

Yoga – el arte de la paz interior

Para cada filosofía, religión o cultura es muy difícil sobrevivir, si el estado no aboga por ello. Con la aprobación de las Naciones Unidas el Yoga puede desplegar su utilidad en el mundo entero. Somos nosotros quienes debemos tomar la responsabilidad para que sea difundido en todas partes. Empecemos por los colegios. De esta manera ayudamos a la generación joven a distanciarse de la violencia y el egoísmo.

Desde sus principios el Yoga fue un camino para “saber vivir”. Gracias a la iniciativa de Narendra Modi, el Yoga ha llegado también a la política. Una gestión responsable del gobierno requiere múltiples talentos y el Yoga ayuda a despertar estos talentos. En su tiempo le llamaban “Raja Yoga” porque solo los reyes y príncipes lo practicaban.

En el occidente se desarrolló y se hizo popular como método para perder peso o como entrenamiento físico. Personas de todo el mundo encuentran con el Yoga alivio del estrés, del miedo, de problemas de adicción e insomnio. Pero a parte de sus cualidades sanadoras el Yoga también es un camino para reconocer y utilizar el propio potencial.

El Yoga tiene una profunda influencia en diferentes niveles de nuestra existencia. Mientras los estiramientos y Asanas conducen a un cuerpo flexible y suave, los Pranayamas y la Meditación ayudan a calmar la mente. Se nos abre una dimensión de nosotros mismos hasta ahora desconocida. Una dimensión que enriquece nuestra experiencia de vida de varias formas.

El Yoga tiene muchas ventajas. Fomenta la salud, mejora la memoria y la concentración, afila la mente, reduce el estrés y incrementa el nivel energético. El Yoga también fortalece nuestra intuición, que es muy importante para el trabajo creativo. Gracias a la intuición se superan muchos obstáculos y bloqueos energéticos.

Según los Yoga Sutras de Patanjali, el texto más antiguo sobre el tema, el Yoga nos libera de la distorsión que crea la mente. Si observamos nuestra mente, reconocemos que siempre está ocupada con los siguientes temas.

- busca respuestas y pruebas
- saca conclusiones
- imagina y fantasea
- está ocupada con recuerdos del pasado
- sueña

Yoga, o la unión con la energía universal, ocurre cuando la mente no está ocupada con ninguno de los aspectos mencionados. Normalmente nos identificamos con la actividad de la mente. En el estado despierto estamos presos por lo que vemos, olemos, tocamos, oímos o saboreamos. O entonces dormimos y soñamos y estamos separados del mundo. Ninguno de estos estados nos transmite la profunda serenidad que nuestro sistema necesita para eliminar completamente el estrés que se va acumulando.

Para estimular el cuerpo necesitamos esfuerzo si queremos resultados. En el campo de la mente se necesita la facilidad. Se necesita alguna práctica para alcanzar este estado de facilidad y ligereza. La capacidad de relajarse profundamente fortalece la capacidad de actuar de forma dinámica. Por ejemplo: es importante inspirar, pero no es suficiente. Hay que espirar también. Espirar simboliza el soltarse, desapegarse de las cosas y de la basura mental que vamos generando. Nuestra vida está en armonía, cuando somos apasionados, sueltos y compasivos.

A menudo debemos sacrificar una pequeña parte de nuestra libertad para mantener la disciplina.

Pero el Yoga es una disciplina que nos abre la puerta hacia la libertad interior. Si te suena paradójico te invito a practicar de forma regular y a descubrir cómo llegar de un estado mental al otro. Cómo conseguir actuar en nuestro mundo de manera sensata y cómo retirarse cuando sea necesario – y además cómo practicar ambas cosas a la vez. Desarrollar este talento de moverse a gusto entre el espacio interior y exterior, te permite ser el patrón de tu mente. Y controlando tu mente, tienes el mundo a tus pies.

Sri Sri Ravi Shankar