



Ensayo final para optar a la certificación de Instructores/as de Yoga

“Mi perspectiva del Yoga, un recorrido de lo que he aprendido, lo que quedar por aprender y lo que es necesario por enseñar”

El Yoga, al igual que la naturaleza, es una fuente infinita de conocimientos para el ser humano. Experimentarlo de forma respetuosa y consciente, asegura un bienestar interior y exterior en el tiempo. Si bien sus inicios no tienen una fecha puntual, los consensos indican una larga historia con data proveniente de hace 6000 años a.C, en el valle del Indo, Sarasvati. Lo cual le proporciona el reconocimiento de una de las sabidurías orientales más antigua de la historia, la que ha sido traspasada en el tiempo y que en la actualidad sigue presentándose como una llave que ayuda a abrir la esencia noble del ser humano.

Su práctica en diversos puntos del mundo ha generado una evolución de diferentes métodos liberatorios de como practicar el Yoga. Son métodos que están al alcance de cualquier persona que desee mejorar y esté dispuesta a practicarlos con constancia. Ramiro Calle en 1999 describe el Yoga como: “... Una práctica minuciosamente llevada a cabo para poder conocer la naturaleza real que reside en uno mismo y para aprender a conocer y regular la propia realidad interna. Se trata de superar la ignorancia básica de la mente y de desplegar todos los potenciales internos para superar la desdicha, procurar un sentido de aprendizaje interior a la vida y mejorar las relaciones con uno mismo y con los demás”¹. El Yoga permite la unión de nuestro cuerpo, espíritu y esencia. Somos muchas las personas que nos hemos acercado al Yoga a partir de la curiosidad por las Asanas, si bien corresponden a posturas muy características del Yoga, lograr la noción que practicarlos ayuda a abrir un camino transformativo de la mente y el corazón, ha sido una experiencia reveladora y que intuyo, no tiene vuelta atrás.

En este camino cuyo recorrido presiento es largo en aprendizajes, me inspira la historia de Ramiro Calle, que en su libro “Lo que aprendí de mi gato Émile”², relata como a sus sesenta y siete años encontró a su mentor más querido, su gato. Donde en la cotidianidad de su día obtenía lecciones de parte de su compañero felino, haciendo mención que no es necesario

largos viajes para conocer grandes maestros, sino que, a los ojos de un aprendiz, también se puede aplicar la sabiduría oriental en los seres vivos que nos rodean. Entregando herramientas de contemplación y valoración en nuestra vida cotidiana.

Como sociedad nos encontramos insertos en una diversidad de dificultades ambientales, económicas y sociales, escenarios que se espera seguirán agravándose producto del cambio climático. Este tipo de situaciones trae consigo una serie de problemas que afectan la salud física y mental de las personas que, repercute en problemas complejos en los grupos sociales y, a la vez en problemas subyacentes que contribuyen al cambio climático³. Si bien las soluciones están siendo analizadas por diversos actores de la sociedad y se proyectan a largo plazo. Muchas de ellas no llegan a buen puerto por la falta de voluntades de autoridades o personas ambiciosas, cegadas al no velar por el bien común de la sociedad, podría hacer referencia a una falta de amor, no solo hacia los demás, sino que también hacia ellos mismos. Thich Nhat Hanh al reflexionar sobre el amor verdadero, hace alusión a que uno de los aspectos de dicho amor, es la no presencia de discriminación ni fronteras, sino que contempla la compasión, sin intereses individuales. Donde al lograr ese verdadero amor, el recomendado por Buda, el ser humano no experimentaría el sufrimiento y podría estar en una situación para ayudar a mucha gente⁴. Si bien el Yoga no se presenta como la solución directa al complejo cambio climático en este sentido, si puede ser una herramienta para abordar algunos de los problemas que contribuyen al cambio climático, al promover una cultura de cuidado, compasión y respeto hacia nosotros mismos y hacia el medio ambiente.

La práctica de Yoga puede ayudar a las personas a tomar conciencia de su conexión con la naturaleza y a comprender que sus acciones tienen repercusiones en el medio ambiente. Al cultivar la mente, cuerpo y espiritualidad a través de la atención plena, es posible desarrollar compasión por nosotros mismos y hacia los demás, contribuyendo a una conciencia más colectiva sobre las decisiones diarias de consumo y su impacto en el mundo que nos rodea.

Por ejemplo, el Yoga al promover una vida más saludable, sostenible y consciente, ayuda a que las personas reduzcan su huella de Carbono. La práctica constante de Yoga dentro de los numerosos beneficios que proporciona es la reducción de ansiedad y estrés, lo que podría llevar a una disminución de demanda de recursos y energía en la vida cotidiana de los grupos sociales. Por otro lado, hay métodos específicos que fomentan la alimentación saludable y

sostenible, teniendo un impacto positivo en el medio ambiente al reducir el desperdicio de alimentos y el consumo de productos de origen animal. Otras metodologías como la meditación aplicada en la naturaleza, puede ayudar a las personas a desarrollar una mayor conexión y respeto hacia el medio natural, generando una mayor conciencia y compromiso en detener el cambio climático.

En resumen, la práctica del Yoga es una herramienta de larga data y muy valiosa para ayudar a desarrollar y evolucionar al ser humano, reencontrándolo con su verdadera esencia. Este método, al promover una mejor calidad de vida cotidiana, trabajando con la atención plena permite ayudar a las personas a volverse más conscientes de sí mismas y de los demás, generando a su vez una repercusión en la sociedad a pequeña y gran escala. Las personas al volverse más conscientes de su entorno son potencialmente mejores tomadores de decisiones, disminuyendo actitudes o actividades que podrían perjudicar al medio ambiente en el que se encuentran. En la actualidad, muchos de los problemas asociados al cambio climático están relacionados con el estilo de consumo y las decisiones de las personas. Si las autoridades o tomadores de decisiones logran una mayor conexión y respeto con la naturaleza, muchos de los conflictos ambientales que repercuten a la sociedad podrían ser saneados. Afortunadamente, cada día son muchas las personas que, a partir del Yoga están generando un cambio individual, siendo ejemplo de que al ser más conscientes de sí mismas, son capaces de sentir compasión por los demás al promover cambios de consumo y decisiones cotidianas que van en beneficio del medio ambiente o de las demás personas, generándose así un impacto positivo a mayor escala. Aunque aún queda mucho por trabajar en las voluntades de las personas tomadoras de decisiones globales.

En este contexto, me genera mucho sentido seguir aprendiendo y **compartiendo la sabiduría oriental**, ayudando a las personas a mejorar su calidad de vida, entregando herramientas de contemplación y valoración de la vida cotidiana, con el objetivo de poder conocerse, respetarse, controlar sus emociones y su mente, y para lograr conectar con su espiritualidad, y a la vez también contribuir con una sociedad más sana y respetuosa, capaz de sentir compasión por nosotros mismos y los seres vivos que nos rodean, tomando decisiones más conscientes en el día a día.

Bibliografía

¹Calle, Ramiro (1999). El gran libro del Yoga. Extraído de: <http://datelobueno.com/wp-content/uploads/2014/05/El-gran-libro-del-yoga.pdf>

²Calle, Ramiro (2021). Lo que aprendí de mi gato Émile. Madrid, España. Extraído de: <https://www.calameo.com/read/00723955944b1e330e691>

³Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente (2021). Hacer las paces con la naturaleza: Plan científico para hacer frente a las emergencias del clima, la biodiversidad y la contaminación. Nairobi. <https://www.unep.org/resources/making-peace-nature>

⁴Thich Nhat Hanh. Amor Verdadero por: Thich Nhat Hanh Extraído de: <https://www.youtube.com/watch?v=vUAgwtgHsfc>