



Ensayo escrito por Paloma Poblete, Instructora de Yoga certificada www.centrodibi.com

El camino del medio

Paloma Poblete Riesco

Puerto Montt, 18 de enero de 2021.



Este ensayo tiene como propósito dar a conocer una reflexión personal respecto a la disciplina del yoga y una analogía a su aplicabilidad en el día a día.

Y es que sin duda el yoga es una gran invitación a caminar y transitar la vida por el camino del medio. Cuando hablo del camino del medio, hago referencia a vivir en equilibrio y armonía, sin caer en los extremos.

Para profundizar en esta temática es importante reconocer y conocer que esta práctica milenaria, originaria del valle del Indo es mucho más que una práctica física, para tonificar los músculos o bajar de peso.

Es más bien una manera de vivir, un estilo de vida, a diferencia de lo que son otras disciplinas. Comenzado porque en primer lugar el yoga no es, ni se considera un deporte, no se compite con nadie más que con uno mismo, en el buen sentido de palabra, porque se hace imposible comparar la práctica de uno con la del compañero de al lado, o bien con la del instructor, por el simple hecho que somos individuos y personas diferentes, es por eso que nosotros mismos somos nuestro único parámetro de comparación.

El Yoga tampoco es solo una herramienta para lograr bienestar físico y salud, es sino mucho más que eso, es una disciplina preventiva, que promueve la salud física, tonifica musculatura, manteniendo un cuerpo firme, corrigiendo la postura corporal, promoviendo la mejor circulación de la sangre en el cuerpo, estimulando vísceras y órganos internos, oxigenando nuestras células, aliviando dolores, como también alivia sintomatología depresiva o de estrés e incluso ansiedad. Esta practica ayuda a tener mayor claridad mental, aumenta la resistencia física, e inevitablemente todo esto nos lleva a tener una mejor calidad de vida, a sentirnos mejor con nosotros mismo, y mejora nuestras relaciones interpersonales, un mejor estado anímico y salud, y por ende una mejor actitud hacia la vida, que implica una manera de comportarse, y de ser y sentir ante las situaciones del día a día.

El yoga es una invitación abierta a ser y convertirse en un ser humano integral, a cuidar de ti y de los otros, a respetar tu cuerpo, tus capacidades, dificultades y habilidades, como también tiende la mano a caminar por el sendero de la ecuanimidad, evitar los juicios de valores negativos sobre nosotros mismos y los otros, nos invitar a observar desde la calma, más no desde la desconexión emocional, al contrario permitiendo atender todo nuestro alrededor como observadores activos y despiertos, desde una unificación con el todo.



Con respecto a esto de la actitud, aparece muy bien descrito y explicado en los yoga sutras de Pantajali, quien compilaba las enseñanzas del yoga que tradicionalmente habían sido difundidas de boca en boca y las sintetiza en 195 aforismos, conocidos como los yoga Sutra. Los Yoga Sutra nos plantea que existen 8 métodos o pasos en la práctica del yoga que tienen como propósito llegar al Samadhi.

Los revisaremos brevemente cuales son estos pasos:

El primer paso que se plantea son los Yama, plantea cuales aquellas actitudes relacionadas con quienes nos rodean, nuestra conducta social y valores. Como ejemplo se hace un llamado a la no violencia hacia ninguna criatura o ser vivo, a ser personas honestas y no mentir, no robar, ni tener apego por las cosas materiales.

El segundo paso son los Niyama, estos se refieren al cuidado que tenemos sobre nosotros mismos, nuestro cuerpo, y alimentación, es todo lo relacionado a la conducta personas y espiritual. Se invita a ser puros con nuestro cuerpo y tratarlo como si fuera este nuestro templo, a vivir en el momento presente, y a su vez que esto nos lleve a disciplinar la mente y cultivar la divinidad que reside en cada uno de nosotros.

Los asanas sería el tercer escalón por así decirlo, nos lleva a trabajar el cuerpo mediante posturas físicas con el objetivo de prepararlo para la meditación, ya que el cuerpo es nuestro medio.

En el cuarto punto se encuentra el Pranayama entendido como la regulación y conciencia de la energía vital proveniente de la respiración consciente y meditativa, mediante este camino logramos tener mayor control de nuestras emociones y pensamientos.

Pratyahara hace referencia retirarse de los sentidos y de los estímulos externos, para escuchar el silencio interno y quedarse con lo esencial.

Como sexto punto está el Dharana que se refiere al dominio de la atención y la intención, es focalizar la concentración.

Dhyana por su parte se vincula con la meditación y como a través de ella se conecta la mente con el espíritu, este estado debe extrapolarse a cada momento de nuestra vida.

Y en el camino final y la iluminación, tenemos Samadhi donde se llega a un estado puro de conciencia pura y unión con la divinidad. (Global Yoga Congress, 2018)



Como podemos ver Pantajali ya nos hablaba del Yoga no solo como meditación para llegar o la iluminación o como disciplina física, nos habla de un camino constante que se recorre y que tiene gran alcance a todas las áreas de nuestra vida. Y si bien hoy en día principalmente solo se tiene como foco primordial el desarrollo físico y corporal (en muchos casos), nos deja en claro que desde hace cientos de años el Yoga promueve un estilo de vida completo e integral que busca el bienestar del ser humano en todas sus formas. En muchas escuelas de yoga no se considera el método de Pantajali como un debe ser que deba cumplirse al pie de la letra, ya que no olvidemos que el yoga no impone, no es una religión, ni una secta. Personalmente lo tomo como una sugerencia para caminar por el camino del medio, actuar y obrar de la mejor manera posible, sin caer en extremos de pensamientos o actitudes, pero tampoco fanatizándose solo con un área de trabajo, sino más bien considerando cada área de nuestra vida, ya que esto nos impulsa a ser un ser humano integral. Tomo estas palabras de Dvivedi quién dice: “Si un hombre quiere comprender su lugar en la naturaleza y ser feliz y progresar, debe buscar el desarrollo físico, psicológico y moral que le permita penetrar en lo profundo de la naturaleza. Debe observar, pensar y actuar; debe vivir, amar y progresar... A ese hombre de alta aspiración, en quien cuerpo, alma y mente obran en correspondencia, se le revelarán los más altos secretos de la naturaleza, y aun todos”. (C, Codd).

Antes de finalizar me gustaría que entendiéramos el concepto del camino del medio. El camino del medio es justo ahí en donde los opuestos se encuentran, y se logra la armonía y la serenidad. Buda en su camino hacia la iluminación se dio cuenta que dedicar todo su tiempo y energía a solo meditar o ayunar, no lo conduciría a ningún lugar. Ningún extremo, ni exceso te ayudará a crecer o evolucionar como ser humano, tal como un instrumento no sonará bien si sus cuerdas están muy ajustadas o muy flojas, hay que saber encontrar el punto de perfecto equilibrio. (G, Vargas).

Creo que sin dudas eso es lo más bonito y con lo que me quedo del yoga, que no te obliga a practicar cada día, entrenar, hacer posturas invertidas, ni convertirte en un falso iluminado que anda por la vida intentando dar lecciones a los demás, si me quedo con la sensación de que te inculca a ser una mejor persona, te incita a cultivar tu vida con más atención, por lo que como consecuencias querrás y tu cuerpo te pedirá movimiento, y actividad física, tu mente por otro lado, te pedirá momentos de introspección, de silencio y de observación, te será más sencillo tener y obtener esos momentos, porque ya no estarás corriendo por resultados o persiguiendo una utopía o ideal muy lejano de lo que es ser feliz, si no que estarás paseando por la vida, deteniéndote, y atendiendo con calma.