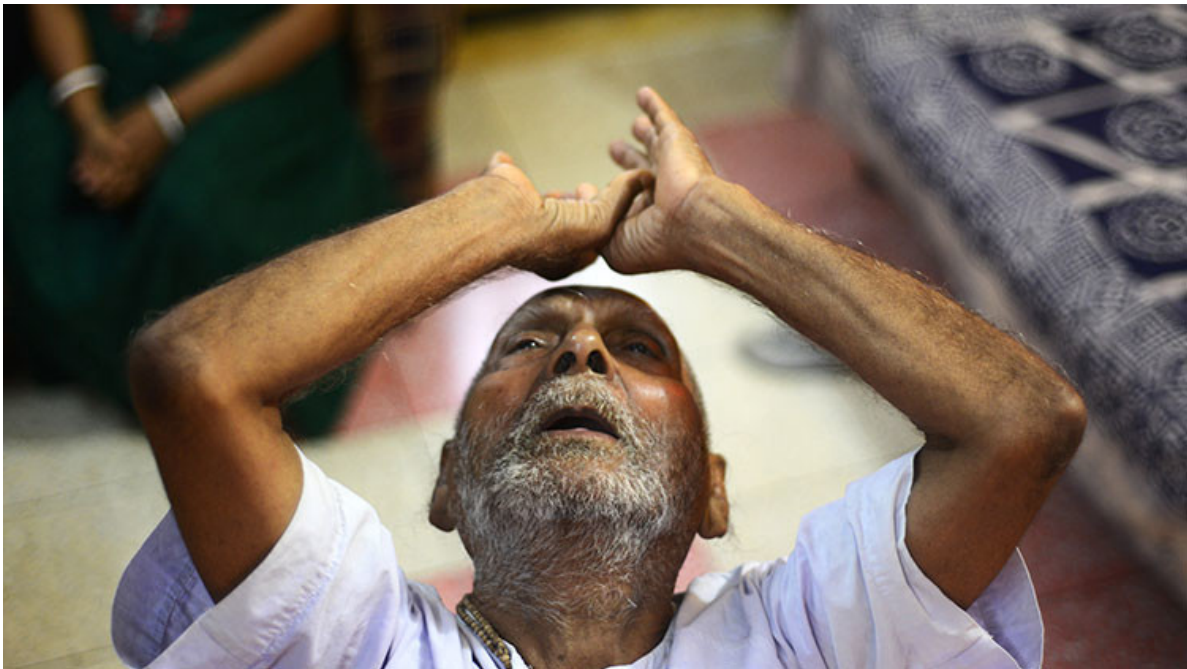


TENDENCIAS

Monje hindú revela lo que no hace a diario para vivir 120 años y en perfecto estado de salud

El Ciudadano · 27 de agosto de 2016



En la vida, el dinero, los lujos y las posesiones materiales no lo son todo. A veces el secreto radica en cosas más sencillas. Lo demuestra un monje de la India que ha cumplido 120 años y que dice que, si ha logrado vivir en los tres últimos siglos, ha sido gracias a llevar una existencia «disciplinada y simple».

Swami Sivananda, un monje hindú de la ciudad de Benarés, afirma que el truco para ‘burlar a la muerte’ es practicar tres rutinas esenciales: hacer yoga, no tener sexo y comer sano.

El caso del longevo indio ha llamado la atención de numerosos medios mundiales, interesados en saber cuál es su secreto para mantenerse activo a pesar de sus años.



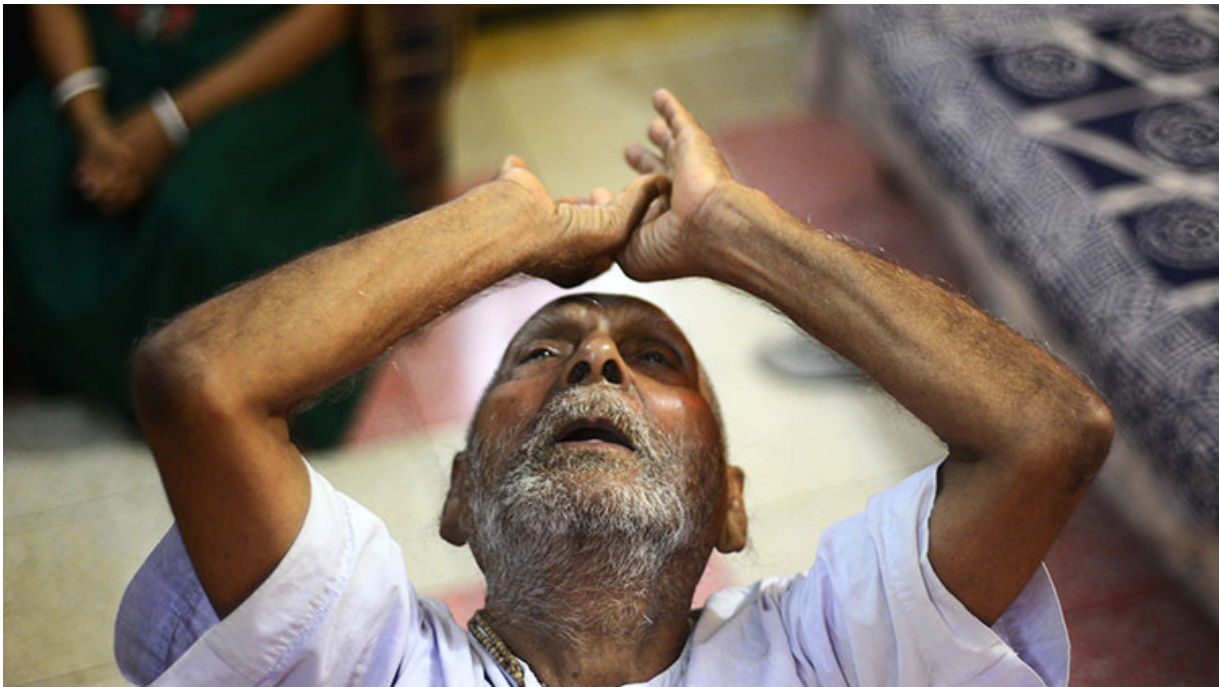
Cuando las apariencias engañan

Aunque por su apariencia pueda confundirse con alguien más joven, Sivananda cumplió 120 años el 8 de agosto.

El monje observa diariamente un estricto régimen de austeridad. Asegura incluso que mantiene el celibato de por vida y nunca ha mantenido ningún tipo de relación sexual. Además, practica hasta cuatro horas de yoga diariamente.

A esto le suma no comer ningún tipo de especia ni ingerir alimentos cocinados con aceites, dos puntos atípicos en un país como la India, mundialmente conocido por el profuso uso de las especias y las frituras en su gastronomía.

«He llevado una vida muy humilde y disciplinada, como cosas muy simples, como alimentos hervidos sin aceite, sal ni especias, únicamente con dos chiles verdes», comentó el monje.



Tras el récord, con humildad

Su historia llegó a los medios de India recientemente. Tanto su avanzada edad como la manera cómo la había alcanzado acaparó la atención de miles de personas y le granjeó al yogui una fama que sorprendió al propio Sivananda.

De una menuda estatura (1,58 metros de alto) Swami Sivananda desarrolla su vida de manera sencilla, con pocas posesiones materiales. Duerme en una estera en el suelo, utilizando un trozo de madera que hace las veces de almohada. Y nunca ha sufrido ninguna complicación médica.

Sivananda proviene de una familia humilde y a lo largo de su vida se ha alejado de todo tipo de cosas innecesarias. Asegura no estar entusiasmado con los artilugios modernos o tecnológicos y cree acérrimamente que es posible encontrar la felicidad en las pequeñas cosas de la vida.

«Anteriormente la gente era feliz con menos cosas. Hoy en día la gente es infeliz, poco saludable y se han convertido en deshonestos, algo que me duele mucho. Solo quiero que la gente sea feliz, sana y pacífica», reflexionó Sivananda en declaraciones recogidas por el portal Yahoo News.

En su pasaporte se indica que nació en Calcuta el 8 de agosto de 1896, cuando India formaba parte del Imperio británico, lo que significa que puede jactarse (aunque posiblemente no lo hará) de haber vivido en tres siglos: el XIX, el XX y el XXI.

En la actualidad, Sivananda se encuentra tramitando todos los trámites para que el libro Guinness le conceda oficialmente el título de hombre más viejo del mundo, que aún ostenta el japonés Jiroemon

Kimura, fallecido en 2013 cuando tenía 116 años y 54 días.

Fuente: [El Ciudadano](#)