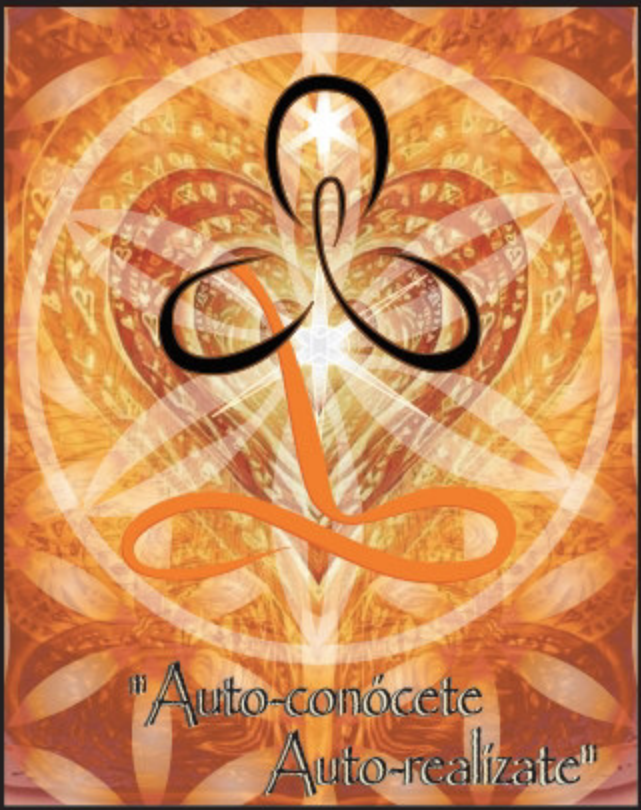
YOGA CON INTENCION VIVE



UIDE
Universidad Internacional del Ecuador

Bernardo Darquea

Yoga con Intención – Vive con Intención

Auto-conócete – Auto-realízate

Por Bernardo Darquea

6/14/2016

Este libro le lleva por el camino del autoconocimiento y le guía para lograr un aumento en su frecuencia energética, en su búsqueda de la autorrealización.

Segunda Edición

Text Copyright © 2018 Bernardo J. Darquea

Todos Los Derechos Reservados

ISBN: 978-9942-923-49-3

Editorial: Universidad Internacional del Ecuador

Agradecimientos y Dedicaciones

Este libro está dedicado a mis hijos Luciana y Milán, que también fueron mi inspiración, ya que cuando por primera vez se me ocurrió escribir este libro fue por ellos. Porque quería dejarles un poco del conocimiento que he ido adquiriendo de esta práctica y que me ha llenado tanto, y que espero algún día también les llene a ellos. Escribí este libro con la intención de enseñarles yoga aún en el caso de que yo ya no esté ahí para enseñarles.

Le agradezco a mi hermosa esposa Vanessa Bustamante, Yoguini, compañera de mi vida, madre de mis hijos, y modelo en la mayoría de fotos que están publicadas en este libro, que se ha dado el trabajo de ser la editora de cada palabra que ha sido puesta aquí y de su contenido; siempre manteniéndome con los pies en la Tierra y asegurándose de la veracidad y de la exactitud de las ideas plasmadas en estas letras.

Agradezco también a Edgar Aguilar Camacho por el prólogo de este libro.

Acerca de la Segunda Edición

Si bien siento que cada vez que reviso esta obra puedo encontrar temas que añadir, palabras que cambiar, letras “t” que cruzar, y puntos sobre las letras “i” que añadir, lo más sustancial que contiene esta segunda edición es un prólogo de Edgar Aguilar Camacho.

Edgar Aguilar Camacho, formado como filósofo, teólogo, psicólogo y principalmente Yogui, se ha apoyado en el yoga para escribir varios libros relacionados a esta práctica.

Prólogo

Por Edgar Aguilar Camacho

No han pasado veinticuatro horas desde que conocí a Bernardo y ya me encuentro frente a mi computador, escribiendo estas líneas para su libro. Me ha dicho que el tiempo apremia. Transcurren las primeras horas del primer día del mes de noviembre del año de publicación de este libro.

Esto no me sorprende. Estoy acostumbrado a que la vida me depare estas sorpresas; estas gratas sorpresas. No entro en detalles de las circunstancias en que conocía al autor de este maravilloso y valiosísimo libro, que estoy seguro, aportará muchísimo a la vida, de quien se tome unos minutos para recorrer por sus páginas.

En nada se parece al tradicional manual de yoga, por lo general frío e impersonal. El libro que tienes en tus manos es único, como único es el autor y maestro de yoga, Bernardo Darquea, quien ha tenido la intuición – y aquí precisamente se puede evidenciar no sólo la autenticidad de su práctica, sino también la madurez que ha logrado en ella -, de escribir este libro, en el que partiendo de los aspectos físicos del yoga, nos conduce a los estadios más sutiles y elevados de esta milenaria disciplina; a saber, aquellos que conciernen a la mente y al espíritu. Y lo logra en base a una exposición aguda, nítida y generosa.

En un profundo y sincero afán de compartir con los lectores, Bernardo, se detiene – con infinita paciencia – a deshojar cada una de las virtudes que la práctica del yoga ofrece a quien se “entrega” sinceramente, con “perseverancia” y “confianza” a su práctica. Es un yoga para la vida; para la vida, en cada una de sus facetas. Este libro no fue escrito para quedarse en los anaqueles, sino que busca ser un

compañero de viaje en la vida del lector. Como hilo conductor de los distintos ensayos, percibo, una constante y gentil invitación a "decidirse" por la práctica del yoga. Es como poner delante de la abeja el aroma de la flor, para que ésta, ávida, se abalance a libar de su néctar. En este sentido, este libro es una invitación a la práctica.

Una bellísima composición, donde se combina lo visual – posturas de yoga -, la información – citas de diversos autores, maestros de vida - y la reflexión, donde predomina una serena invitación a incursionar en el sendero del yoga, hacen de este libro, una obra no sólo para leerse fluidamente, sino también digna de releerse y meditarse. En este sentido, el libro refleja al Autor: sobrio, limpio, luminoso y agradable. No hay excesos en él. El autor se aventura a desgranar cada uno de los frutos de la práctica meditativa y del yoga, y no simplemente a indicar un camino a seguir.

Apela, una y otra vez, a su propia experiencia – con afectuosas referencias familiares -, o a la de conocidos, para hacer el discurso más atrayente y clarificador. Después de una primera exposición general, entra a desarrollar una serie de bellísimos ensayos, que nos llevan a tomar conciencia que la razón de nuestra vida no es tan sólo para colmar demandas que la sociedad nos impone, o que nosotros mismos consideramos urgentes o necesarias, porque mal entendemos en que consiste la felicidad o el éxito. Ser "compasivos", "auténticos", "humildes", "flexibles", "concentrados", "balanceados", "alineados"…etc., es no sólo urgente y necesario, sino *esencial,* si queremos vivir de verdad y no sólo pasar por este mundo sin siquiera preguntarnos para que estamos aquí, parece advertirnos el Autor. Y esto es en verdad lo que busca el Yoga. Una práctica constante del yoga – especialmente de la meditación – nos aportará los recursos necesarios para aprender el arte de la "resiliencia", de la "escucha" o del "fluir" con la vida. Los ensayos de este libro, forman una sola

unidad. Se complementan uno al otro. Son diversas perspectivas de una misma realidad, nuestro Ser.

Nos llevaremos, además, gratas sorpresas. Con el yoga – nos recuerda Bernardo-, aprenderemos que se puede ser "flexibles" y "firmes" a la vez; "disciplinados" y "divertidos"; "ser uno mismo", sin que por ello dejemos de estar dispuestos a aprender de los demás; "amarnos", a la vez que desarrollamos la "compasión" por los demás…etc. Es un encuentro maravilloso de contrarios, que están allí para complementarse y no para entrar en disputa. Esto es yoga.

En resumen, percibo los distintos ensayos que conforman este libro, como un *modelo* con el cual confrontarme y ver cuán auténticamente estoy viviendo mi vida, y por ende cumpliendo el propósito de la misma. Sólo este hecho, es ya un ejercicio de "crecimiento" y "autorrealización". Para tal propósito, el autor, sin embargo, no apela en ningún momento a lo religioso – aunque muestra gran respeto y consideración por las distintas religiones, a las que hace referencia con vivo entusiasmo -, sino a lo espiritual. Puedes ser ateo y espiritual, a la vez, nos recuerda. Y, quizá, aunque seas muy religioso, tu vida diste mucho de ser aún espiritual. Pues, nadie se resiste a la idea de un crecimiento espiritual, porque es nuestra verdadera – o, al menos, más profunda -, naturaleza.

El yoga nos descubre nuestra dimensión espiritual, más que ninguna otra disciplina y, paradójicamente, lo hace partiendo de nuestra realidad física. He aquí la importancia de las posturas.

Bernardo nos propone para cada propósito una postura de yoga. He aquí su aporte central, que hacen de este libro, único e irrepetible. Después de leerlo, ya no nos contentaremos de *hacer* posturas de yoga, de manera mecánica y distraída, pensando en negativo – como

bajar de peso, superar la rigidez o el dolor de las articulaciones, controlar el stress…etc. -, sino que aprenderemos a vivir el yoga, comenzando desde la postura, para trasladar a nuestra vida, todo lo que esta nos aporta.

Al fin de cuentas, el fin último del yoga que nos propone Bernardo, como bien señala en su título, es un Yoga para vivir… Para vivir con intención.

Tabla de Contenidos

Fuerza de Voluntad 14
Propósito 15
Autoconocimiento y Autorrealización 16
Autoconocimiento 16
Meditación 18
AUM, OM, Amen 19
So-Hum 21
El viaje 22
Autorrealización 25
Empiece a auto-realizarse 26
Yoga con intención 26
Intención 28
Invierta su energía 28
Práctica física del yoga (asanas) 29
Indicaciones generales 29
Saludos al sol 31
Cambie su Postura 37
Cambie su Dieta 37
Medite con intención 39
El árbol 39
Intenciones 44

Salud y Vida 47
Paz 50
Humildad 53
Abundancia 56
Amor 59
Ecuanimidad 62
Perseverancia 65
Disciplina 68
Resiliencia 71
Autenticidad 74
Optimismo 77
Gratitud 81
Compasión 84
Flexibilidad 87
Fortaleza 90
Balance 93
Coraje 96
Fluidez (Dinamismo) 99
Felicidad 102
Perdón 105
Prosperidad 108
Llenos de propósito 111
Coherencia 114

Enfoque 117
Versatilidad 120
Positivismo 123
Buen Oyente (escuchar con atención) 126
Confianza (fe) 130
Cambiantes (fáciles para cambiar) 133
Unidos (uno con todos) 136
Meditativos 139
Eficientes 142
Atentos 145
Espirituales 148
Generosos 151
Alineados 154
Divertidos 157
Concentrados 160
Triunfadores 163
Decisivos 166
Entregados 169
Brillantes 172
Seguros 175
Creativos 178
Llenos de energía 181
Armoniosos 184

Comunicativos 187
Intuitivos 190
Llenos de Belleza 193
Iluminados (auto-realizados) 196
Continúe creciendo 198
Despedida 199
Bibliografía 200

Fuerza de Voluntad

Una de las principales dificultades que tenemos como sociedad y como seres humanos es que queremos que la vida se nos dé sin poner nada de parte.

A veces queremos lograr cambios en nuestras vidas pero queremos lograrlo con el menor esfuerzo posible, o mejor aún, sin esfuerzo. Nos hemos mal acostumbrado a que la salud nos venga en pastilla, de la misma manera que nos hemos mal acostumbrado a pedir bendiciones y luego sentarnos a esperar a que esas bendiciones nos caigan del cielo, o lleguen de igual manera que cuando pedimos un deseo antes de soplar las velas del pastel de cumpleaños. Por último, tratar de lograr cambios en nuestras vidas generados por nuestro propio esfuerzo se ha convertido en un concepto casi inexistente.

Tomemos en cuenta que un deseo es simplemente un "anhelo de cumplir una voluntad o saciar un gusto" (Gardey, 2013). El deseo está basado en una emoción. Algo generalmente temporal. Algo que queremos, pero que no estamos dispuestos a poner ningún esfuerzo para lograrlo. La mayoría de veces podemos pedir un deseo y después de unas horas hasta nos olvidamos de lo que habíamos deseado.

Por otro lado está la intención. La intención es algo por lo cual estamos dispuestos a esforzarnos para lograrlo y es algo que podemos dedicar toda nuestra vida hasta alcanzarlo. La intención es el "propósito o voluntad de hacer o lograr algo" (WordReference.com, 2005). La intención es fuerte. La intención no es algo que nos olvidamos. La intención viene ligada a un propósito y a nuestra voluntad. La pregunta aquí es ¿qué queremos hacer con esa voluntad? ¿En qué es lo que queremos invertir energía? ¿Qué es lo que queremos hacer de nuestra vida? ¿Cuál es nuestro propósito?

¿Cuál es nuestra voluntad? ¿Cuáles son las intenciones que nos lleven a cumplir nuestra voluntad y nuestro propósito?

Propósito

¿Qué es lo que vinimos a hacer en este Mundo? ¿Quiénes debemos ser como personas? No esperemos a que las respuestas nos caigan del cielo. A estas preguntas las tenemos que empezar a dar respuesta nosotros mismos y debemos estar dispuestos a buscarlas por el resto de nuestras vidas si es así necesario. Si esperamos a que las respuestas vengan por sí solas podremos esperar toda la vida, y si llegan, talvez sea demasiado tarde. Empecemos a buscar cuál es nuestro propósito en la vida, y si se nos hace difícil encontrar las respuestas, debemos estar dispuestos a dedicarnos con toda nuestra fuerza de voluntad a esta tarea.

Cuando realmente queremos algo en la vida tenemos que proponernos lograr este propósito, tomando en cuenta que para lograr un propósito probablemente necesitemos de varias intenciones que nos lleven al éxito. Por ejemplo, si mi inclinación es hacia la medicina porque siento que mi propósito en la vida es ayudar a sanar a la personas, entonces deberé poner toda mi fuerza de voluntad en alcanzar el día en el que me realice como médico, y podré empezar a pensar en cuáles son las intenciones que me puedan llevar a ese momento. Algunas de las intenciones que se me ocurren para realizarme como médico podrían ser: disciplina, perseverancia, resiliencia, etc.

Si bien la mayoría de propósitos puedan utilizar un poco de disciplina, perseverancia y resiliencia, la verdadera dificultad radica en encontrar nuestro propósito, ya que solo así podremos encaminarnos

hacia nuestra meta. Es decir, para lograr auto-realizarnos debemos empezar auto-conociéndonos.

Autoconocimiento y Autorrealización

Como profesor de Sistemas de Información he aprendido que cuando se quiere evaluar un sistema a futuro, solo se puede lograr esta evaluación si tenemos un punto inicial del cual estamos partiendo. Lo mismo pasa en la vida diaria. Si estamos perdidos, ¿cómo podremos trazar una ruta a nuestro destino si no sabemos dónde estamos? De la misma manera pasa con nuestro Ser. ¿Cómo podemos saber quién queremos ser, si no sabemos quiénes somos ahora? ¿Como podemos trazar un plan de acción hacia un propósito si ni siquiera tenemos una inclinación hacia algo que nos pueda dar una pista de hacia donde debemos dirigir nuestro esfuerzo?

Autoconocimiento

¿Quién soy? Esta es una de las preguntas más difíciles que nos podemos hacer. Cuando nos preguntamos quienes somos lo más probable es que terminemos respondiendo que somos arquitectos, ingenieros, profesores, etc. Otro grupo de gente talvez responda con su nacionalidad. Otras personas responderán diciendo que son blancas, indígenas, mestizas, etc. Otras personas talvez respondan con su propio linaje, y así cada persona puede portarse creativa en cómo definirse como persona, pero tomemos en cuenta que ni la profesión, ni la nacionalidad, ni la raza, ni la etnicidad, ni el linaje, define nuestro Ser. Estas formas de definirnos pueden influenciar nuestra personalidad, pero la personalidad es solamente una capa muy superficial de quienes somos.

Según la Filosofía Hinduista que es la madre de la Práctica del Yoga en la que estoy basando este libro, nos provee una respuesta corta, que dice que los Seres Humanos además de ser un cuerpo, y una mente, también somos espíritu (The Bhagavad-gita, 1929). La respuesta larga es que solo cada uno puede intentar conocer su espíritu.

Una vez que tenemos la intención de conocer a nuestro espíritu tenemos la opción de algunas prácticas meditativas que nos ayudan en este proceso. El yoga es una de estas prácticas que envuelve al cuerpo, a la mente, y al espíritu, pero también existen otras prácticas meditativas que asimismo están ligadas a filosofías ancestrales como a la Taoísta que abarca como prácticas meditativas a las artes marciales y al *Tai-Chi* como su mayor exponente, a la Filosofía Budista y sus prácticas meditativas de atención plena, y otras filosofías más, que de igual manera abarcan prácticas meditativas que nos ayudan en este proceso de interiorización.

En Occidente se conoce y se propaga la meditación como una excelente forma de relajarse, de aliviar tensiones, de eliminar el estrés en la vida, de mejorar la salud, etc., pero en Oriente se practica la meditación como la forma de regresar a nuestro origen como personas, y de acercarnos a nuestro Ser. En otras palabras, mientras más meditamos, más nos convertimos en las personas que debemos ser; más nos acercamos a ser las personas que vinimos a ser en este mundo. La meditación nos acerca al centro de nuestro Ser y nos invita a convertirnos en las personas que vinimos a ser en esta vida.

Meditación

Si bien existen razones específicas para meditar en una postura tradicional; sentados con las piernas cruzadas, o en la postura de loto, o de medio loto (como que la sangre se concentre en la parte superior del cuerpo y no tanto en las piernas), para empezar a meditar podemos hacerlo simplemente sentados en una silla, en la cama con las piernas estiradas, en un cojín, o en un bloque de yoga con las piernas cruzadas. La idea es mantener la espalda erguida, con el cuello estirado como la perfecta continuación de la columna vertebral y descansar las manos sobre los muslos, palmas hacia arriba topando el dedo índice con el pulgar, o cualquier otro mudra (postura para las manos), con una actitud de cambio y transformación. En otras palabras, si la meditación busca regresar al origen del Ser, nuestra actitud en la meditación debería estar alineada a encontrar y generar ese cambio.

Idealmente deberíamos calentar el cuerpo practicando las asanas o posturas de yoga antes de disponernos a la meditación sentados, de manera que el cuerpo se libere de dolencias, tensiones, estrés, y demás malas posturas que dificultan la concentración al momento de meditar. Recordemos que las asanas o posturas de yoga fueron creadas, desarrolladas, y practicadas en la antigüedad con el afán de ayudar al cuerpo a mantenerse en meditación por más tiempo. Sin embargo, hasta aprender una rutina básica y algunas posturas, podemos empezar haciendo una caminata meditativa, tomando conciencia de cómo caminamos, y haciéndolo un poco más lento de lo normal, de manera que el cuerpo se caliente, pero más que nada que la mente se disponga a la práctica de meditación.

También es bueno empezar haciendo unos ejercicios de respiración, lo que en la tradición Yogui se conoce como Pranayama. Hasta

aprender algunos ejercicios de respiración podemos empezar respirando profundo, de preferencia en un bosque, al mismo tiempo que hacemos nuestra caminata. Para expandir nuestra caja torácica y utilizar la capacidad de los pulmones al máximo podemos levantar los brazos con cada inhalación y bajar los brazos con cada exhalación. Si coordinamos estos movimientos mientras caminamos sentirá una diferencia en la vigorosidad de su cuerpo y una expansión de conciencia en su mente muy considerable.

Para empezar a meditar, cerramos los ojos y disponemos nuestra atención hacia el tercer ojo; el entrecejo de nuestra frente. Luego nos concentramos en nuestra respiración. Los Radiance Sutras, uno de los documentos más antiguos de la humanidad que hablan sobre la meditación dicen que la meditación simplemente consiste en la observación de la respiración, al punto que tomemos conciencia de la vuelta en "U" que damos con la respiración al momento en el que dejamos de inhalar y empezamos a exhalar, y de la vuelta en "U" que damos al momento que dejamos de exhalar y empezamos a inhalar (The Radiance Sutras, 2014).

A continuación describo algunas técnicas de meditación. Vea cual resulta mejor para usted y anímese a practicar desde hoy.

AUM, OM, Amen

El AUM es una sílaba del antiguo idioma Sanscrito considerado el mantra más sagrado. AUM es una palabra que significa "La Fuente" o "Conciencia Universal".

El Sanscrito es un lenguaje de vibraciones precisas de sonidos. Cada letra tiene una vibración diseñada para influir en un nivel físico, mental, emocional y espiritual en quien lo pronuncia.

- La letra A al comienzo de AUM es el Alfa y representa la creación de nuestro propio universo. Cuando somos bebés, el primer sonido que hacemos es AH, que surge desde la parte de atrás de la garganta y representa el inicio.
- El sonido U (que al juntar las tres letras suena como O) representa la energía del universo, o la conexión con algo más grande que nosotros mismos.
- El sonido M es el Omega y representa transformación y es producido al cerrar los labios y sentir la vibración en la corona de la cabeza.
- El cuarto elemento de este sonido es el silencio. Como los silencios o pausas que hay entre las notas musicales pero que se marcan y se respetan. Es la vibración que va más allá de una pronunciación verbal. Representa la pura consciencia del Ser o Atman.

Este mantra o sonido nos invita a representar el alfa y el omega de nuestro propio Ser cada vez que lo repetimos. Estas tres fases del AUM representan el nacimiento, vida, y muerte del Ser Espiritual o los tres estados de consciencia: despertar, soñar, y dormir, o también la creación, preservación, y liberación.

Cabe mencionar que si un ser humano nace y nadie le enseña a hablar, estos 3 sonidos serían los únicos que la persona desarrollaría durante el resto de su vida. Entonces, si consideramos al ser humano en su estado más primitivo (en el que no conoce un lenguaje), el AUM sería el sonido que emitiría de manera natural como sonido de distinción de otros animales. De esta manera, así como las ranas croan, los leones rugen, los gatos ronronean y maúllan, y así con cada animal del reino que tiene su sonido, los seres humanos tenemos el sonido del AUM.

Por otro lado, según sabemos por la física cuántica, todo en la naturaleza vibra. Nada está realmente estático y cuando meditamos en el AUM vibramos a los mismos 432 Hertz en los que vibra el universo y por lo tanto nos conectamos con el universo.

Así, si meditamos en el sonido AUM nos estamos conectando con el inicio de nuestro ser y el inicio del universo mismo, de manera que regresamos a lo más profundo de nuestro ser. Para practicar esta meditación coordinamos la inhalación con el sonido "A" y la exhalación con el sonido "UM" que suena más como una combinación de la "A" con la "U" que da el sonido característico del OM. Para iniciar con esta técnica, podemos hacerlo cantando verbalmente el AUM y después podemos empezar a interiorizarlo mentalmente. Poco a poco, después de algunos minutos de interiorizar el sonido, ya no tanto hacemos el esfuerzo de generar el sonido dentro de nuestra mente, sino que tratamos de empezar a escucharlo.

Para facilitar esta práctica podemos utilizar los cantos de AUM que están disponibles en todas las tiendas de música digitales como ITunes, Google Play, Amazon Music, Pandora, Spotify, etc. Yo recomiendo la frecuencia pura y constante de los 432 Hertz.

Podemos practicar esta técnica por el tiempo que nos lo permitamos, pero de preferencia al menos 20 minutos en la mañana y 20 minutos en la noche.

So-Hum

So-hum (Yo-Soy, en español) es una técnica de meditación que también se puede usar para auto-conocernos ya que en definitiva nos estamos concentrando en quiénes somos. Como en todas las

técnicas de meditación, empezamos concentrándonos en la respiración y con la atención en el entrecejo de nuestra mente. Una vez enfocados en la respiración, con el cuerpo y la mente en un punto de balance donde gastemos la menor energía posible existiendo, empezamos a repetir mentalmente la sílaba “so” o “yo” si quiere hacerlo en Español, cuando estamos inhalando, y la sílaba “hum” o “soy” cuando estamos exhalando. Continuamos coordinando el mantra con la respiración y mentalmente repetimos estas sílabas por el tiempo que nos lo permitamos. De igual manera que con AUM, la recomendación es hacerlo por al menos 20 minutos en la mañana y 20 minutos en la noche.

Coincidentemente o no, la sílaba “hum” se asemeja más al Sonido Universal “AUM”, y por lo tanto también responde a la parte vibracional del mantra.

El viaje

Esta visualización la desarrollé durante mi entrenamiento para alcanzar mi certificación como profesor de Yoga.

Una de las dificultades más grandes que tiene la gente ante la posibilidad de empezar una práctica de meditación es que le puede resultar difícil; al menos al inicio, mantener el nivel de concentración necesario para lograr meditar. Por ejemplo, al empezar la meditación se nos pueden venir ideas de las actividades que dejamos de hacer, molestias ante los dolores que tenemos en el cuerpo por estar en una postura nueva, de la incomodidad, de que el cuerpo nos pica, de que nos da calor, de que nos frío, etc., y con estas ideas e interrupciones podría llegar la frustración y el desaliento. Si estas situaciones llegaran a pasar, no se frustre, no se juzgue, simplemente regrese a lo que estaba haciendo y continúe con perseverancia. Para

evitar, de cierta forma, estas ideas “ajenas” a la meditación podemos empezar haciendo visualizaciones mentales que nos ayuden a tener la mente ocupada con una idea que parece insustancial, mientras en realidad estamos tratando algo más importante.

Para esta meditación podemos empezar utilizando sonidos de la naturaleza o sonidos biaurales. Los sonidos biaurales funcionan de la misma manera que funcionan los cuencos tibetanos, o tazones cantantes como también se los conoce. Estos cuencos han sido usados para ayudar en la meditación desde hace 3000 años aproximadamente.

Existen muchas aplicaciones que se pueden bajar al teléfono con estas características de sonidos que han sido desarrollados específicamente para generar una mejor experiencia durante las meditaciones. Habiendo sido científicamente comprobado, estos sonidos trabajan con frecuencias de sonido específicas que justamente le hacen entrar a la mente en un círculo infinito y que ayudan a aislar pensamientos ajenos. En cuanto a música para meditar he usado mucho la de Source Vibrations y la de Steven Halpern que se puede encontrar extensamente en YouTube, en iTunes, y en la tienda de Google Play. Todos los desarrolladores de música o sonidos para meditar recomiendan usar audífonos estéreo.

Una vez cómodamente sentados con los audífonos puestos y con los sonidos de la naturaleza o biaurales de su elección, concentrados en la respiración, y atentos al tercer ojo, empezamos desarrollando un escenario que vaya de acuerdo con el sonido que estemos utilizando. Por ejemplo, si usamos sonidos espaciales, entonces nos visualizamos viajando por el espacio. Si utilizamos sonidos de la naturaleza nos visualizamos caminando por un bosque, por una selva, por una playa, alado de un rio, o por cualquier otro escenario natural. Tomemos en

cuenta que la diferencia entre imaginarse y de visualizarse es que si nos imaginamos, entonces seguimos sentados en nuestro lugar y nos vemos viajando. Por otro lado, si nos visualizamos, entonces nosotros *no* nos vemos, sino que vemos el escenario tal y como lo estuviésemos viendo en la realidad. Imaginarnos sería como jugar un juego de video en el que manejamos un auto en el que vemos el auto andando por la carretera, mientras que visualizarnos consiste en jugar el mismo juego pero esta vez no vemos el auto, sino que vemos el panel del conductor, el volante, y el escenario por el que vamos viajando. En otras palabras, cuando nos visualizamos estamos inmersos en el escenario.

Cree el escenario con lujo de detalles, como que estuviese de caminata. Especialmente visualice fuentes de agua como ríos, cascadas, lagunas, etc. Eventualmente llegue a un lugar donde haya una fogata, arboles, y cualquier otro elemento favorito que usted decida que sea parte de su escenario. En este lugar, seguro, lleno de paz y amor, siéntese a meditar otra vez y disfrute del escenario creado. Simplemente llénese de la energía que usted mismo creó en el lugar y disfrute. Quédese ahí por el tiempo que considere apropiado. Cuando sea tiempo de regresar, vuelva por el mismo camino que fue hasta llegar a su lugar de partida -donde está sentado- y abra los ojos lentamente.

Poco a poco el escenario que usted vaya creando podrá seguir creciendo en detalles, aunque poco a poco, con la práctica, muy probablemente se le vaya haciendo más fácil llegar a su lugar de paz –el escenario- y de la misma manera se le vaya haciendo más fácil llegar a su centro en la meditación –su ser.

Autorrealización

El término lo introdujo originalmente Kurt Goldstein, teórico organísmico, y dice lo siguiente:

> *La autorrealización "hace alusión a la realización del potencial del propio individuo. La expresión de la propia creatividad, la búsqueda de la iluminación espiritual, la búsqueda del conocimiento y el deseo de darle a la sociedad. Se trata del motivo principal del organismo, el único motivo real, la tendencia a realizarse a sí mismo tanto como sea posible es el impulso básico. El impulso de autorrealización es la motivación verdadera." (Goldstein, 1939)*

Con este concepto en mente, empecemos con el objetivo de encaminarnos hacia la verdad de nuestras vidas.

Una vez que empecemos a meditar en nuestro Ser, probablemente se vayan abriendo en nosotros nuevas ideas, ya sean estas pasadas o futuras. Esas ideas irán despertando dentro de nuestro Ser nuevos sentimientos. Acuérdese que en las meditaciones usted es el dueño de su vida. Todo está bien. No se juzgue. Alimente las ideas que quiera desarrollar o cancele las que no quiera.

Si de estas meditaciones en el Ser no ha surgido una inclinación que le permita desarrollar un propósito, no se preocupe. Vamos a empezar a desarrollar intenciones que le permitan tener una mejor idea de quién quiere ser. Acuérdese que usted decide.

Empiece a auto-realizarse

Empiece a cambiar y conviértase en la persona que quiere ser. Si usted está leyendo este libro y ha llegado a este punto, quiere decir que ha hecho y continúa haciendo una inversión de energía. Invirtió energía al obtener este libro. Está invirtiendo la energía que usa en leer este libro. Está invirtiendo el tiempo que usa en leer este libro en lugar de hacer otra actividad. Si ya empezó a hacer los ejercicios de meditación entonces ya está en el proceso de encontrarse. Eso quiere decir que usted ya está inicialmente comprometido en lograr el cambio en su ser, de la misma manera que cuando uno se matricula en una universidad sabiendo que debe perseverar por 4 años o más para lograr su título universitario. Este libro está diseñado para lograr un cambio significativo en su vida en el transcurso de un año. ¡Comprométase! Ya dio el primer paso. Ahora solo tiene que darse la oportunidad de lograr el cambio que quiere en su vida poniendo de su parte.

Yoga con intención

¿Por qué yoga? El yoga es una práctica milenaria que se originó hace cinco mil años o más. Otros dicen que el yoga es tan antiguo como la humanidad misma, aunque de eso no hay prueba. Tomemos en cuenta que los textos más antiguos que tenemos en la humanidad datan de hace 2600 años antes de Cristo, lo que quiere decir que el yoga ya existía antes de que haya escritura. Si no había escritura entonces ¿cómo se sabe que el yoga data de hace 5000 años o más? Mediante esculturas hechas de barro, y dibujos que plasman a seres humanos en posturas de yoga y meditación.

Lo más interesante es que en esa época ya existían conocimientos sobre medicina, astrología, física, energía atómica, y más.

Conocimiento que recién ahora con la tecnología que posee la humanidad empezamos a comprobar como cierta. Entonces, ¿de dónde sacaron todo este conocimiento en la antigüedad, si no existía la tecnología que tenemos ahora?

Por la ciencia ahora sabemos que el ADN en las células de nuestro cuerpo contiene la información de nuestros ancestros. Es decir, nuestro ADN contiene el material genético de nuestros padres, de nuestros abuelos, bisabuelos, y más. Por lo tanto, pregunto, ¿será posible que mediante la meditación profunda y expansión de conciencia que produce el auto-conocimiento, podamos acceder a la información contenida en el ADN de nuestras células y mediante esta misma expansión de conciencia, logremos acceso al conocimiento que este guardado en nuestras células desde el origen del universo? Creo que hay suficiente gente en el mundo y en la historia de la humanidad que pueden responder a esta pregunta como cierta.

Si bien hay gente para la que meditar sentados se les da con facilidad, las posturas y secuencias del yoga son una alternativa de meditación en movimiento para las personas a las que les cuesta un poco más empezar meditando sentados. Para que esto se cumpla es necesario coordinar la respiración con el movimiento, de manera que esta práctica vaya abriendo, activando, impulsando, o regresando nuestra conciencia hacia el origen de nuestro Ser. Así es como también los practicantes avanzados de artes marciales, y otras prácticas meditativas en movimiento orientadas al auto-conocimiento también pueden terminar en un proceso de auto-realización.

Intención

Empiece pensando en qué es lo que quiere cambiar o lograr en su vida. No necesariamente tiene que ser su propósito (si aún no lo sabe), pero si puede ser una cualidad que necesite para continuar en su vida, o algo tan simple como pensar en por qué quiere intentar esta práctica. Trate de resumir su historia en una sola palabra y encuentre el sentimiento que implica esta palabra. Tome en cuenta que su cuerpo no entiende palabras o historias en su mente, pero si entiende energía, sentimientos, y sensaciones. Inunde su cuerpo con este sentimiento e implante esta idea en su mente durante los momentos de más profunda meditación.

Invierta su energía

Ponga su mente en lo que hace. Esa es la gran diferencia entre practicar yoga y practicar cualquier otro deporte o ejercicio físico. Para empezar solo se necesita una alfombra de yoga (yoga mat). Tome en cuenta que la mayoría de ejercicios, deportes, y prácticas, implican una inversión que a la final se convierten en un símbolo de lo que practica. El yoga mat o alfombra de yoga, se ha convertido en el ícono del autoconocimiento y se pueden encontrar con precios que varían desde los $5 en adelante. Adicionalmente, es opcional, un bloque de yoga que se usa como ayuda para lograr en posturas que se nos dificulten, y una correa de yoga que también se usa como extensión a los brazos y piernas en los estiramientos.

Dispóngase también a hacer una inversión de energía en su práctica, de manera que se pueda decir a sí mismo que está haciendo un intercambio. Es decir, usted pone el esfuerzo, el tiempo, el sudor, el calor, y la dedicación, a cambio de su intención. Por ejemplo, puede pensar que está poniendo en su práctica todo lo que invertir su energía implique, a cambio de lograr salud, paz, amor, o cualquier otra intención.

Práctica física del yoga (asanas)

Podemos empezar parados sobre la estera de yoga (mat de yoga), de preferencia descalzos, cerrando los ojos, y haciendo una introspección de nuestro cuerpo y mente. Simplemente observe, sienta, note cómo se siente su cuerpo, su mente, y regule su respiración.

Indicaciones generales

- Concéntrese en:
    - Lo que está haciendo
    - Por qué lo está haciendo. Formule su intención aquí.
- Preste atención:
    - A su cuerpo: Haga los movimientos despacio, a consciencia y en coordinación con su respiración.
    - A su respiración: Respire profundo, llenando sus pulmones a su máxima capacidad y deshaciéndose del aire hasta vaciar sus pulmones. Mantenga la respiración fluida y no le corte con la garganta; no cierre la garganta al final de la inhalación.
    - A su mente: Observe sus pensamientos, conviértase en un testigo de sus ideas.

    - A sus transiciones: Note como se mueve de una postura a la siguiente y procure no deshacer abruptamente las posturas. El movimiento resulta en una especie de danza en la que se mueve con gracia y soltura a la vez.
- Relájese
    - Evite realizar estos ejercicios con la intención de sudar, bajar de peso, y gastar calorías. Si bien va a sudar y a gastar calorías, deje que esta sea una consecuencia. Haga los ejercicios con la intención de relajarse.

- Alíviese
    - Use este tiempo para observar y conocer a su cuerpo. Encuentre e identifique sus limitaciones, dolencias, molestias, dolores, y haga estos ejercicios con la intención de aliviarse y curarse.

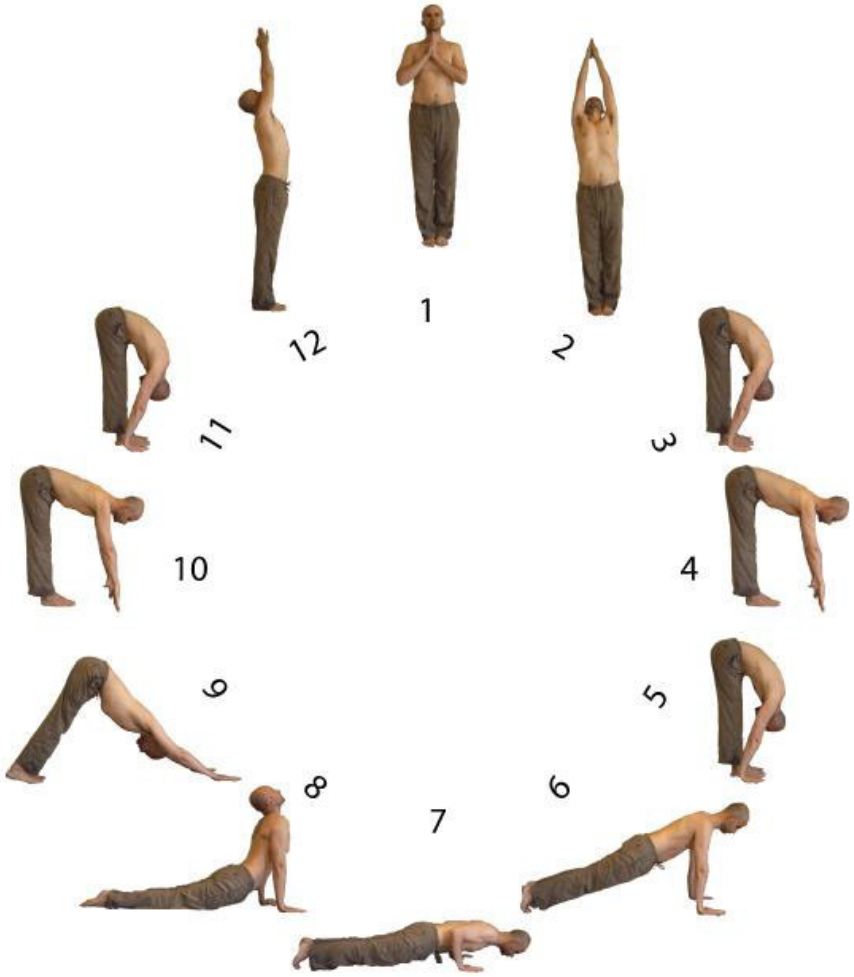
Saludos al sol

Los saludos al sol – Surya Namaskar en Sánscrito - son la secuencia básica del vinyasa yoga, yoga dinámico, o yoga secuencial, como se lo puede conocer en español. Hay mucha gente en el mundo que realiza esta secuencia de movimientos como su única práctica.

Para empezar, párese en su mat o alfombra de yoga y haga el siguiente ejercicio de respiración profunda. Cruce los dedos de las manos y posicione sus manos debajo de la quijada, codos hacia abajo. Al inhalar restrinja la inhalación con la garganta de manera que automáticamente se le infle el torso, y se le jale el abdomen

hacia la columna vertebral mientras sube solamente los codos al cielo. Haga como que está levantando los brazos al cielo para expandir su caja torácica, pero en realidad levante solo los codos con la cabeza mirando al frente. Para exhalar, abra la boca y exhale despacio mientras hace el sonido “haaa” con la garganta y mueve la cabeza paulatinamente hacia atrás mientras cierra los brazos hacia adelante hasta topar los codos. Continúe haciendo estos ejercicios mientras coordina con la respiración. Restrinja cada inhalación con la garganta y suba los codos, y con cada exhalación haga el sonido “haaa” con la garganta por al menos 10 repeticiones. Acuérdese que cuando inhale extienda su cuerpo desde los talones hasta los codos inflando sus pulmones al máximo y cuando exhale deshágase de todo el aire de sus pulmones sin arquear la espalda.

Una vez que termine con el ejercicio de respiración profunda, empiece con los saludos al sol, tratando de mantener el ritmo de respiración que adquirió en este ejercicio.



1. Empiece de pie con las manos juntas al frente del pecho (montaña con las manos en namasté)
2. Inhale, suba las manos al cielo (árbol de palma)
3. Exhale, dóblese frontalmente hasta donde avance (dobles frontal)

4. Inhale, extienda la espalda perpendicular al cuerpo lo más plana posible (espalda plana)
5. Exhale, vuélvase a doblar frontalmente (dobles frontal)
6. Inhale, baje las manos al piso y camine con los pies hacia atrás hasta que su cuerpo quede plano como un tablón, como que va a hacer una flexión de pecho (tablón o plancha)
7. Exhale, baje la cadera y torso al piso abrazando el torso con los codos. Más como una flexión de tríceps (chaturanga)
8. Inhale, apunte los pies hacia atrás y empuje el piso con los brazos elevando el torso, la cabeza y su mirada hacia arriba, pero mantenga su cadera baja, de manera que se le cuelgue la columna vertebral (perro mirando arriba)
9. Exhale, meta los dedos de los pies y empuje la cadera al cielo con los brazos y las manos. Quédese en lo que parecería una "v" invertida. Esta es una postura de descanso. Quédese aquí dando el número de respiraciones que quiera (perro mirando abajo o V invertida)
10. Inhale, mire al frente y camine o dando un paso con cada pie traiga los pies hasta encontrase con las manos en el mismo lugar que dejó (espalda plana)
11. Exhale, dóblese frontalmente hasta donde avance (dobles frontal)
12. Inhale, doble las rodillas y levante el torso y brazos estirándolos hacia el cielo (árbol de palma)
13. Exhale, baje las manos juntas al frente del pecho a la misma postura con la que empezó. Esta también es una postura de descanso. Quédese aquí dando el número de respiraciones que quiera y vuelva a empezar toda la rutina cuando lo considere adecuado (montaña con las manos en namasté)

Puede practicar esta rutina por el número de repeticiones que usted desee. No se trata de cuantas repeticiones pueda hacer, sino del proceso de aprendizaje y auto-conocimiento de su cuerpo durante la práctica. De preferencia practique una hora al día, 7 días a la semana, pero respete sus propias limitaciones físicas y de tiempo. Descomponga la secuencia en segmentos pequeños; por ejemplo, realice la secuencia de pie cuantas veces como sea necesaria y luego practique la secuencia en manos y pies de la misma manera, y descanse bajando las rodillas al piso. Trate de mantenerse fluyendo, coordinando el movimiento con la respiración, siga a su intuición, y muévase atendiendo las necesidades de su cuerpo.

Practique esta secuencia al menos por dos semanas y posteriormente, cuando llegue a la parte de las intenciones vaya introduciendo las posturas correspondientes a cada intención al menos por una semana, o por el tiempo que usted considere necesario. Para introducir las posturas correspondientes a las intenciones, hágale parte de la secuencia. El arte de la práctica está en saber llenar los espacios intermedios y lograr las transiciones de una postura a otra de la manera más fluida, secuencial, y dinámica posible. Es por esto que este tipo de yoga se llama Vinyasa en Sánscrito, que quiere decir secuencial, o dinámico en español, y Flow Yoga en inglés que también se traduce al español como yoga fluido. Si se le dificulta encontrar cómo introducir una nueva pose dentro de su secuencia, considere tomar clases. Todo profesor certificado en Vinyasa Yoga, Flow Yoga, Vinyasa Flow, Ashtanga Yoga, y Hatha Yoga podrá guiarle sin dificultad.

Conforme vaya avanzando en la práctica, continúe incorporando las posturas relacionadas a las intenciones de las semanas pasadas y haga que su práctica se vuelva divertida e inesperada. Déjese llevar

por su cuerpo de manera que sea su cuerpo el que le guíe más no su mente. Trate de fluir; busque el estado de flujo.

Una vez que haya practicado al menos por una hora o más, termine la práctica descansando acostado en el piso boca arriba con las piernas, brazos, y cuello estirados, y permita que su cuerpo se enfríe, se repare, y asimile todos los efectos del esfuerzo que usted puso trabajando en su intención. Durante este período de relajación, enfriamiento, y asimilación pueda ser que su cuerpo quiera reacomodarse. No se mueva. No regrese a la postura antigua, a la que su cuerpo quiera regresar. Trate de que su cuerpo se acostumbre a la nueva postura. A la postura corregida. A la postura que usted logró después de haber trabajado su cuerpo con la intención deseada. Acuérdese que usted está practicando esto para lograr cambios en su vida. Deje que su mente fluya con su respiración. No piense. Deje que la energía fluya por su cuerpo. En esta pose es donde su cuerpo asimila esos cambios, se corrige y cambia de postura. Con este cambio de postura, cambia su mente, y finalmente ira regresando al origen de su Ser.

Cuando ya se haya enfriado recuéstese sobre el lado derecho de su cuerpo poniéndose físicamente en lo que parecería regresar a una posición fetal y dispóngase a un renacimiento espiritual en el que empiece otro día desde cero; con sus nuevas intenciones. Luego, lentamente levante su torso y siéntese con las piernas cruzadas en el centro del mat o en un bloque de yoga, y quédese en meditación por el tiempo que se lo pueda permitir.

Termine dándose las gracias por haber cuidado de su cuerpo, de su mente, y por las nuevas intenciones que puso en su vida, y porque con esas intenciones se levanta siendo, un poco más, la persona que

quiere ser, la persona que vino a ser en este mundo; generando proceso de auto-realización.

Cambie su Postura

Luego de esta práctica física, probablemente se sienta como que creció físicamente, mentalmente, y espiritualmente. Haga de este cambio en su ser algo visible. Nótese más erguido o erguida; incluso más alto o alta. Regocíjese cuando alguien le comente que le nota diferente. Así se dará cuenta que el crecimiento personal está dando resultados.

Cambie su Dieta

¿Ha escuchado el dicho "los seres humanos somos lo que comemos"? Evite pensar en su dieta con el afán de bajar o subir de peso. Piense en sus alimentos como la fuente de su energía. Aliméntese pensando en los nutrientes que van a llegar a sus células. Piense en su comida en niveles de frescura, en cantidad de nutrientes, y de cuán orgánica o no es su comida.

En la filosofía hinduista se recomienda el vegetarianismo justamente por apoyar a su cuerpo de la mejor manera, con la mejor energía posible. Adicionalmente, también hay el factor mental y ético que podría influir en su vida eventualmente, y que corresponde a considerar matar un animal y comerse algo que murió hace mucho tiempo. La industria alimenticia nos facilita la muerte del animal y nos permite evitarnos el pensamiento y el acto de matar, pero empiece a preguntarse, ¿si usted tuviese que matarle al animal que se va a comer, lo haría? Cuando era niño me gustaba irme de pesca, pero recientemente me fui a pescar con mi hija y noté en ella un sentimiento de angustia cuando vio al pez atrapado en el anzuelo,

desangrándose en un balde y esperando a morir. Si bien mi hija no es vegetariana ese día tuvo dificultades para comerse el pez que habíamos pescado.

En las corrientes más estrictas del yoga también se promueve el veganismo, que consiste en no comer ni animales, ni productos animales. Es decir, en el veganismo tampoco se consumen huevos, leche, queso o cualquier otro producto derivado de la leche, o productos extraídos de los animales.

Si no está de acuerdo con estas ideologías y si no está dispuesto a tratar, no se desanime. Simplemente tome un poco más de conciencia en su alimentación en el sentido que pueda estar orgulloso u orgullosa de los alimentos con los que se nutre.

Cuando surgió en mí la intención de volverme vegetariano, me fue difícil, como me imagino lo sería para cualquier otra persona. Yo empecé proponiéndome que los viernes sean vegetarianos. Luego fui aumentando los días, y fui cortando las carnes durante las noches y así eventualmente dejé las carnes por completo. Espero poder decir, algún día, que los viernes son veganos para mí y eventualmente, que soy vegano.

Por otro lado está el ayuno. Tome en cuenta que nuestro sistema digestivo es uno de esos sistemas que nunca descansa. No podemos hacer descansar nuestro sistema respiratorio y tampoco podemos hacer descansar nuestro sistema circulatorio o cualquier otro, pero si podemos hacer descansar nuestro sistema digestivo. Tratemos de darle un descanso a nuestro proceso digestivo al menos una vez al año, si puede una vez al mes, o si puede una vez a la semana. Personalmente ahora los viernes después del almuerzo son de ayuno.

Espero poder decir algún día que los viernes son de ayuno para mí, después del desayuno.

Si se decide a cambiar su dieta o al menos a tratar un ayuno de vez en cuando, note su cuerpo, tome conciencia de los cambios, observe desde lo más profundo de su mente qué es lo que siente. ¿Qué es lo que le pasa? Tome conciencia de los detalles; la conciencia está en los detalles.

Medite con intención

Ya aprendimos a meditar en el ser, ahora empecemos a meditar en las intenciones que queremos lograr en nuestra vida. Sembremos, implantemos intenciones en lo más profundo de nuestro ser.

El árbol

Esta técnica también consiste en una visualización y la desarrollé en su mayoría en uno de nuestros retiros de yoga.

Empezamos igual que en las otras técnicas aprendidas. Siéntese lo más cómodo posible pero erguido, en una silla (sin arrimarse de preferencia), o en el piso con las piernas cruzadas, o en un cojín, o en un bloque, con las manos palmas hacia arriba sobre los

muslos, en el mudra de su preferencia. Nos concentramos en el tercer ojo, y empezamos observando nuestra respiración. También puede usar algún sonido biaural.

Iniciamos con un ejercicio de respiración que consiste en alternar la respiración por cada ternilla de la nariz. Cerramos los ojos y nos cubrimos la ternilla derecha con el dedo pulgar e inhalamos por la izquierda. Una vez que hemos llenado los pulmones, nos tapamos la ternilla izquierda con el dedo meñique de la misma mano y exhalamos por la derecha. Luego, inhala por la derecha mismo hasta inflar sus pulmones y exhala por la izquierda tapándose la ternilla derecha con el dedo correspondiente y continúe alternando y practicando este ejercicio hasta que logre una cierta igualdad en el tiempo de inhalación y exhalación por cada ternilla. Puede practicar este ejercicio por 5 minutos, más o menos. Cuando termine con este ejercicio, regrese a la observación de su respiración.

Una vez encontrado su centro, su balance, y su punto de eficiencia con el cuerpo, con la mente, y con la respiración, visualícese como un árbol. De nuestros isquiones, los huesos sobre los cuales nos sentamos, empezamos a enraizarnos en la Tierra y como un árbol empezamos a buscar nuestros nutrientes. Sus nutrientes van a ser sus intenciones. Empiece con una y con el tiempo puede ir combinando hasta en grupos de tres. Absorba sus nutrientes (intenciones) de la Tierra y haga que suban por todo su cuerpo y que todas las células de su cuerpo se alimenten de estos nutrientes. Acuérdese que el cuerpo no entiende palabras ni razones, pero sí entiende sentimientos y energía. Encuentre la energía y el sentimiento de su intención y llene su cuerpo con esta energía. Por ejemplo, si su intención es la salud, entonces trate de sentir la energía de la salud en su cuerpo. Busque el sentimiento de lo que sería inundarse de salud y así con cualquier otra intención. Disfrute

de esta sensación por el tiempo que se lo permita. Respire, eche raíces, y disfrute de sus nutrientes.

Traiga las manos y apóyelas en sus muslos palmas hacia arriba, izquierda debajo de la derecha y toque sus dedos pulgares. En esta nueva pose empiece a crear, a diseñar, su árbol (su cuerpo). Piense como quiere que sea. Empiece desde su semilla y hágala crecer de la manera que Usted quiera. Dese el lujo de los detalles y quédese en esta pose por el tiempo que necesite o que se lo permita. Respire, diseñe y cree su vida.

Suba las manos con las palmas juntas al inicio de su esternón. Aquí vamos a desarrollar fortaleza, pero también flexibilidad; al encontrar el balance entre estas dos intenciones, nos acordamos de que las tormentas se sobrellevan con ese balance entre la flexibilidad y fuerza. Manténgase fluyendo entre estas dos cualidades. Acuérdese que el bambú que es flexible aguanta más que el roble que es rígido. Respire y fluya en su balance entre la fuerza y la flexibilidad.

Vuelva a subir las manos, esta vez al frente de su corazón, palma contra palma pero esta vez imagínese que tiene una semilla en sus manos; trátele con amor. Visualice que una nueva rama va a surgir de su pecho. Aquí nos acordamos que para todo en la vida necesitamos amor empezando por nosotros mismos y que no podemos dar amor si no tenemos amor. Para encontrar el amor dentro de su ser acuérdese de todas las personas a las que ama y no solo ponga nombres en su mente, sino que encuentre el sentimiento del amor y llénese de este sentimiento. Haga que la energía del amor se mezcle con la energía de su intención. Respire y llénese de amor.

Ponga las manos una al lado de la otra, costado contra costado, palmas hacia usted y coloque la punta de sus dedos debajo de la

quijada como que se cubre la garganta con un escudo. En esta postura creamos un nexo entre el corazón y el cerebro; entre los sentimientos y la razón. Aquí nos vamos a sentir honestos ya que nuestra voz, nuestra garganta, tiene que cumplir el papel de canalizar lo que venga del corazón, pero también de la razón, y aquí encontremos el aroma de nuestro árbol como si este fuese nuestra voz; nuestra manera de comunicarnos con los demás árboles. Volvámonos auténticos con nosotros mismos y proyectémonos hacia los demás como verdaderamente somos. Aquí también podemos cantar AUM con la garganta, sin necesariamente vocalizar, pero tratando de lograr que ese AUM salga conjuntamente de la mente y del corazón. Respire y disfrute de su propio aroma; de su honestidad y de su autenticidad.

Haga un tazón con sus manos de la manera más creativa posible y ponga sus pulgares contra su frente a manera del pico del tazón. Visualice este tazón lleno de agua como una fuente infinita; inagotable. Deje que esta agua se vierta por sus pulgares hacia su tercer ojo, le nutra y le lave. Deje que esta agua le ayude a asimilar todo lo que ha puesto en su árbol hasta ahora y se lleve todo lo que no quiera en su ser. También aprovechamos para

conectarnos con todos los demás arboles del bosque ya que todos bebemos de la misma agua. Respire, nútrase, y conéctese.

Suba las manos, palmas juntas a la corona de su cabeza y separe el dedo medio. Haga que los codos no estén ni muy abiertos, ni muy cerrados; trate de buscar la comodidad. En esta pose visualice que sus manos son una flor que está naciendo de su árbol, fruto de sus propias intenciones y para que su flor crezca fuerte y saludable va a necesitar un poco de luz. Visualice un rayo de luz que viene del cielo y que le ilumina a través de su flor, y esta luz hace que todas las células de su cuerpo brillen con la energía de su intención hasta que empiecen a brillar con su luz propia. Respire, ilumínese y brille con su propia luz.

Finalmente levante los brazos al cielo con la intención de hacer crecer su árbol a manera de ramas. Llénese de energía. Absorba la energía del universo y hágase parte del mismo. Respire y llénese de energía.

Baje las manos, palmas juntas al frente de su pecho y regrese a su cuerpo. Regrese a la habitación en la que se encuentra y note su estado mental. Regule su respiración y cierre con tres cantos verbales o mentales del AUM. Haga un gesto de reverencia hacia Usted mismo y termine dándose las gracias por haber cuidado de su cuerpo, de su mente, y por las nuevas intenciones que puso en su vida, y porque con esas intenciones se levanta siendo, un poco más, la persona que quiere ser, la persona que vino a ser en este mundo; generando proceso de autorrealización.

Intenciones

A continuación ofrezco una lista de 50 intenciones, cada una con un ensayo independiente. La idea es practicar al menos durante una semana cada intención. Así, con 50 intenciones, más dos semanas de saludos al sol al inicio, tiene un año de práctica para ir modificando su cuerpo, su mente, y regresando al origen de su Ser. Si prefiere, también puede leer el libro entero, y de ahí regresar a este punto y empezar su práctica de asanas mientras practica los saludos al sol.

También puede tratar de completar el desafío 50/50. Cincuenta intenciones en 50 días, o talvez en 60 días, si prefiere tener algunos días de descanso durante todo el proceso. Lo importante es que se ponga una meta realizable en el tiempo que Usted considere apropiado. La idea de este reto es leer una intención diaria y asimismo hacer su práctica física diaria.

1. Salud y Vida
2. Paz
3. Humildad
4. Abundancia
5. Amor
6. Ecuanimidad
7. Perseverancia
8. Disciplina
9. Resiliencia
10. Autenticidad
11. Optimismo
12. Gratitud
13. Compasión
14. Flexibilidad
15. Fortaleza

16. Balance
17. Coraje
18. Fluidez (Dinamismo)
19. Felicidad
20. Perdón
21. Prosperidad
22. Lleno/a de propósito
23. Coherencia
24. Enfoque
25. Versatilidad
26. Positivismo
27. Buen Oyente (escuchar con atención)
28. Confianza (fe)
29. Cambiantes (fáciles para cambiar)
30. Unidos (uno con todos)
31. Meditativos
32. Eficientes
33. Atentos
34. Espirituales
35. Generosos
36. Alineados
37. Divertidos
38. Concentrados
39. Triunfadores
40. Decisivos
41. Entregados
42. Brillantes
43. Seguros
44. Creativos
45. Llenos de Energía
46. Armoniosos

47. Comunicativos
48. Intuitivos
49. Llenos de Belleza
50. Iluminados (auto-realizados)

Salud y Vida

"Lo que llamamos genialidad es la abundancia de salud y vida" -Henry David Thorean (Filósofo Naturalista)

Alguna vez les escuche debatir a mis Papis en cuanto a qué es lo más importante que hay que pedir a Dios. Mi Mami decía que salud porque sin salud, ni la plata sirve y que generalmente cuando uno está enfermo casi no tiene ánimo para hacer nada. Mi Papi decía que sin vida de qué te sirve la salud; incluso decía que hay personas que viven muchísimos años enfermos y logran tener una vida plena, o que al menos se logran adaptar y vivir de acuerdo a sus condiciones.

A veces creo que nos olvidamos de lo importante que es la vida. Seguimos en nuestro día a día viviendo al apuro, sin darnos cuenta de que estamos vivos. De pronto alguien se muere y nos angustiamos un poco por la falta que esa persona hace en nuestras vidas, pero también nos angustiamos de sobremanera porque nos recuerda de la fragilidad de nuestras vidas y que en cualquier momento inevitablemente vamos a dejar este mundo.

Del mismo modo pasa con la salud. Cuando estamos sanos nos desmandamos en la comida, en la bebida, en el sedentarismo, y en otros excesos, pero cuando nos vemos afectados de la más mínima molestia nos damos cuenta de nuestra fragilidad física, mental (porque inmediatamente nos echamos a morir), y espiritual (porque es el único momento en el que nos acordamos de Dios).

Es importante que tomemos consciencia de nuestra salud y de nuestra vida, y no simplemente pedirle a Dios que nos de salud, sino ofrecerle y ofrecernos a nosotros mismos ser personas saludables y gratas de la vida. Siempre pensar en salud, comer saludablemente, dormir a las horas adecuadas, olvidarnos de los excesos, y finalmente olvidarnos del sistema de puntos que se ha implantado en la sociedad; que si "ya hice ejercicio hoy en la mañana, ya me puedo tomar una cerveza", o si "ya hice ejercicio ayer, ahora ya me puedo comer la comida grasosa". La idea aquí es vivir con un saldo a favor de la salud, en el que no tratemos de desquitar los puntos saludables que tenemos a favor y que nos lleven a una larga vida.

De cuando en cuando se escucha el caso de una persona a la que los médicos le diagnostican un cierto número de meses de vida y resulta que esa persona termina viviendo años de años. Cuando les preguntan cuál ha sido su secreto ellos responden que han sido gratos por cada nuevo día de vida. Seamos gratos por cada día de vida y vivamos plenamente, siendo conscientes del presente, mas no del pasado que siempre trae remordimiento, ni del futuro que siempre trae angustia.

He decidido empezar esta entrega semanal de intenciones con la salud y la vida porque creo que estas dos intenciones se complementan. Nótese que digo intención porque no se trata de pedir y vivir esperando que la salud y la vida lleguen. Se trata de

empezar en nosotros mismos, convirtiéndonos en personas saludables, ofreciéndonos la salud a nosotros mismos, actuando saludablemente, pensando en salud, viviendo con un saldo a favor de la salud que nos lleve a una larga y grata vida.

La posición de esta semana para practicar la salud y la vida es el *árbol*. En esta pose, encontremos nuestro equilibrio en una sola pierna a manera de tronco, enraicemos nuestro pie, y sujetémonos con la mente para aguantar cualquier tempestad. Levantemos nuestros brazos al cielo a manera de ramas que captan el calor y la luz para que nos alimenten y para criar los frutos que luego serán los que nos llenen de vida.

La tarea de la semana para cultivar la salud y la vida es alimentarse bien, dormir bien, hacer ejercicio pensando en salud y vida, y dese un punto por cada vez que haga algo en favor de su vida. Al final de la semana trate de haber ganado un número de puntos significativo y continúe ganando puntos por el resto de su vida.

Paz

"Paz, no significa estar en un lugar donde no hay ruido, problemas, o trabajo arduo. Significa estar en el medio de todo eso y aun así mantener la calma en tu corazón." - Anónimo.

Cada vez que pienso en la paz, se me viene la siguiente oración a la mente:

"Dios, dame la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar;

Valor para cambiar las cosas que puedo; y sabiduría para conocer la diferencia.

Viviendo un día a la vez;

Disfrutando cada momento a la vez;

Aceptando dificultades como el camino a la paz..."

Esta oración nos deja saber que la paz es una percepción propia. Hay circunstancias en nuestra vida que pasan y que simplemente no podemos cambiar. Especialmente no podemos hacer nada para cambiar el pasado y cuando nos quedamos rumiando (masticando) un pensamiento o un evento pasado, estamos trayendo angustia a nuestra vida.

De la misma manera, cuando empezamos a vivir mucho en el futuro, cuando planeamos nuestra vida de manera insaciable; nuestra ruta, nuestros movimientos, nuestras acciones, nuestras palabras, vamos a traer ansiedad a nuestra vida. Luego, cuando la vida que hemos planeado tan minuciosamente, no se desenvuelve de la manera en la que habíamos planeado, nos frustramos. Vivir en el futuro trae ansiedad y frustración.

Sin embargo, la vida está llena de emociones que nos llevan por caminos que parecen una montaña rusa, y es inevitable no encontrarnos con dificultades. La diferencia la hace nuestra percepción acerca de esas dificultades. Es nuestra opción ver esa dificultad como un problema o como un desafío. Si encontramos una piedra gigante que nos obstruye el camino, debemos decidir si nos echamos a llorar de frustración porque no planeamos esta adversidad, o si nos armamos de valor, escalamos esta piedra y llegamos a nuestro destino a poner en nuestro curriculum vitae que también somos escaladores.

Para vivir en paz debemos vivir el presente, disfrutando no solo el día a día, sino cada instante de nuestras vidas. Si en algún momento necesitamos traer paz a nuestra vida, entonces vivamos lo más presente que tenemos: nuestra respiración. Tomemos en cuenta que sin respiración no duramos vivos más que algunos minutos. Por eso, respirar y observar nuestra respiración nos relaja tanto…

La paz está en nuestra percepción. Nada ajeno a nosotros nos quita la paz, solo nosotros decidimos si hay algo que podemos hacer al respecto de las dificultades en la vida o no. Las eventualidades en la vida siempre están ahí y nosotros decidimos tener paz ante estos eventos o no. Tomemos consciencia de qué nos quita la paz: la envidia, el apego, la ansiedad, la frustración, la angustia de cambiar

el pasado. Tomémonos una hora para respirar y tomar consciencia de nuestros movimientos, de nuestras acciones, de nuestros pensamientos, de lo que es vivir relajado y en paz, y hagamos de la paz nuestro modo de vida.

La postura de esta semana para practicar la paz es el *Loto o el Medio Loto*. Para lograr esta pose, cruzamos los pies sobre los muslos y estiramos la cabeza al cielo como si nos si jalaran desde arriba, relajamos los hombros y les rotamos hacia atrás, contraemos el abdomen, y levantamos el pecho. En esta postura vamos a inhalar paz y exhalar todas nuestras angustias, ansiedades, y frustraciones.

La tarea de la semana para cultivar la paz es cerrar los ojos, observar su respiración, encontrar la paz dentro de su ser, y hacerla crecer para compartirla con los que más amamos.

Humildad

"El orgullo construye muros; la humildad construye puentes". - Papa Francisco

Por alguna razón hemos tergiversado la humildad con pobreza. Es decir, cuando pensamos en una persona humilde, inmediatamente le identificamos como pobre (de bajos recursos económicos), mientras que la definición de humildad del diccionario dice:

"La humildad es la virtud que consiste en conocer las propias limitaciones y debilidades y actuar de acuerdo a tal conocimiento. Se puede decir que la humildad es la ausencia de soberbia. Es una característica propia de los sujetos modestos, que no se sienten más importantes o mejores que los demás, independientemente de cuán lejos hayan llegado en la vida." (Definicion.de, 2015)

En breve, la humildad nos recuerda que todos somos iguales, y que tenemos que deshacernos de la arrogancia y de la soberbia.

He decidido escribir acerca de la humildad en tan solo la tercera de las intenciones de este libro, porque de no aprender a ser humildes, no podremos aceptar nuestra propia ignorancia y necesidad de continuar aprendiendo y creciendo como personas. Como profesor de Sistemas de Información en algunas Universidades de EEUU, me he encontrado con estudiantes que se han sentado en mi aula y que

se han pasado la mayoría del tiempo sin poner atención a la clase, no por distraídos, sino por arrogantes. Con una actitud de "¿qué tiene este Latino que enseñarme?". "¿Qué tiene este blanquito que enseñarme?" "¿Que tiene este retaco que enseñarme?", y así sucesivamente, puedo encontrar miles de epítetos con los que me hayan podido calificar como la persona no adecuada para enseñarles, pero lo más importante es que a las personas soberbias realmente no les importa quién sea su profesor, sino que ellas no están dispuestas a aprender, solo porque se sienten superiores a la persona que les está hablando. Lo mismo pasa en una conversación cualquiera con una persona a la que recién conocemos. A veces esa persona nos quiere contar algo, nos quiere enseñar algo, nos quiere recomendar algo, y resulta que estamos tan enfrascados en nuestra propia arrogancia que no le prestamos atención, sino que por el contrario, estamos tratando de calificarle de alguna manera en nuestra escala social, económica, intelectual, etc.

Por otro lado, las más grandes religiones del mundo inculcan la humildad como uno de los aspectos positivos más grandes para encontrar a Dios. Los Católicos tenemos un rito semanal que nos recuerda la humildad al momento mismo de recibir la eucaristía; "Señor, no soy digno de entres en mi casa, pero una palabra tuya, bastará para sanarme". Los Monjes Budistas adoptan una bata como única vestimenta y se cortan el pelo para incluso dejar de la lado la vanidad. Algunos Yoguis Hindúes viven desnudos para recordarse a diario que solo somos humanos. Los musulmanes adoptan una especie de túnica, y las mujeres se cubren por completo para recalcar la modestia y la sencillez.

De esta manera, siendo humildes, podemos escoger vivir como si fuéramos pobres, y hay mucha gente que teniendo mucho dinero, así lo hace.

Convirtámonos en personas humildes. Encontremos la igualdad en todos los seres humanos. Practiquemos la humildad cada vez que escuchamos con sinceridad a alguien. Busquemos una persona modelo que nosotros califiquemos como humilde y sigamos el buen ejemplo. Actuemos, vivamos, seamos humildes. Notemos que nadie nos puede dar humildad. Solo nosotros podemos escoger ser humildes.

La posición de esta semana para practicar la humildad es el *guerrero humilde*. En esta postura, empezamos como un guerrero con el talón enraizado en el piso de manera que nadie nos empuje, pero luego nos tomamos las manos por detrás del torso y nos doblamos hacia adelante hasta que podamos reposar el hombro sobre la rodilla y podamos bajar la cabeza en gesto de humildad, reconociendo que no somos nadie más de lo que somos.

La tarea de la semana para fomentar la humildad en nuestro ser es practicar la humildad de espíritu, poniendo énfasis en la actitud de modestia y ganas de aprender de los demás.

Abundancia

"La abundancia no es algo que obtenemos, es algo a lo que nos sintonizamos" -Wayne Dyer (Filósofo y Conferencista Motivacional)

Los seres humanos somos abundantes. No importa cuánto tengamos. La abundancia es parte de nuestro ser. Es nuestra responsabilidad actuar de manera abundante sin dudar ni por un segundo que tenemos escasez. Los seres humanos somos abundantes porque nuestro cuerpo está hecho para vivir y tenemos todo lo necesario para hacerlo por una larga vida, tan solo comiendo un poco (no necesariamente 3 veces al día), tomando agua, y respirando.

Sintonicémonos con nuestra frecuencia que nos hace ser abundantes. La abundancia está presente en nuestras vidas. Solo tenemos que empezar a despertar esta noción de que la abundancia es parte de nosotros pero que de alguna manera esa frecuencia se bloqueó, y es nuestra responsabilidad desbloquear y empezar a vivir en el apogeo de nuestra vida.

Tomemos en cuenta que la acumulación de cosas en nuestra vida nos aleja del concepto de abundancia, porque mientras más tenemos, más queremos tener; y eso nos lleva a la idea de escasez.

La clave de la abundancia está en que solo cada uno de nosotros puede definir cuánto necesitamos para sentirnos abundantes. Nadie puede venir a decirle a otra persona, “tú ya tienes suficiente, deja de seguir acumulando” o lo contrario que sería, “te veo que no tienes mucho; haz algo para mejorar tu condición”. Cada uno es el único apropiado para decidir y definir cuánto necesitamos para ser felices, y lo más irónico es que a veces, mientras más tenemos más infelices somos. Recuerdo que en el libro del “Conde de Montecristo” de Alejandro Dumas se resalta el hecho de que el antagonista recibe un caballo de regalo y se siente infeliz y tiene envidia porque el protagonista (Edmond Dantes) recibe un pito. La diferencia está en la percepción. Edmond Dantes se sentía feliz de lo que tenía y no veía, ni basaba su felicidad en lo que tenían los demás.

Otro ejemplo muy claro está en los países más pobres. La gente ahí vive muy feliz porque no ven la necesidad de más cosas. La ausencia de cosas no define la escasez. Solo nosotros definimos si algo nos hace falta o si tenemos todo lo necesario para ser felices.

Cuando era niño mis padres me cultivaron el gusto por irme de camping y ahora trato de hacer lo mismo con mis hijos, porque recién entendí que me recuerda de lo poco que se necesita para vivir; de lo simple que puede ser la vida. Así, cuando me fui a EEUU, arrendé un cuarto, compre un colchón, una almohada, una bolsa de dormir, y la computadora que me ayudó a cursar mis estudios. De esa manera viví por un par de años, y ahora me doy cuenta que probablemente fueron los años más abundantes de mi vida, ya que sentía que no me hacía falta nada. Nuevamente, la abundancia está sólo en nuestra percepción.

Recién vi un documental que se llama “Happy” (Feliz en Español) en el que hacen un estudio de cuánto se necesita para ser feliz y la

respuesta está en lo necesario para satisfacer las necesidades básicas; y por básico se entiende, un techo, comida, agua, educación, y salud. En algunos países se necesita más para alcanzar estas necesidades básicas, pero en otros países se necesita mucho menos para lograr lo mismo.

Definamos nuestra abundancia en aspectos espirituales como el amor, la paz, la salud, las relaciones familiares y lo que sea que nos da felicidad, mas no busquemos la felicidad, ni la abundancia en las cosas que tarde o temprano se van a quedar en la tierra y que no van a venir con nosotros después de la muerte.

Recordemos que nadie nos puede dar abundancia. Incluso ganándonos la lotería podemos seguir queriendo más. Busquemos y definamos la abundancia dentro de nosotros mismos y practiquemos la abundancia día a día, y sin darnos cuenta llegaremos a una felicidad que no tiene límites materiales.

La posición de la semana para practicar la abundancia es: el *Dios Danzante*. Esta posición la aprendí de una Profesora de Yoga que además era Monja Budista y que preguntó a la clase, ¿cuántas veces en la vida podemos ser Dioses Danzantes? Todos en la clase nos regresamos a ver y contestamos, ¡nunca! …La profesora dijo: “la respuesta correcta es: todos los días”.

La tarea de la semana para practicar la abundancia es definir nuestras prioridades básicas y el presupuesto que se necesita para cubrir esas necesidades. Todo lo demás es excedente.

Amor

"… Sin embargo, es sólo el amor el que nos hace libres" -Maya Angelou (Escritora)

Fui a un colegio católico en el que me daban Catecismo desde los 6 años de edad, de manera que una de las primeras enseñanzas que tenía que aprender fue los Diez Mandamientos. De hecho, me tenía que memorizar cada uno de estos preceptos en el orden en el que habían sido dados y mis Papis me tomaban la lección antes de ir a la escuela para que el profesor hiciera lo mismo y me asignara la nota correspondiente, de acuerdo a la cantidad de mandamientos que había acertado. Me acuerdo que no obtuve muy buena nota, y sacar mala nota en la clase de Catecismo era pecado confesable que tenía penitencia de al menos 10 Ave Marías y 3 Padre Nuestros -según mis compañeros. Fue un alivio para mí luego enterarme que Jesús había resumido estos 10 mandamientos a uno, que consistía en el amor. En otras palabras, si amas a los demás, no les robas, no les matas, no codicias sus bienes, no les mientes, no cometes actos impuros, etc., pero que además resalta el amor a Dios y por lo tanto no usas el nombre de Dios en vano, honras los momentos dedicados a Dios, y honras a las personas que te trajeron al mundo. En definitiva este

“mandamiento” del amor es mucho más fácil de aprenderse y de ejercer que una lista de mandamientos que se enfocan en la parte negativa; NO hagas esto, NO hagas el otro, etc.

Si bien el amor suena más fácil de aprender y ejercer, a veces nos resulta difícil de encontrar. Muchas veces he escuchado a estudiantes que me cuentan lo difícil que les resulta encontrar una pareja; especialmente en ciudades grandes, donde hay mucha gente, pero al mismo tiempo esta misma gente se siente más solitaria que en las ciudades pequeñas. Pongámonos a pensar cómo funcionan los pueblos pequeños. Todos se conocen con todos. Todos saludan con todos. Los niños se conocen desde que son infantes y se terminan casando con la amiga o el amigo del que se enamoraron cuando tenían 15 años. Por otro lado en las ciudades grandes, nadie se conoce con nadie, nadie saluda con nadie, y todos nos volvemos individualistas y creemos que no necesitamos de nadie para salir adelante.

La realidad es que todos necesitamos amor y para encontrarlo, primero tenemos que buscarlo dentro de nosotros mismos. Es muy difícil que alguien que no se ama a sí mismo encuentre el amor de los demás. Pero ¿qué es amor específicamente? Creo que si bien la conceptualización de este sentimiento puede ser diferente para cada persona, todos coincidiremos en algunas de las características que puede incluir: compasión, aceptación, tolerancia, cuidado, amabilidad, comprensión. La pregunta es entonces, ¿nos damos a nosotros mismos esta compasión, aceptación, tolerancia, cuidado, amabilidad y comprensión antes de procurar dársela a otros? Hagamos un análisis sobre si lo hacemos, de lo contrario, cómo podemos dar a los demás aquello que no tenemos o practicamos con nuestra propia persona. Es importante cultivar nuestro amor, hacerlo crecer dentro de nosotros mismos, empaparnos de amor, y

desbordar este amor para que los demás sientan ese flujo, y automáticamente vamos a empezar a atraer personas que se encuentran llenos de la misma vibración.

Una vez que nos llenamos de amor, nuestra vida empieza a fluir de manera coherente con la naturaleza. La gente nos habla en la calle, nos ceden el paso en el auto, y nos abren las puertas para entrar. De la misma manera, nos volvemos amables con los demás, y el sentimiento se vuelve recíproco con todos.

Las posiciones de esta semana para cultivar el amor dentro de nosotros mismos son las posiciones de apertura del pecho y del corazón como el *camello* o el *medio camello*. También podemos practicar meditaciones para cultivar el amor.

La tarea de la semana para cultivar el amor en nuestra vida es preguntarnos quienes son las personas a las que más amamos en nuestra vida y cuando tengamos la oportunidad expresemos nuestro amor diciéndoles a los ojos: "te amo".

Ecuanimidad

"Una vida feliz no es factible sin una medida de oscuridad, y la palabra felicidad perdería su sentido si no estuviera balanceada con la tristeza. Es mucho mejor tomar las cosas como vienen, con paciencia y ecuanimidad." - Carl Gustav Jung (Psicólogo Analítico, y Filósofo)

A raíz de las erupciones del volcán Cotopaxi en Ecuador, se me ocurrió escribir acerca de la ecuanimidad debido a la gran cantidad de sentimientos fatalistas que podemos ver en las redes sociales y que hemos escuchado en la comunidad. Con ecuanimidad, me refiero al balance que debe existir en nuestras emociones entre las alegrías y las penas, entre las preocupaciones y las calmas, y entre el estrés y la relajación, etc. Es decir, que si bien es cierto que la erupción de un volcán es un asunto preocupante, no es como para echarnos a morir antes de tiempo, ni como para alarmar a la sociedad de una manera fatalista.

Pensando en esta ecuanimidad se me viene a la mente la *Historia del Granjero que Pierde su Caballo* que es una historia popular. Inmediatamente después de la pérdida del caballo la gente del pueblo viene a decirle al grajero: "que desgracia; perdiste el caballo que te ayudaba a labrar la tierra y a llevar tus productos al mercado",

a lo que el granjero responde: “no sé si sea una desgracia o no. Lo único que sé es que mi caballo ya no está”. Luego el caballo regresa trayendo 6 caballos que le vienen siguiendo y la gente del pueblo le dice: “que fortuna; eres un millonario. Tienes 7 caballos”. El granjero responde: “no sé si sea una fortuna. Lo único que sé es que ahora tengo 7 caballos”. … Y así el granjero ecuánime se limita a los hechos sin etiquetarles de desgracias o fortunas. De esa manera no se encierra en la pérdida ni en la ganancia.

Regresando al tema del volcán Cotopaxi, entiendo la molestia que nos traería la posible erupción del volcán que para unos puede resultar en pérdidas grandes como casas, muebles, o enfermedades, pero no nos centremos, ni nos estanquemos en un sentimiento fatalista. Tratemos de ser como el granjero que se limita a los hechos. No llamemos a la erupción del volcán sentándonos a mirarle y a esperar que la erupción venga. Mejor practiquemos la ecuanimidad diciéndonos a nosotros mismos: “lo único que sé es que el volcán está botando cenizas".

Tomemos conciencia de nuestras emociones. Cuando nos ponemos felices, preguntémonos ¿hasta dónde llega nuestro sentimiento de alegría? De la misma manera, cuando estamos tristes preguntémonos ¿hasta dónde llega nuestro sentimiento de tristeza? Tomemos en cuenta que nuestras emociones deben estar balanceadas porque de no ser así nos sentiremos como en la típica *Montaña Rusa* que nos puede llevar a problemas emocionales como la angustia o la depresión. Por otro lado, cuando practicamos la ecuanimidad podremos conducir nuestra vida sin dejarnos llevar por nuestras emociones.

Alguien podría decir que la ecuanimidad nos podría convertir en personas frías y sin sentimientos, pero como dice el Bhagavad Gita, si

tomamos nuestras acciones sin apego al resultado final estamos dejando que la naturaleza (o Dios) siga su curso. De esta manera, actuando con ecuanimidad, podríamos continuar nuestra vida sin enfocarnos ni en la desgracia ni en la fortuna; simplemente nos enfocamos en los hechos; como que el volcán está botando ceniza, nada más.

La pose de la semana para practicar la ecuanimidad es el *danzante*. En esta pose tenemos que crear conciencia del equilibrio hacia los cuatro lados, y tomar en cuenta que solo nos podemos ir hacia adelante con el brazo, lo mismo que nuestra rodilla va hacia atrás; pero siempre conformes con el resultado dado que a la final estamos bailando, y el baile es diversión; tal como la vida.

La tarea de la semana para cultivar la ecuanimidad es poner nuestras emociones, ya sean estas positivas o negativas, en una balanza de manera que aun cuando tengamos alegrías o tristezas, la balanza siempre esté estable y si por cualquier razón la balanza se inclina más para un lado, tomemos nota de esa inclinación y tratemos de balancear.

Perseverancia

"Lo que la mente puede concebir y creer, lo puede lograr" -Napoleón Hill (Escritor de Auto-ayuda)

Alguna vez se me ocurrió tomar clases de artes marciales, y cuando entré a preguntar en el dojo (aula de artes marciales) vi un letrero en la pared que decía: "¿Cuál es la diferencia entre un cinturón blanco y un cinturón negro? La Perseverancia." No me inscribí a las clases de artes marciales porque me interesé más en el yoga, pero esa frase se me quedó en la mente y me di cuenta que el famoso dicho "la perseverancia vence lo que la dicha (suerte) no alcanza" era cierto. Nadie logra ser cinturón negro por suerte. Nadie logra ser atleta profesional por suerte. Nadie logra ser músico profesional por suerte, etc. La gente que logra ser lo que quiere ser, lo logra porque es perseverante. Es porque se levanta todos los días de madrugada a entrenar o practicar, y porque ama lo que hace. La verdad yo no he sido muy bueno para levantarme de madrugada pero recientemente alguien me comentó que los atletas que entrenan ciclismo en el Parque Bicentenario se despiertan a las 4 de la mañana, y ante mi reacción de asombro acotó: "es que cuando amas lo que haces no es sacrificio".

Así mismo, una vez estaba en el sauna de la Universidad y para amenizar el tiempo mientras sudábamos, empecé a conversar con los estudiantes que estaban ahí. Resulta que éramos, un afgano, un ruso, un iraní y yo, y ellos se pusieron a conversar de cómo gastan su tiempo libre. Básicamente, la conversación se resume a que todos nos divertíamos bailando, consumiendo alcohol, tratando de conquistar chicas, y en algunos casos hasta consumiendo estupefacientes. Sin embargo el iraní estaba muy callado y uno de ellos le preguntó, ¿…Y tú qué haces en tu tiempo libre? A lo que él contestó: "yo soy Musulmán, de manera que para mí es prohibido bailar, tomar alcohol, fumar, y soy casado –así que no trato de conquistar otras chicas". La verdad es que todos nos quedamos callados, hasta que alguien le preguntó qué hacía para divertirse. Él contestó que se dedica a rezar. Nuestro asombro fue tan grande y el silencio después de su respuesta fue tan largo e incómodo que tuvo que completar su respuesta diciendo que para él encontrar y conocer a Dios es su prioridad número uno, de manera que tenía que perseverar para alcanzar su objetivo.

Desde ese día me di cuenta que tenía que ser más perseverante. Ya era profesor de yoga y había practicado, entrenado, y estudiado el equivalente a unas cuantas maratones, pero me pregunté si le estaba poniendo el amor necesario a mi práctica. En otras palabras, había hecho todo eso solo porque tenía que hacerlo –para poder sacar mi certificación. La pregunta era, ¿lo haría otra vez por amor a lo que hago, con la perseverancia necesaria para ser mejor, perseguir mis intenciones y encontrar a Dios?

Preguntémonos qué queremos hacer de nuestra vida y seamos perseverantes en nuestra misión, tomando en cuenta que nuestro objetivo último debe ser el servicio a los demás, y por medio de ellos a Dios. No estoy sugiriendo que todos nos convirtamos en la Madre

Teresa de Calcuta, sino que por medio de nuestra labor, (ingeniería, arquitectura, comercio, danza, arte, música, etc.) busquemos y sintamos nuestro servicio a los demás. Seamos perseverantes, tratando de encontrar el amor a lo que hacemos de manera que nos sea fácil dedicarnos, levantarnos temprano, estudiar, y practicar.

Dicho esto, trabajemos en la perseverancia innata de la naturaleza humana. Pensemos que el cuerpo humano es perseverante en sí, por medio de la respiración y los latidos de nuestro corazón que nunca paran (hasta el latido final). Ayudémosle a nuestro cuerpo en lo que podemos; ejercitando nuestra respiración. La práctica de esta semana para desarrollar la perseverancia son los ejercicios de *Pranayama* que son los ejercicios de respiración. Tomemos conciencia de cómo respiramos. ¿Es nuestra respiración corta y superficial o larga y profunda? Pongamos ahínco en ejercitar nuestros pulmones para que se expandan, y nos oxigenen cada vez más. En la filosofía del yoga se dice que las personas nacemos con un número predeterminado de respiraciones que definen nuestra vida. Hagamos de nuestra respiración larga y profunda, y así vivamos una larga y saludable vida.

La tarea de la semana para fomentar la perseverancia en nuestras vidas es preguntarnos si hubo o hay algo en nuestras vidas que merezca nuestra perseverancia. Preguntémonos si le estamos prestando la atención necesaria, y si no tenemos una meta o un objetivo, busquemos uno y empecemos siendo perseverantes.

Disciplina

"No tenemos que ser más listos que los demás; tenemos que ser más disciplinados" -Warren Buffett (Empresario)

Se podría decir que la perseverancia y la disciplina van de la mano, pero ¿son lo mismo? Me he visto obligado a buscar la definición en el diccionario:

"La disciplina es la capacidad de las personas para poner en práctica una serie de principios relativos al orden y la constancia, tanto para la ejecución de tareas y actividades cotidianas como en sus vidas en general. La disciplina supone la capacidad para controlar los impulsos, sobre todo aquellos que nos apartan de los objetivos y más bien nos inclinan al goce de los placeres más inmediatos."
(Significados, 2014)

De esta manera la disciplina, si bien también supone constancia, se ocupa de alejarnos de los placeres inmediatos y de tenernos fijos en nuestra última meta.

Mi primera experiencia con la disciplina fue cuando entrenaba atletismo, cuando tenía unos 10 años y nos reuníamos en la Pista Atlética de los Chasquis para nuestra preparación física. Un día el entrenador no vino, y lo primero que se me vino a la mente fue que podríamos usar ese tiempo para jugar y divertirnos, pero uno de mis compañeros de entrenamiento se dirigió al grupo de manera

enérgica y dijo: “o sea que porque no viene el entrenador ustedes quieren irse a jugar y no entrenar. Hemos estado viniendo aquí todos los días para hacernos mejores en lo que hacemos y ahora tan cerca de las competencias ¿quieren irse a jugar? A entrenar (ingrese aquí mala palabra de su elección)! Cada uno sabe lo que tiene que hacer. ¡Cada uno a calentar y luego a entrenar!"

Tengo que aceptar que esta fue una de las mejores reprimendas que he tenido en mi vida, especialmente viniendo de un compañero que tenía mi misma edad. Ese día, sin entrenador, hice el mejor entrenamiento de mi vida. Me di cuenta que el entrenamiento era un beneficio para cada uno y para el grupo, y que antes de ese día cada entrenamiento había sido un refunfuño constante, siempre tratando de dar el mínimo esfuerzo. Faltando pocos días para las competencias el equipo empezó a entrenar de verdad y terminamos ganando una medalla de plata en postas, y medalla de plata por equipo en el triatlón. Adicionalmente yo gané una medalla de bronce en salto alto.

Después de un tiempo me fui a ver el Challenger Cuidad de Quito, cuando tenía unos 15 años, y me encontré con tenistas profesionales que tenían más o menos mi edad. Ahí por primera vez tuve ese conflicto que por un lado me decía que yo hubiese querido ser atleta profesional, pero que por otro lado implicaba una disciplina tan grande como levantarse de madrugada todos los días a entrenar, dejar las fiestas, dejar las bebidas alcohólicas, comer saludablemente, irse temprano a la cama, y estar enfocado en una meta. Lamentablemente, en ese punto de mi vida yo ya había sucumbido a la presión de la juventud que decía que había que farrear, tomar, y fumar (aunque yo nunca fumé), para ser uno de los chicos divertidos y aceptados de la sociedad. Ahí me di cuenta que había dejado escapar la disciplina de mi vida.

Retomemos esa disciplina si la perdimos, o encontrémosla si nunca la tuvimos. Tomemos en cuenta que la disciplina es todo lo que nos apega a lo que queremos lograr o ser, y preguntémonos cada vez si la actividad que estamos a punto de realizar, comida por comer, bebida por tomar, me apega a mi meta o me aleja de lo que quiero lograr, y ser.

En la práctica del yoga hay muchas posiciones que nos llevan hacia la disciplina porque hay posturas que no se pueden alcanzar simplemente de un día para otro. Ciertas posturas necesitan el desarrollo de la fuerza, de la flexibilidad, del equilibrio, y del balance, y que sin la disciplina para la práctica constante será muy difícil alcanzarlas.

La postura de la semana es la postura de las *8 curvas* o *astavakrasana*. Para lograr esta pose balanceamos en los dos brazos y con una pierna por encima de un brazo y la otra por debajo, estiramos las piernas hacia un lado. Si se le complica empiece dividiendo la postura en segmentos y no se desanime. Esta postura está aquí solo como un incentivo para ver lo que se puede lograr con un poco de disciplina.

La tarea de la semana para fomentar la disciplina en nuestra vida es notar cada actividad que realicemos en el día o durante la semana y tomemos nota de cuáles son las actividades que nos alejan de nuestros objetivos y cuáles son las que nos apegan o nos acercan a nuestra meta. Escojamos las que nos conducen en la dirección adecuada.

Resiliencia

"Las dificultades a menudo preparan a la gente ordinaria para un destino extraordinario" - C.S. Lewis (escritor teólogo)

La primera vez que escuché esta palabra fue en un seminario en la Universidad en el que explicaban cómo es que hay estudiantes que son sobresalientes, incluso cuando se enfrentan a una vida llena de adversidades; siendo chicos abandonados, sin tener donde vivir, con problemas económicos, padres alcohólicos, etc. La idea es que hay personas que logran salir adelante aun cuando la vida les está golpeando de la peor manera, mientras que hay otras personas que al primer tropezón no se vuelven a levantar. La facultad de esas personas de salir adelante ante cualquier adversidad es la resiliencia. Tengo que aceptar que al principio pensé que ni siquiera existía una palabra en español que describía lo que en Inglés es la palabra "resilient", pero después de buscar en el Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española, me encuentro con que si hay la palabra resiliencia que significa: "Capacidad humana de asumir con flexibilidad situaciones límite y sobreponerse a ellas."

En este seminario explicaban que están haciendo estudios para entender cómo es que estas personas que son resilientes empezaron a serlo, o si es que estas personas nacieron así. Los resultados no son definitivos, pero el Psicólogo que está a la vanguardia de estos estudios que es el Doctor Martin E. P. Seligman, autor del libro Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life (El Optimismo Aprendido: Cómo Cambiar tu Mente y tu Vida) dice que podemos aprender a ser resilientes siendo optimistas. En otras palabras la gente resiliente, aunque su situación actual sea precaria, siempre está pensando que su situación va a mejorar y está dispuesta a hacer lo que sea para que su situación mejore, y más aún, están dispuestos a vivir el resto de su vida intentando que así sea.

La gente resiliente además considera el aprendizaje como parte importantísima de su éxito, es decir que de cada tropezón o de cada adversidad en su vida, aprenden a ser mejores para no volver a caer en esa misma situación. Fue así que una vez vi una charla TED de un emprendedor que había quebrado 9 empresas antes de lograr la empresa que le llevo al éxito. Él había sido invitado dada su capacidad de emprendedor resiliente. Tomemos en cuenta, ¿cuántas personas siguen intentando después de quebrar varias empresas? De seguro él es una de esas personas que seguiría intentando por el resto de su vida si así lo necesitara.

Aprendamos a ser resilientes. No importa cuánto la vida nos pueda golpear. ¡Levantémonos! Salgamos de nuestro hueco y parémonos erguidos a seguir adelante en la misión que nos hemos trazado en nuestra vida.

La posición de la semana para practicar la resiliencia es el *guerrero I*. En esta pose, aprendamos a ser guerreros en la vida. Tomemos la vida con optimismo y salgamos erguidos de cualquier adversidad,

mas no nos detengamos ni por un segundo a contemplar nuestros fracasos. En Inglés hay un dicho que dice: “Be a Warrior, not a worrier” que al español se podría traducir como: “Sé un guerrero, no un preocupado”. Si bien la rima no es tan adecuada como en inglés, podemos adoptarla y ciertamente transformarnos a través de la resiliencia a ser guerreros ante la vida.

La tarea de la semana para practicar la resiliencia en nuestras vidas es notar cuáles son los factores que nos han detenido en el pasado. Estos factores pueden haber sido la pereza, una lesión, un dolor (físico, mental, sentimental), un golpe, problemas económicos, etc. Tomemos nota de esos factores, y preguntémonos si realmente era justificable haber suspendido nuestra misión... Desde hoy en adelante no dejemos que ese factor o ningún otro nos detengan en llegar a la meta que nos hemos propuesto.

Autenticidad

"La autenticidad es la práctica diaria de dejar ir a quien nosotros pensamos que debemos ser, y abrazar a quien somos de verdad" -Brené Brown (Investigadora)

Hace algunos años, estando de vacaciones, mi hija de 3 años en ese entonces, se antojó de unas piedritas que venían talladas con intenciones. Ella no sabía leer todavía, así que me pareció interesante y curioso que se haya antojado de unas piedras cuyo valor es completamente subjetivo. Le dije que tome tres, una piedra para cada uno, y le dije que sea ella la que escoja las piedras para la Mami y para el Papi. La piedra que ella escogió para mí fue “truth” que se podría traducir al español como “verdad”. Admito que me quedé perplejo. No sabía qué es lo que la vida me quería decir con esto. Toda mi vida había tratado de siempre decir la verdad así que me sentía seguro de que no me estaba diciendo que deje de ser mentiroso. Me propuse meditar en la “verdad”. Me preguntaba a mí mismo, a Dios, y al universo, cuál era la verdad acerca de la “*verdad*” que mi hija me había otorgado, hasta que un día escuchando un

seminario de ayurveda me sentí contestado cuando el conferencista hablaba de la verdad refiriéndose a que tenemos que ser auténticos con nosotros mismos. No simplemente decir siempre la verdad; o sea, no decir mentiras (que resulta obvio), sino que debemos convertirnos en personas auténticas. Nuevamente, tuve que meditar en dicha enseñanza hasta que por fin empecé a descubrir mi propia respuesta, y la piedrita se convirtió en mi amuleto que llevo conmigo siempre.

Quiero pensar que todos pasamos por una etapa de la adolescencia en la que sufrimos una crisis de identidad. Si no es así, yo sí creo que la sufrí con intensidad. Me acuerdo que yo me preguntaba a mí mismo cómo debo actuar ante tal o cual circunstancia. También me acuerdo haber tenido ocasiones en las que yo me comportaba de distinta manera con ciertas personas, mientras que con otras personas actuaba de manera diferente. Por último, tenía un amigo, al que yo consideraba súper chévere, de manera que empecé a preguntarme ante cualquier circunstancia, cómo actuaría mi amigo chévere, y entonces yo actuaba de esa misma manera. A eso es a lo que yo llamo una crisis de identidad. Por suerte, esa crisis se fue disolviendo poco a poco mientras se formaba mi personalidad, meditaba, practicaba yoga, y también porque me encontré con el Tao Te Ching de Lao Tzu que es un libro que básicamente enseña cómo ser.

Si bien no mentir es la parte fácil de encontrar la verdad, ser auténticos con nosotros mismos es un proceso que puede tomar

toda la vida. Volvernos propios, ser las personas que vinimos a ser en este mundo, ser el reflejo de nuestro espíritu, es una tarea de autoconocimiento que solo cada uno la puede hacer. La vida de seguro nos enseña poco a poco, pero a veces es mejor aprender por las buenas que esperar a que la vida nos abofetee para empezar a recapacitar.

En la práctica del yoga buscamos la autenticidad en cada posición que tratamos, porque no se trata de ver a los demás y rompernos el cuerpo para lograr lo que ellos hacen, sino que debemos aprender a reconocer nuestras limitaciones con humildad, y trabajar con paciencia para superarlas. Tomemos en cuenta que no todos los cuerpos son iguales, y lo que a unas personas les puede resultar fácil para otros es una tarea que implica mucho esfuerzo y que de no ser auténticos podríamos terminar lesionándonos.

Las posiciones de esta semana para practicar la autenticidad son las que proveen apertura de los chacras, tales como: *el medio camello, el camello, la rueda (el arco)*.

La tarea de la semana es la meditación en búsqueda de la verdad (de la autenticidad). Aquí nos preguntamos quienes somos, quienes queremos ser, y nos visualizamos siendo esas personas, con la esperanza y la misión de algún día ser el reflejo de nuestro espíritu. ¡Feliz práctica!

Optimismo

"Podemos quejarnos de los arbustos de rosas porque tienen espinas, o alegrarnos porque los arbustos de espinas tienen rosas" -Abraham Lincoln (Expresidente de EEUU, y Abogado)

Hace algunos años se pusieron de moda las cadenas de correos electrónicos, de manera que todos los días llegaba una nueva. Algunas eran positivas; que si le reenviabas a toda tu lista de contactos pidiendo un deseo, tu deseo se cumplía en un cierto número de horas o de días. Otras eran negativas; te pedían que reenvíes a toda tu lista de contactos y si no lo hacías arriesgabas 7 años de mala suerte, desgracias en el amor, o incluso hasta la pérdida de tus habilidades sexuales. En una de estas ocasiones me llego el Credo del Optimista y decía:

"Prométete a ti mismo:
Ser tan fuerte de espíritu que nada pueda perturbar tu paz espiritual.
Hablar de bienestar, felicidad y prosperidad a cada persona con quien te encuentres.
Hacer sentir a todos tus amigos que siempre ves algo positivo en ellos.
Ver siempre el lado favorable de las cosas y que tu optimismo sea una realidad positiva.
Pensar solo en lo mejor, trabajar por lo mejor y esperar lo mejor.

Ser tan entusiasta con los triunfos de los demás como lo eres con tus propios triunfos.
Olvidar los errores del pasado y concentrarte en alcanzar tus metas en el futuro.
Tener siempre un semblante sereno y brindar una sonrisa a todas las personas con quienes te comunicas.
Dedicar todo el tiempo necesario para mejorarte a ti mismo y así no tendrás tiempo para criticar a otros.
Superar la preocupación, ser noble y no enojarte fácilmente; ser tan fuerte como para no sentir temor, y lo suficientemente feliz para evitar que las dificultades te acobarden." (Optimist International, 2015)

Lo mejor de esta cadena era que no había que reenviarle a nadie, ni para que no te pasen desgracias, ni fortunas. Esto era algo que simplemente había que aceptarlo como propio y que adoptando este credo como filosofía de vida estaba seguro que mi vida y la vida de los demás iba a cambiar de manera positiva. Esta fue la única cadena que me permití reenviar a los que yo más quería. Consultando un poco acerca de este credo, me encontré con que existe una organización sin fines de lucro, Optimist International, que se encarga de promover esta filosofía de vida para hacer del mundo un lugar mejor.

Luego, cuando yo empecé a promover este Credo del Optimista me topé con gente muy cercana a mí que me decía, "yo no soy optimista, soy realista", y la verdad yo no sabía que decirles, tanto así que me desilusioné y hasta me olvide por un tiempo de mi propósito de seguir este credo al pie de la letra. Hasta que un día me encontré con el libro de Martin E. P. Seligman que se llama el Optimismo Aprendido, en el que empieza su libro diciendo que la gente que dice

que es realista, es básicamente pesimista, y que todos podemos aprender a ser optimistas.

Desde que llegué al Ecuador, me he dado cuenta que en el dialecto ecuatoriano decimos frases como: “que te vaya bien, NO”, “mandarasle saludos, NO”, “cuidarste, NO”, “me siento hecho pedazos”, “estoy que me muero del hambre”, “estoy que me muero del cansancio”, etc. Empecemos cambiando desde la manera en la que hablamos. Dejemos de ser negativos. Alguna vez, un 31 de diciembre, una chica que estaba en la fiesta para recibir el Año Nuevo me dijo que estaba tan “cansada de su monótona vida” que quería que en el nuevo año empiece pasando algo que cambie su vida, y que estaba dispuesta a enfrentar una catástrofe natural, con tal de que así sea.

No nos sentemos a esperar el cambio. Construyamos el cambio en nuestras vidas empezando por ser optimistas. Tomemos en cuenta que solo nosotros podemos serlo. Nadie nos puede hacer optimistas.

Aprendamos a ser optimistas. Nuestra vida va a ser mejor si así lo somos. Tomemos conciencia de nuestros pensamientos. Tomemos conciencia de nuestras palabras, de manera que si en algún momento nos encontramos pensando en algo negativo o diciendo algo negativo, inmediatamente recapacitemos y reformulemos este pensamiento o palabras.

La posición de la semana para practicar el optimismo es el *Guerrero II*. En esta posición sintámonos unos guerreros ante la vida yendo hacia adelante con fuerza, viendo por encima de nuestra mano al horizonte, con nuestro talón trasero clavado en el piso de manera que si la vida nos empuja, no damos “ni un paso atrás”.

La tarea de la semana para practicar el optimismo es tomar conciencia de nuestras palabras y de nuestros pensamientos. Tratemos de hablar de manera positiva y si por error nos encontramos diciendo algo negativo, nos podamos corregir de inmediato; por ejemplo si decimos algo como: "que te vaya bien, NO" inmediatamente cancelamos nuestro pensamiento y reformulamos para decir algo como: "que estés bien" o "que Dios te bendiga" o "namasté".

Gratitud

"La gratitud no es solo una palabra; es una forma de vida." –Dicho Popular

Hace algunos años, mi hija tenía una amiguita de su misma edad que era la niña más educada y suavecita que yo había conocido en mi vida. Era el ejemplo a seguir y obviamente a mí me encantaba que mi hija juegue con ella; sin embargo, por cosas de la vida mi hija consideraba que esta amiga probablemente era demasiado calmada y pasiva para su personalidad arrolladora, pero igual se llevaban bien. Yo me preguntaba cómo habrían hecho los Papás para educarle de esa manera, hasta que una día, después de una cita de juego entre las dos niñas en nuestra casa, llegó a retirarla su Mamá y cuando le dijo que ya se iban y que se despida, la niña tuvo toda la intención de armar el emperro de la vida. Yo conocía bien esos episodios, así que me sorprendió cuando la Mamá le dijo que sea agradecida por la cita de juego que había tenido y que siendo agradecida podría tener más en el futuro. La niña inmediatamente se calmó, se despidió de nosotros, y se fue dándole un abrazo a mi hija. Creo que esa lección le sirvió a mi hija y a mí de igual manera.

Muchas veces había escuchado que hay que ser gratos de lo que tenemos, y pocos días antes había terminado de ver un documental y de leer el libro del mismo nombre que se llama “El Secreto” de Rhonda Byrne, en el que profundiza de sobremanera que uno de los

secretos de la ley de atracción es ser gratos de lo que tenemos, y que así atraeremos más de eso a nuestras vidas. Fue así como vi que este concepto se podría poner en práctica de manera muy simple, no solo para nosotros mismos, sino también para la educación de nuestros hijos.

De igual manera, las mayores religiones del mundo enseñan y promueven la gratitud en sus feligreses como parte de las enseñanzas más profundas, y últimamente la psicología también promueve la gratitud como parte de la psicología positiva ya que "se le asocia con el positivismo, el aumento de la energía, y la empatía con los demás". (Psychology Today, 1991-2015) De esta manera, la gratitud nos enseña a ver siempre el aspecto positivo incluso en la desgracia. Por ejemplo, después de la lección de gratitud que nos dio la Mamá de la amiga de mi hija, un día me estaba subiendo al ático de la casa cuando la escalera en la que estaba parado se cayó, pero por gracia logré agarrarme del piso de arriba con la mano y no me caí al piso; lo que sí me pasó es que me lastimé toda la piel del brazo. Esa noche cuando le hacía rezar a mi hija, ella agradeció porque si bien me había caído del ático y me había lastimado el brazo, no me había pasado nada peor. Desde ese día, con mi hija, ya no rezamos pidiendo, sino que rezamos agradeciendo, que a la final da lo mismo ya que al agradecer estamos atrayendo más de lo mismo a nuestra vida.

Practiquemos ser agradecidos, empezando por la salud y la vida, ya que estamos aquí, vivos, y quisiéramos tener una saludable y larga vida. Notemos que nadie nos puede hacer agradecidos. Solo nosotros podemos convertirnos en personas agradecidas y de esa manera atraer más de lo que queremos a nuestra vida. Asimismo, la gratitud nos hace más positivos, nos aumenta la energía, y nos aumenta la empatía hacia los demás.

La posición de la semana para practicar la gratitud es la *Posición del Niño o de la Niña (Balasana*). En esta posición, sintámonos agradecidos; con nuestros brazos extendidos hacia adelante, nuestra cabeza en el piso, y los glúteos sobre los talones. Notemos que en otras religiones se reza poniéndose en esta pose de humildad y gratitud durante varias veces al día. ¡Aprendamos!

La tarea de la semana es ser más gratos, con nosotros mismos y con los demás; especialmente con nuestros Padres que nos dieron la vida y su dedicación todos los días de nuestra vida.

Compasión

"Si enciendes una vela por alguien más, ésta también alumbrará tu camino" - Buda

Alguna vez leí que el Dalai Lama había dicho que una de las mejores intenciones en las que se puede meditar es la compasión. “El mundo necesita compasión”, dice. Yo creo que la compasión es parte de los seres humanos. Es decir, los niños nacen siendo compasivos con los más necesitados pero en algún punto de nuestras vidas nos empezamos a desensibilizar de los demás y nos volvemos individualistas y egocéntricos. Recuerdo que cuando era niño (probablemente entre 2 y 4 años) mis Padres me llevaban a la misa Católica, donde en la mayoría de las iglesias de Quito hay un Cristo crucificado, que mientras más ensangrentado, mejor. Probablemente yo era tan pequeño que ni hacía caso a la misa, pero recuerdo que mi sentimiento era de hacerle compañía al Cristo que estaba en la cruz, y todas las veces que salíamos de la Iglesia me ponía a llorar pensando que cómo le vamos a dejar a ese señor ahí ensangrentado y sufriendo. Poco a poco, supongo yo, me fui desensibilizando, y de la misma manera uno se va desensibilizando de los pobres, de los niños huérfanos, de los ancianos, de los enfermos, de las personas que no pueden trabajar debido a una discapacidad, etc.

Como dije alguna vez en otro de mis ensayos, no estoy sugiriendo que todos nos hagamos la Madre Teresa de Calcuta ni que

empecemos a vivir nuestra vida entregados a los necesitados, pero sí creo que todos podríamos brindar un poco más de empatía hacia los más necesitados. Con esta idea se me viene la siguiente historia a la mente. “Un señor, después de muchos años de matrimonio pierde a su esposa y entra en un estado de depresión en el que solo se pasa llorando sentado en la puerta de la casa. Nadie le puede hacer salir de su desconsuelo, hasta que la hija de su vecina le pregunta a su Mamá: “¿qué le pasa al vecino?” La Mamá le cuenta y la niña se le acerca y se queda junto a él por un rato. De pronto el señor se levanta recompuesto, le da un abrazo a la niña y le dice chao a su mamá desde lejos con una sonrisa en la cara. La Mamá le pregunta a la hija: “¿qué le dijiste?” La niña responde: “nada, solo le ayudé a llorar”.

Creo que todos podemos aportar con un poco de compasión al mundo. A veces escuchamos como en otros países sufren genocidios, migraciones masivas, guerras, hambrunas, y como que a nosotros ni nos va, ni nos viene. Sin irnos tan lejos, hay comunidades enteras en el Ecuador que sufren a diario por inundaciones, deslaves, erupciones, terremotos, pero que mientras no nos afecte a nosotros, no nos importa. Por último, en las calles siempre hay alguien por quien podemos sentir un poco de compasión.

Por otro lado, sintamos compasión por los animales. En la filosofía del Yoga se promueve el vegetarianismo no tanto por salud, no tanto por evitar el calentamiento global, no tanto por colaborar en el crecimiento sostenible del mundo, no tanto por empatía hacia los pobres que no pueden comprar un pedazo de carne, sino por fomentar la no-violencia y la compasión hacia los animales. Nótese que algunas religiones del mundo, tienen la filosofía de que los animales que son sacrificados para alimento al menos hayan sido llevados a la muerte de una manera digna, honrosa, rápida y sin

sufrimiento, y en algunos casos hasta con un religioso que reza por el animal al que se le está quitando la vida.

Practiquemos la compasión. Sensibilicémonos con los que sufren y no necesariamente demos caridad, pero hagamos el ejercicio de sentir compasión y un poco de empatía por los más necesitados.

La pose de la semana para practicar la compasión es la *pose de héroe* con las manos en namasté al frente del pecho. En esta posición, sensibilicémonos con el dolor y sufrimiento de los que lo necesiten haciéndonos héroes para ellos, ayudándoles con un sentimiento de bendición y empatía, mientras les dejamos saber que reconocemos su presencia y su sufrimiento con una reverencia que les dice namasté: “la luz dentro de mí (mi esencia, mi espíritu), saluda, bendice, y honra, a la luz dentro de ti (tu esencia, tu espíritu) y por lo tanto nos hace iguales.

La tarea de la semana para practicar la compasión es simplemente cerrar los ojos por alguna persona que necesite nuestra compasión y enviarle un sentimiento de empatía diciéndole en nuestra mente "yo soy parte de ti tanto como tú eres parte de mí y por lo tanto acepto compartir un poco de tu sufrimiento". Si gusta, puede darle una muestra de su cariño...

Flexibilidad

"El bambú que se dobla es más fuerte que el roble que se resiste" -Proverbio Japonés

En mis clases de yoga, casi todos los días me encuentro con alguien que me dice: “es que yo no soy flexible…”. Déjeme preguntarle: ¿es Usted flexible de mente? En otras palabras, cuando usted hace planes y organiza su día o su vida, usted se frustra cuando sus planes no le salen de la manera que usted planificó. Cuando usted está yendo en el auto y de pronto le cierran una calle, ¿cuál es su reacción? ¿Usted se angustia? ¿Se tensa? Si su reacción es de frustración, molestia, incluso furia, entonces Usted ciertamente no es una persona flexible. Esa inflexibilidad se refleja en nuestro cuerpo. Es decir, mientras más inflexibles de pensamiento somos, de la misma manera seremos inflexibles de cuerpo. Notemos que cuando nos frustramos, o nos angustiamos, o nos estresamos, nuestro cuerpo se tensiona, y cuando nuestro cuerpo se tensiona entonces nos volvemos rígidos, y así nuestro cuerpo se vuelve un reflejo de nuestra mente y se desarrolla de esa manera; de una manera inflexible.

Es así que las mujeres generalmente son más flexibles que los hombres, dado que vivimos en una sociedad machista en la que generalmente el hombre es el que hace los planes y la mujer en

cambio es la que se adapta y se flexibiliza a cualquier situación. Incluso es común escuchar cuando alguien se refiere hacia alguna chica como: “que linda esta chica, que suavecita” (siendo la suavidad una característica de que esta chica se adapta a todo, no molesta, no critica, no da su opinión y por lo tanto es flexible). Los hombres por otro lado, tenemos esa idea de que tenemos que ser fuertes y que lo que se dice se hace; así nos volvemos rígidos, porque la sociedad así nos manda. Porque el día que un hombre muestra rasgos de flexibilidad o suavidad especialmente ante su mujer, entonces la sociedad inmediatamente pregunta: “¿quién será la que manda en esa casa?”, o escuchamos comentarios como: “este chico es un mangoneado”. Así los hombres nos criamos más rígidos de mente y de cuerpo.

En el yoga se dice que la edad se mide en términos de flexibilidad. Notemos los niños recién nacidos; se duermen con los pies hacia adelante doblados en la cintura. Luego, poco a poco nos empezamos a volver rígidos, porque queremos que la vida empiece a desenvolverse de cierta manera y cuando nuestros planes no se dan de la manera planificada, entonces nos empezamos a entumecer. Ahora, notemos una persona de avanzada edad…

Seamos flexibles, pero tomemos en cuenta que tenemos que empezar nuestra flexibilidad en la mente. El cuerpo no se va a volver flexible si seguimos tensionándonos en cada desvío, cada vez que nuestra vida no sigue el rumbo que nos hemos trazado. Pongámonos metas, pero no fijemos el camino. Acordémonos que como dice el dicho “Por varios caminos se llega a Roma”. Dejemos que la vida nos lleve a nuestro destino de la misma manera que la naturaleza guía a los pájaros, que increíblemente viran hacia un lado o hacia el otro en perfecta sincronía en pleno vuelo.

Regresemos a nuestra infancia en términos de flexibilidad. La mayoría de las posiciones en el yoga trabajan la flexibilidad pero en especial hay una que incluso se usa en la anatomía para medir qué tan flexible es una persona; el dobles frontal. Este dobles frontal se lo puede hacer parados o sentados con el objetivo de llegar a los dedos de los pies con las manos, tomando mucha conciencia de la zona lumbar de nuestra columna vertebral, ya que no se trata de lesionarnos con el afán de volvernos flexibles de cuerpo, sino de ir aprendiendo lo que nuestro cuerpo tenga que enseñarnos en el camino hacia nuestra meta. Recordemos que el yoga no necesariamente es para personas flexibles, sino para personas que quieren llegar a la flexibilidad.

La tarea de la semana es relajarnos física y mentalmente. Tomar conciencia de nuestras tensiones mentales. ¿Qué nos hace rígidos? ¿Qué nos tensa? Tomando conciencia de esos detalles, relájese, aprenda a soltar todos sus músculos. Haga el esfuerzo de soltarse de mente y de cuerpo. ¡Respire y relájese!

Fortaleza

"La fortaleza no viene de lo que puedes hacer. Viene de sobreponernos a las situaciones que pensábamos que no podemos hacer" -Rikki Rogers (Escritora)

Al igual que todas las otras intenciones, la fortaleza empieza en la mente. Si uno empieza diciendo yo no soy fuerte, entonces surge la pregunta, ¿es Usted fuerte de carácter? Saca Usted adelante los proyectos que se propone en la vida, o cuando trata algo, se da por vencida ante el primer obstáculo que encuentra. La fortaleza, más que la fuerza física implica la capacidad de una persona para soportar problemas y adversidades, y la firmeza de ánimo. Cultivemos la fortaleza ya que la fortaleza se puede desarrollar.

La práctica física de las posturas del yoga, se ha hecho muy popular entre las mujeres, porque en el yoga se procura el balance entre la flexibilidad y la fuerza, y de esta manera siendo la mayoría de las mujeres más flexibles que los hombres, sienten que están un paso adelante; sin embargo, la fuerza es tan parte de la práctica como lo es la flexibilidad. La diferencia está en la gran cantidad de profesoras y estudiantes mujeres que existen en el mundo que han ido modificando las rutinas de manera que más y más se practica la flexibilidad para seguir atrayendo a este segmento del mercado que nutre la industria, pero nos estamos olvidando de la fuerza.

Recuerdo que en mis primeras clases de yoga alguna vez una de mis profesoras preguntó a la clase si queríamos trabajar alguna parte del cuerpo en específico y yo respondí que sentía que trabajábamos las

piernas y la flexibilidad un montón pero qué tal si podríamos trabajar la fuerza en el torso, los brazos, y los hombros. La profesora hizo un gesto de desaliento y nos hizo una práctica que dejó notar su falencia en la fuerza.

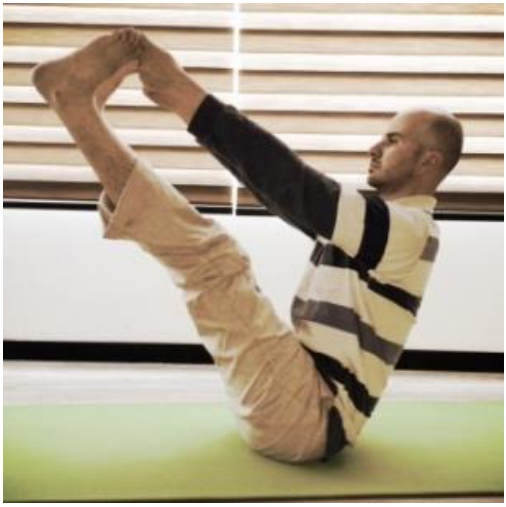
Esto me recuerda también que hace algunos años tuve la oportunidad de asistir a un museo donde estaba visitando una muestra que recopilaba las reseñas más antiguas que se conocían del yoga, y entre ellas incluía estatuas, cuadros, accesorios, indumentaria, fotos, y algunos de los videos más antiguos que existían. En toda esta muestra no había ni una sola mujer. Tomemos en cuenta que hace miles de años que se desarrolló la práctica de asanas (posturas físicas) del yoga, los únicos permitidos a practicar y enseñar yoga eran hombres, de tal manera que las rutinas y práctica en sí, se desarrolló de manera completamente distinta a lo que se conoce ahora. Dado que la práctica estaba dominada por hombres entonces existía una tendencia a trabajar la fuerza tanto como la flexibilidad, en la que la gran mayoría de la práctica se desarrollaba trabajando la parte superior del cuerpo. Hoy en día en el yoga la práctica de la fuerza esta relegada a unas pocas clases a la semana en estudios muy populares del mundo donde las clases se llaman “Yoga para Hombres” o “Power Yoga”, donde los estudiantes que asisten saben muy bien que van a trabajar la fuerza y que de no ser así, esos practicantes muy difícilmente volverían.

Acordémonos entonces que la fuerza es tan importante para el cuerpo humano como lo es la flexibilidad. De la misma manera, la fortaleza de la mente es la que nos saca de apuros cuando nos encontramos con obstáculos en el camino a los que ya sea, les movemos o les escalamos. Trabajemos la fortaleza, empezando por la mente, desde que nos sentimos fuertes ante cualquier virus, dolencia, enfermedad, o adversidad, hasta la fuerza de carácter que

debemos tener o desarrollar ante cualquier dificultad que nos encontremos en la vida.

La posición de la semana para desarrollar la fortaleza es *chaturanga dandasana* o simplemente *chaturanga* como se la conoce en español. Esta pose se la practica a diario en las tradiciones de Yoga como Ashtanga y Vinyasa, sin embargo toma un poco de tiempo en perfeccionar hasta generar la fuerza necesaria, pero es importantísima, ya que forma parte de la secuencia fundamental del Ashtanga y del Vinyasa. Para lograr esta pose se empieza en un tablón o plancha y se baja despacito, conteniendo el peso y abrazando el torso con los codos doblados a un ángulo de 90 grados, pero sin llegar a topar el piso. Aquí se puede quedar por varias respiraciones o al menos por una exhalación como parte de la secuencia de "*el saludo al sol*" que en otras tradiciones es la única práctica que hacen hasta por 108 veces seguidas, conocida como la "Yoga Mala" para desarrollar fuerza muscular y mental.

Balance



"El balance es la llave para todo. Lo que hacemos, pensamos, decimos, comemos, sentimos. Para todo necesitamos conciencia, y a través de esta conciencia podemos crecer" -Koi Fresco (Escritor y Educador Espiritual)

Si viniese un extraterrestre y nos pregunta: "¿Dígame en una palabra, de qué se trata la vida?" ¿Usted qué le respondería? Estoy seguro que algunas personas van a decir que la vida se trata de encontrar el amor, otras dirán que se trata de la bondad, otras de la compasión, otras del desapego. Otras personas tal vez digan que se trata de encontrar abundancia, prosperidad, poder, etc. Independientemente de lo que pensemos, yo creo que habrá un buen número de gente en el mundo que diga que la vida se trata de encontrar balance. Para ejemplificar esto, pongámonos a pensar, cuántas veces nos hemos encontrado con una situación en la vida en que la primera vez actuamos de una manera, y la segunda vez que nos encontramos con exactamente la misma situación, actuamos de diferente manera. Probablemente hasta nos hayamos preguntado, por qué la vez pasada hice tal cosa y ahora, en cambio, hago esto otro. Por un lado podríamos decir que somos inconsistentes, pero prefiero pensar que probablemente nuestro ser está tratando de encontrar balance. Especialmente, yo me doy cuenta de este tipo de "inconsistencias" todo el tiempo en la

educación de mis hijos. Ciertas veces me piden algo y les digo que no y otras veces les digo que sí. Ciertas veces actuamos con fuerza y otras veces con flexibilidad. Y para con nosotros mismos, ciertas veces talvez somos introvertidos mientras que en ciertas otras nos sentimos extrovertidos. Ciertas veces podremos ser generosos, mientras que en otras tal vez seamos austeros. A veces podemos ser eficientes y otras veces desperdiciadores, y así casi en todo adjetivo que tiene un antónimo.

En el yoga siempre estamos tratando de encontrar balance, ya que la mayoría de las posturas del yoga tienen la cualidad de lograr el balance entre la fuerza y la flexibilidad. De la misma manera, a veces la vida nos pone obstáculos de los que generalmente podemos salir adelante, ya sea aplicando fuerza, o aplicando flexibilidad. Es así que cuando hacemos una clase de yoga que contiene muchas poses que desafían el equilibrio, hay personas que salen exhaustas porque tratan de hacer las posturas utilizando la fuerza, mientras que hay otras personas que salen relajadísimas porque utilizan la flexibilidad. La vida diaria es un ejemplo parecido, en el que talvez salimos adelante con fuerza, pero al final del día estamos exhaustos, mientras que hay otras personas que salen adelante siendo flexibles y terminan el día relajados. La clave del asunto está en encontrar el balance.

La pose de la semana para encontrar el balance entre la fuerza y la flexibilidad es el *bote*. En esta pose tenemos que tener la fuerza del abdomen para doblar el cuerpo en una "V", pero también necesitamos la flexibilidad en la espalda y piernas para tomarnos los dedos de los pies con las piernas estiradas. Por último, tenemos que encontrar el equilibrio entre los isquiones y el coxis, y también el balance entre la fuerza y la flexibilidad para saber cuánto jalar y cuánto aflojar.

La tarea de la semana es tomar conciencia de nuestro día a día y ver cuanta fuerza aplicamos a nuestros asuntos versus la flexibilidad, y empecemos a balancear nuestra vida.

Coraje

"El miedo es una reacción; el coraje es una decisión". - Anónimo

Wikipedia define el coraje como: "…La virtud humana, que destaca la fuerza de voluntad que puede poseer una persona para llevar adelante una acción a pesar de los impedimentos. El coraje es la habilidad de sobreponerse a dichos impedimentos y perseverar probablemente con la acción que se pretendía realizar." (Wikipedia, 2015).

Nuestras vidas están llenas de lecciones de coraje y sin embargo insistimos en no tomarlas en cuenta. Solo notemos cuantas personas en nuestra vida conocemos que tienen algún tipo de dolencia, enfermedad, lesión, discapacidad física o mental que nos dan el ejemplo día a día de salir adelante sobrellevando sus impedimentos. Los ejemplos más claros que se me vienen a la mente son cada uno de los atletas de los Juegos Paraolímpicos. Estos atletas son personas que en el algún punto de su vida tuvieron que tomar una decisión en la que resolvieron aceptar su discapacidad y sobrellevarla para ser lo mejor que pueden ser, aún con su discapacidad, y eso implica que se armaron de coraje.

Conozco una persona que cada vez que pienso en coraje se me viene a la mente. Ella tenía una malformación en la espalda que comúnmente se conoce como joroba o corcova. En un principio, según sus propias palabras, ella se avergonzaba de su cuerpo y por consiguiente evitaba salir de su hogar. Un día ella decidió armarse de coraje e ir a una clase de yoga, y al definir su intención para esa clase ella decidió que lo que más necesitaba en su vida era coraje. Empezó a ir a clases todos los días y poco a poco su coraje fue incrementando al mismo tiempo que su joroba iba disminuyendo, hasta que un día decidió entrar al mismo curso de entrenamiento para hacerse profesora de yoga al que yo entré, y terminó graduándose conmigo. Ahora, levante la mano para el que hablar en público sea su fuerte. Muy poca gente lo hará. Ahora pensemos a cuanta gente le gusta que le observen cada mínimo detalle de su cuerpo mientras habla en público y sobrelleva una deficiencia física. A eso es a lo que yo llamo coraje.

Pongámonos en los zapatos de esas personas; personas que sufren cualquier tipo de enfermedad incurable, lesión, malformación, discapacidad, etc. Tener coraje no es fácil. Nadie nos puede dar coraje. El coraje tiene que surgir en cada uno de nosotros ya que darse por vencido es mucho más fácil. La pregunta es, ¿porque debemos tener coraje? Alguna vez escuché que las personas que nos dan muestras de coraje sobrellevando sus impedimentos son ángeles en la tierra, especialmente los niños, ya que están aquí para enseñarnos lo que se puede hacer con la fuerza de voluntad y la perseverancia.

¡Decidamos tener coraje ahora! Sobrellevemos nuestras limitaciones e impedimentos ya sean estos físicos, mentales, económicos, sentimentales, emocionales, etc. Encontremos nuestro enemigo. Reconozcamos hacia quien nos enfrentamos. Si tenemos una

limitación física es más fácil saber cuál es nuestro enemigo, pero de otra manera nuestros enemigos podrán ser nuestros vicios, nuestras deficiencias, nuestras carencias, tomando en cuenta que nuestras mayores limitaciones están en la mente.

La postura de la semana para generar y practicar el coraje es el g*uerrero de paz*. En esta pose, seamos guerreros para vencernos a nosotros mismos con una mano estirada al cielo a manera de espada que pide ayuda y con la otra mano apoyada en la pierna para soportar el peso de nuestro impedimento, con las piernas estables y fuertes, listos para aguantar cualquier empujón que la vida o la sociedad nos pueda dar.

El deber de esta semana para cultivar el coraje es ver un video o leer un libro que nos empuje y ayude a liberar el coraje que está dentro de nuestro ser. Solo tenemos que liberarlo. Le invito a ver la película El Circo de las Mariposas que solo dura 22 minutos y está disponible en YouTube. ¡Fuerza y coraje!

Fluidez (Dinamismo)

Existe un video de este ejercicio en facebook.com/yogapuramente

"Cuando haces cosas desde tu alma, sientes un río moviéndose dentro de ti. ¡Felicidad!" –Rumi (Poeta Teólogo)

¿Alguna vez ha tenido la sensación, cuando empieza realizando una actividad, en la que se siente a gusto, y ese mismo gusto le lleva a una inmersión en su propio ser que le hace perder la noción del tiempo? Esa sensación se llama estado de flujo o flow en inglés. Esta sensación o estado surge cuando nos dejamos llevar por la actividad que estamos realizando. Les pasa mucho a los corredores de largas distancias, a los investigadores, a las personas que disfrutan de lo que están haciendo, de tal manera que se encierran en su actividad, su actividad les da placer, y así se terminan sintiendo realizados con la actividad emprendida.

La psicología positiva define al estado de flujo como "el estado mental operativo en el cual una persona está completamente inmersa en la actividad que ejecuta. Se caracteriza por un sentimiento de enfocar la energía, de total implicación con la tarea, y de éxito en la realización de la actividad. Esta sensación se experimenta mientras la actividad está en curso. El concepto de flujo fue propuesto por el psicólogo Mihály Csíkszentmihályi en 1975…"

Cuando practicamos yoga, especialmente el yoga dinámico (español), vinyasa yoga en sánscrito, o flow yoga como se le conoce en inglés se busca este estado. Los profesores de yoga buscamos fluir con los estudiantes, y los estudiantes buscan fluir con el profesor, de tal manera que a veces pareciera que los estudiantes logran "adivinar" el siguiente movimiento. No se trata de que adivinen. Se trata de fluir, de la misma manera que los pájaros que están volando deciden cambiar de dirección en pleno vuelo, o de la misma manera que las manadas de animales cambian de dirección cuando están corriendo al verse perseguidos por un depredador. Lo mismo pasa con los peces.

Poco a poco, cuando practicamos entrar en el estado de flujo constantemente, la vida empieza a fluir de la misma manera que fluye la naturaleza. En otras palabras, si nos comparamos con otros animales en la naturaleza, estos no planifican dónde van comer mañana, ni guardan la comida pensando en qué van a comer al día siguiente si se comen todo el pastizal ahora. Tampoco piensan en qué dirección van a viajar si tienen que buscar nueva comida. Es decir la naturaleza fluye sin planificaciones, simplemente fluye.

Yo sé que no planificar es difícil. En la Administración de Empresas me enseñaron a planificar, pero nuestra vida no se puede conducir de la misma manera que conducimos una empresa. Tampoco estoy diciendo que no debamos poner metas en nuestra vida. Las metas deben estar ahí, lo único que digo es que no fijemos el camino, y especialmente que no nos obstinemos en dicho camino para alcanzar esa meta; dejemos que nuestra vida fluya y nos lleve a donde queremos llegar. Las planificaciones obstinadas producen angustia, y cuando el camino no es el que nos hemos trazado se produce frustración.

Permitamos que nuestra vida fluya. Practiquemos el flujo. Vivamos una vida tranquilos, sin obstinaciones.

Los ejercicios para crear flujo en nuestra vida son las secuencias que se practican en el Vinyasa Yoga, y en especial vamos a practicar fluidez en la columna vertebral haciendo hula-hula con las costillas. Para esto empezamos en una posición de mesa curvando la columna vertebral hacia arriba y luego rotamos las costillas en movimientos circulares hacia la derecha y luego hacia la izquierda.

La tarea de la semana para crear flujo en nuestra vida es no hacer compras de comida. Mire su alacena y mire su refrigeradora, y trate de consumir de los alimentos que tenga ahí. ¿No encuentra los ingredientes para la receta perfecta? ¡No importa! Fluya preparando la comida y logre que sus comensales le elogien el menú preparado.

Felicidad

"La felicidad no depende de lo que tienes o de quien eres. Depende completamente de lo que piensas" -Buda

Por alguna razón los seres humanos tenemos la errónea idea de que la felicidad nos debe llegar de la misma manera como cuando uno se gana la lotería; con un agente externo, completamente al azar y con unas probabilidades bastante remotas. Sin embargo, la felicidad no depende de un agente externo sino que depende de cada uno de nosotros y tenemos todas las probabilidades del mundo de ser felices al 100%. Es más, es nuestra obligación ser felices.

Creo que la religión tiene un tanto de responsabilidad en la idea de que Dios nos da la felicidad solo si nos portamos bien, cuando en realidad nosotros deberíamos ser los que ofrezcamos nuestra felicidad a Dios. Paramahansa Yogananda, en su libro Autobiografía de un Yogui, dice que en la felicidad encontramos a Dios. Aquí nos

podemos dar cuenta de la diferencia de concepción de la idea de felicidad: siendo felices encontramos a Dios, mas no debemos esperar a que Dios nos mande la felicidad.

Ahora la pregunta es ¿cómo encontramos la felicidad? Creo que todos pasamos por una etapa en la vida en la que nos decimos "cuando tenga ese juego de video voy a ser feliz", "cuando tenga esa televisión voy a ser feliz", "cuando tenga ese auto voy a ser feliz", etc. Lo que estamos haciendo aquí es basando nuestra felicidad en el TENER. Esto trae dos problemas: el primero es que si NO logramos tener lo que queremos, lo más probable es que terminemos siendo infelices, y el segundo problema es que si logramos obtener lo que queremos, inmediatamente vamos a tener un sentimiento de vacío que nos lleva a buscar tener una nueva cosa. Esto es lo que vemos que les ha pasado a muchos artistas, músicos, o empresarios exitosos, que logran alcanzar dinero y fama, y luego llegan a un punto en que ya no saben que más querer para alcanzar su supuesta felicidad, terminan así volviéndose excéntricos, y cuando pareciera que ya no les falta nada o que todo lo que les podría faltar lo podrían obtener, terminan colapsando emocionalmente y en algunos casos hasta quitándose la vida.

La felicidad NO está en el TENER, sino que está en el SER. Empecemos reconociendo nuestro Ser; ¿quiénes somos y quiénes queremos ser? Luego podemos decir: porque soy <inserte su cualidad aquí> soy feliz.

Recientemente vi un documental que se llama "Happy" por Felicidad en inglés en el que hacen un estudio mundial para entender qué es lo que le hace a la gente feliz. Los productores terminaron dándose cuenta de que la felicidad no está en la acumulación de bienes materiales, sino que la felicidad está en encontrar nuestras raíces, en

compartir con la gente que amamos, en el propósito que le damos a nuestra vida, y en vivir una vida sencilla de servicio a los demás.

Decidamos ser felices, pero no basemos nuestra felicidad en nada externo a nuestro Ser. Nuestra felicidad empieza en nosotros mismos, y olvidémonos de pedir felicidad, seamos felices y ofrezcamos nuestra felicidad a Dios y/o a la sociedad para hacer de este mundo un lugar mejor.

La postura de la semana para practicar la felicidad es *brazos victoriosos*. Erguidos, con los talones y dedos de los pies juntos, con el peso balanceado hacia atrás, el abdomen contraído, el pecho elevado, con las manos estiradas al cielo, y la actitud de que metimos el mejor gol de nuestras vidas, sintiéndonos felices de tener nuestra respiración y nuestros latidos del corazón que nos permiten estar vivos y de que podemos continuar adelante con cualquiera que sea la misión que nos hayamos trazado en la vida.

La tarea de la semana para cultivar la felicidad es hacer una introspección de nuestro ser y encontrar, ¿qué nos hace felices? ¿Qué nos gusta hacer que nos causa felicidad? Démonos el tiempo para hacer eso que llena nuestro Ser. ¡Felices descubrimientos!

Perdón

"La vida se vuelve un poco más fácil cuando aceptas una disculpa que nunca llegó. Eso se llama perdonar en tu corazón." - Paulo Coelho (Escritor y Letrista)

Recuerdo haber tenido conciencia de mi orgullo cuando era un quinceañero. Por alguna razón me sentí ofendido y me dije a mi mismo que no iba a perdonar esa ofensa. Lo peor de todo es que probablemente se trataba de alguna tontería que de seguro había sido algún mal entendido o algún error de percepción de mi parte. Lo que si recuerdo con certeza es que ese día me dije a mi mismo que no iba a perdonar eso, pero que no iba a dejar que la persona que me ofendió se dé cuenta, y que nunca más iba a volver a ser el mismo que era antes. Y así, ese día cambié, probablemente no solo con la persona con la que yo me sentía ofendido, sino que de seguro mi personalidad entera cambió simplemente porque almacené un rencor dentro de mi Ser.

Ahora, tomemos en cuenta como son los niños. Los niños se pueden pelear entre ellos y después de 5 minutos ya se perdonan, se olvidan de cualquier ofensa y su relación vuelve a estar como había sido siempre. Esto quiere decir que nuestra naturaleza es la del perdón, y de perdonar rápido. Con los animales es lo mismo. Los perros por ejemplo tampoco guardan rencores. Al minuto de la reprimenda que hayan recibido, están dispuestos a seguir dando el mismo cariño que nos habían dado siempre.

La pregunta entonces es, ¿por qué no perdonamos? ¿Qué es lo que nos detiene a perdonar? Y la respuesta es nuestro orgullo, o nuestro ego, nuestra ira, nuestra indignación, nuestra furia, nuestro odio, nuestro rencor, etc. Sentimientos que no deberíamos guardar dentro de nuestro Ser.

La religión también se ocupa de promulgar el perdón. Los Judíos tienen el Yom Kipur, un día dedicado a pedir el perdón de Dios y el de los demás. En el Budismo, el perdón se concibe como una práctica para prevenir pensamientos dañinos que puedan alterar nuestro bienestar mental. Los católicos pedimos perdón en el acto de contrición, como parte del Credo, y del Padre Nuestro. Estoy seguro que muchas otras religiones también tendrán sus propios actos para pedir perdón.

Empecemos ofreciéndonos el perdón a nosotros mismos, reconociendo cualquier rencor que hayamos guardado dentro de nuestro Ser y luego pidamos perdón a la persona contra la que teníamos ese rencor. Por último, si seguimos manteniendo nuestro punto de vista en cuanto a la razón por la que nos sentíamos ofendidos, entonces enviemos un sentimiento de perdón mental para esa persona, o meditemos en el perdón de manera que el sentimiento sea recíproco.

Convirtámonos en personas que perdonan con facilidad. No almacenemos rencores dentro de nuestro ser. Nuestro espíritu no se lo merece. Mantengámonos livianos. Tomemos en cuenta que sentimientos como la ira, la furia, la indignación, el rencor contienen frecuencias bajas que nos hacen pesados. Es por esto que cuando nos deshacemos de estas frecuencias negativas sentimos que nos deshicimos de un peso y de pronto nos sentimos más livianos y elevados.

La postura de la semana para practicar el perdón es el *Cachorro* (en Sanscrito, *Uttana Shishosasana*) con una plegaria invertida sobre la cabeza. En esta pose cerremos los ojos, pidamos perdón, y perdonemos a todos quienes nosotros creamos que nos han ofendido, pero más que nada liberemos nuestro ser de cualquier rencor que tengamos guardado.

La tarea de la semana para fomentar el perdón es sentarse con los ojos cerrados y pedirle perdón a alguien a quien nosotros consideremos que le hayamos hecho un daño, o perdonémosle a alguien a quien nosotros le guardamos algún rencor. Depende de cada uno si de pronto quisiera restablecer contacto con esa persona con la que no había hablado en mucho tiempo.

Prosperidad

"Una actitud de gratitud invita abundancia y prosperidad" -Anónimo

Uno de los deseos más populares durante la Navidad y el Año Nuevo es la prosperidad, pero ¿qué es prosperidad? La prosperidad se define como el "estado de florecimiento, de desarrollo, de aumento, y de crecimiento a nivel económico, de felicidad y de salud." (Wikipedia, 2015). Es decir que cuando alguien nos desea prosperidad en realidad nos está deseando abundancia, salud y vida, y felicidad. Sin embargo la mayoría de la gente cree que la prosperidad implica solo desarrollo económico, cuando a veces el desarrollo económico puede ser contraproducente en la salud y la felicidad.

Es importante tomar en cuenta estos dos otros factores adicionales de la prosperidad porque en el afán de lograr desarrollo económico mucha gente puede aumentar las horas de trabajo, o enfocarse excesivamente en el desarrollo económico, sin prestar atención a su propia salud o a su vida familiar que a la vez traen felicidad; sabiendo que el dinero no trae felicidad.

Por otro lado también está el factor de desarrollo económico sostenible. Es decir, que si soy leñador y mi desarrollo económico

depende de cuántos árboles corte, no se trata de deforestar todo el mundo en favor de mi economía, sino que tiene que haber un equilibrio sostenible que permita el crecimiento, sin el perjuicio del resto de la población y de la naturaleza. Es así como la prosperidad de los pueblos no solo se puede medir en desarrollo económico ya que si deforestamos el país para hacer dinero, eso nos puede costar en salud y en felicidad. Por ejemplo en los países que tienen mayoría Budista, la prosperidad se mide a nivel colectivista en lugar de individualista, con el objetivo de que sea la sociedad la que salga adelante en estos tres factores mientras califican el bienestar de la población también en la salud y la felicidad.

Habiendo escrito ya sobre la abundancia, sobre la salud y la vida, y sobre la felicidad, sabemos que son intenciones que dependen al 100% de nosotros mismos; es decir que no debemos esperar a que estos factores vengan a nuestras vidas a manera de agente externo. De la misma manera que podemos desarrollar, fomentar, y generar estas intenciones en nuestras vidas, entonces también podemos hacer surgir la prosperidad; siendo ésta una combinación de las tres. Encontremos el balance entre el crecimiento económico, la salud, y la felicidad. Tomemos en cuenta que si nos dedicamos solo a desarrollarnos económicamente, podríamos afectar a nuestra salud, y hasta nos estaríamos privando del tiempo para disfrutar del mismo dinero.

La postura de la semana para desarrollar la prosperidad es la *Luna Creciente*. En esta pose, encontremos el equilibrio y la estabilidad con las piernas, y elevemos el torso y brazos al cielo en un clamor por salud y felicidad.

La tarea de la semana para fomentar la prosperidad es hacer una introspección y tomar nota de cuán felices somos, cuán saludables

somos, y cuál es nuestro estado financiero, y empezar a trabajar desde ahí, porque solo sabiendo donde estamos podremos comparar en el futuro y decir: “este año fue un año en el que cumplí mis objetivos de ser más feliz, más saludable y más abundante”. También puede releer acerca de la abundancia, de la salud y la vida, y la felicidad, de manera que tengamos claro que no debemos esperar a que la prosperidad llegue a nuestras vidas como que fuese la lotería, sino que debemos buscar la prosperidad cada día de nuestras vidas.

Llenos de propósito

"Esfuerzo y coraje no son suficientes sin PROPÓSITO y dirección". - John F. Kennedy (Expresidente y Político)

Uno de los principales conflictos que vivimos los seres humanos en algún punto de nuestras vidas es la respuesta a la pregunta: "¿qué hacemos en este mundo?". Si bien es cierto que la mayoría del tiempo simplemente vivimos, ajetreados, tratando de salir adelante; como que siempre tenemos una espinita dentro de nosotros que nos despierta de nuestra aletargada vida y nos hace preguntar: ¿qué estoy haciendo con mi vida? ¿Para qué vine a este mundo? ¿Qué es lo que se supone que tengo que hacer con mi vida?

Las religiones del mundo tratan de responder a estas preguntas dando propósito a sus feligreses. La religión Hindú, por ejemplo, dice que los hombres estamos aquí para limpiar karma, de manera que en alguna vida, después de muchos renacimientos, podamos incorporarnos a Dios. ¿…Y qué quiere decir limpiar karma? En el mundo occidental decimos que todo lo que hacemos a los demás con mala intención nos regresa en algún momento. Eso es limpiar karma, aprender de los errores que hemos cometido en el pasado, en esta o en otra vida, sufrirlos en carne propia, y aprender de ellos. Es decir que según la religión Hindú estamos aquí para deshacernos de nuestras malas acciones y aprender de nuestros errores pasados.

Por otro lado los evangelistas dicen que estamos aquí para plantearnos nuestra propia misión. Nosotros somos los llamados a

definir nuestro propio propósito en la vida. Es decir, en lugar de estar pidiendo una misión en la vida y esperando a que Dios nos envíe esa misión, debemos ser nosotros mismos los que nos planteemos un propósito y nos encaminemos en el cumplimiento de dicho propósito en ofrecimiento a Dios o a la sociedad, para hacer de este mundo un lugar mejor.

Empecemos encontrando nuestros talentos y pongámosles en práctica. Lo ideal sería que nuestro trabajo sea la expresión de nuestros talentos, y así ir cumpliendo nuestra misión día a día, pero si no tenemos la suerte de trabajar en lo que creemos es nuestra misión, entonces tratemos de buscar la forma de emprender nuestro propósito de manera paralela a nuestro trabajo. Yo también tuve un trabajo que me pagaba bien y me daba de comer, pero que al mismo tiempo me hacía sentir amarrado a una línea intravenosa que me mandaba el suero justo, gota a gota para continuar viviendo, pero que al mismo tiempo no me dejaba vivir plenamente. Fue así como en mi desesperación, encontré una organización sin fines de lucro que me permitió voluntariar mis esfuerzos y empezar a aprovechar mis talentos de manera más provechosa; siendo este el inicio que me encaminó a encontrar lo que realmente quería hacer de mi vida.

Démonos un propósito en la vida. Emprendamos nuestra vida de manera que tenga un objetivo, sin que esto signifique necesariamente emprender un negocio o una empresa, sino que simplemente nos propongamos usar nuestros talentos de manera que le podamos dar un servicio a la sociedad.

La postura de la semana para practicar darnos un propósito en la vida es el guerrero III. En esta pose seamos guerreros que apuntamos adelante con todo nuestro Ser (cuerpo, mente, y espíritu), con una pierna hacia atrás que nos permita balancear nuestro cuerpo de la

misma manera que si pudiésemos volar a manera de súper héroes, con la misión de servir a los demás con el talento, o poder, que nos haya sido otorgado.

La tarea de la semana para empezar dándonos un propósito en la vida es notar cual es nuestra influencia actual en la sociedad. ¿Qué tenemos? Educación, poder, liderazgo, dinero, habilidades, conocimientos, etc. Observando nuestra posición (influencia) en la sociedad, propongámonos empezar utilizando esta influencia para servir a la sociedad y hacer de este servicio, nuestro propósito.

Coherencia

"El alma ha sido otorgada sus propios oídos para escuchar las cosas que la mente no entiende" – Rumi (Poeta Teólogo)

Lo hermoso de la coherencia es que solo cada uno de nosotros puede definir la coherencia consigo mismo. Es decir, solo cada uno de nosotros es el llamado a tomar acciones que tengan una cierta relación con nuestras decisiones, acciones, o lineamientos anteriores. Solo cuando tenemos una vida pública, como es el caso de las celebridades, o personas en cargos públicos, es la sociedad la que toma en cuenta la coherencia con la que esa persona ha venido llevando su vida o la coherencia con la que está tomando decisiones para guiar al resto; como políticas de gobierno, decisiones para encaminar un país, una empresa, etc.

La coherencia, según Definición.de es “la relación que existe entre una cosa y otra, y se utiliza para nombrar a algo que resulta lógico y consecuente respecto a un antecedente.” (Definición.de, 2016)

Es así como solo nosotros somos los indicados a ser coherentes con nosotros mismos. Solo nosotros somos los indicados a tomar decisiones que son coherentes con nuestro pasado y que nos proyectan al futuro. Generalmente, a menos que seamos una figura pública, nadie nos puede calificar de incoherentes.

En la práctica del yoga, buscamos la coherencia en nuestras posturas todo el tiempo, ya que siempre estamos persiguiendo la alineación y la simetría. Es decir, si nos inclinamos para un lado, tratamos de replicar la postura al otro lado, siendo coherentes con lo que hicimos al lado opuesto y así nos volvemos simétricos. Unos de los principales problemas que notamos en la práctica de yoga es que muchas veces podemos hacer un ejercicio o una postura con una pierna mientras que con la otra ya no podemos, o nos sale diferente. De igual manera, a veces podemos hacer algo con un brazo y con el otro ya no podemos. La mayoría del tiempo eso pasa porque sobre-utilizamos un lado de nuestro cuerpo mientras que el otro brazo o la otra pierna se quedan sub-utilizadas.

En la vida nos pasa lo mismo. A veces tomamos decisiones que no son coherentes con nuestros principios, que no son coherentes con nuestras decisiones pasadas, y que no nos conducen a nuestras metas futuras. Con esto tampoco quiero decir que nos debemos convertir en personas rígidas que siempre tomamos decisiones calculadas aun cuando las decisiones que debemos tomar son triviales. Por ejemplo, no vamos a trascender en la vida si la decisión en cuanto al color de la ropa interior que me debía poner ahora es o no del color adecuado, considerando la combinación de colores del

atuendo exterior, pero nuestra vida si podría tomar una trayectoria si hacemos de la salud, de la perseverancia, de la disciplina, etc., algo coherente en nuestra vida, tomando decisiones pequeñas que sean consecuentes con nuestras intenciones.

Es así como pensando en la coherencia podemos incluso alinear nuestros pequeños movimientos físicos con nuestras decisiones trascendentales. En búsqueda de la coherencia podríamos tratar de balancear nuestro cuerpo cuando estamos parados, y de pronto eso nos lleve a balancear nuestra alimentación, y de pronto eso nos lleve a hacer ejercicio, y de pronto eso nos lleve a vivir más relajados, a conservar el medio ambiente, y así talvez extendamos nuestra vida y seamos un ejemplo para futuras generaciones, etc., etc.

Busquemos la coherencia en nuestras vidas. Tomemos decisiones que nos ayuden a trascender, a ir más allá de lo que nosotros mismos imaginamos, deteniéndonos por un segundo antes de tomar una decisión a preguntarnos si estamos siendo coherentes.

La postura de la semana para practicar la coherencia es el águila. En esta pose practiquemos tomarnos una foto mental cuando hacemos la pose balanceados en una pierna y luego tratemos de replicar simétricamente en la otra pierna y busquemos sentir exactamente lo mismo.

La tarea de la semana para practicar la coherencia es notar si estamos tomando decisiones que van de acuerdo con nuestros propósitos en la vida. Tomemos en cuenta que las grandes metas no se cruzan de un día para otro; debemos ir tomando decisiones pequeñas que nos conduzcan por la vía que nos lleve a la meta.

Enfoque

"¡Enfócate! Si persigues a dos conejos, los dos se te escapan" -Dicho Popular

Este fue uno de los primeros conceptos que aprendí en mis estudios de Marketing en la Universidad, ya que se dice que las empresas deben tener un enfoque en el mercado. Nuestras vidas no son diferentes de este concepto. La vida de cada uno de nosotros está llena de dificultades, desafíos, desvíos, decisiones, etc., y si simplemente nos dedicamos a reaccionar ante estos desafíos nuestra vida será desordenada. Probablemente salgamos adelante pero siempre tendremos la sensación de que estamos viviendo atendiendo las emergencias, apagando fuegos, mas no siguiendo la dirección que quisiéramos llevar. El enfocarnos nos permite dirigir nuestra atención a un determinado asunto. Como dice el dicho popular “el que mucho abarca, poco aprieta”. Es decir que si tenemos miles de asuntos en nuestra mente y queremos salir adelante con todos estos asuntos es muy probable que no todos terminemos a cabalidad, o que incluso empecemos a dejarlos a medias, o a veces hasta incumplamos. Este incumplimiento, la idea constante de que nos falta tiempo, de que tenemos más asuntos que atender de los que tenemos horas en el día, luego nos lleva a la frustración, nos lleva a pensar que somos incumplidos, o hasta fracasados.

Empecemos enfocándonos en lo que realmente queremos hacer. Si es necesario, hagamos una lista de nuestros asuntos (de lo que queremos lograr). Convirtámonos en los jefes de nuestra vida. Si nuestra vida es una empresa, ¿qué queremos lograr? ¿Cuál es nuestra misión? Luego, vamos a tener que dejar de lado un montón de otros asuntos que no nos ayudan a cumplir con esta misión. ¡Enfoquémonos! No abarquemos.

A mi estudio de yoga y meditación llegan todas las semanas emprendedoras que vienen con ideas para generarle más ingresos a mi negocio. Entre estos emprendedores vienen vendedores que dicen que aprovechando el local podríamos vender artículos deportivos, productos para bajar de peso, suplementos alimenticios, etc. Pero ahí es cuando hemos tenido que detenernos a pensar en cuál es nuestra misión: "Difundir con amor, prácticas y terapias de autoconocimiento que sirvan para entender su cuerpo, mente, y espíritu, en un espacio que conduzca a la perseverancia, para que cada individuo desarrolle en paz la habilidad que le lleve al autoconocimiento y autorrealización de su Ser." Entonces la pregunta es: ¿cómo me ayudan los productos para bajar de peso, u otros productos similares en mi misión? Es así, como en favor del enfoque en nuestra misión nos vemos forzados a decir "no gracias". Por otro lado hay negocios que con el afán de ganar más dinero empiezan a tratar de abarcar en nuevos asuntos, y luego terminan olvidándose de lo que realmente estaban haciendo, o peor aún, se bifurcan sin misión.

Nuestra vida es similar. Dejemos de reaccionar ante los estímulos que no nos competen. Volvámonos personas de acción más no de reacción. Seamos los originadores de nuestras ideas y concentrémonos en esas ideas, y si es posible en una a la vez. Tomemos en cuenta que al pensar en algo estamos invirtiendo

energía, de manera que tenemos que volvernos eficientes en esa inversión. ¡Enfoquémonos!

La postura de la semana para practicar el enfoque es la pose del cuervo. En esta pose tenemos que concentrarnos en lo que estamos haciendo de manera que nada moleste nuestra atención ya que necesitamos preocuparnos de la fuerza, del equilibrio, y del balance que debe existir entre los dos. Sujetémonos con la mirada y con la mente de un puntito en el piso que nos recuerde, ¿qué es lo que queremos lograr?

La tarea de la semana para fomentar el enfoque en nuestras vidas es hacer una lista de nuestras prioridades en la vida y empezar a prestarles más atención, mientras dejamos de lado otros asuntos que no contribuyen con nuestra misión.

Versatilidad

"Lo único permanente en el mundo es el cambio" -Buda

Vivimos en un mundo que cambia constantemente, en una sociedad cambiante, y con un cuerpo que también está en constante cambio. Como dice el refrán: "lo único permanente en el mundo es el cambio", aunque algunas personas atribuyen esta frase a Heráclito, otros a Buda, y otros dicen que es un proverbio Chino, lo importante es que nuestro entorno y nuestro ser está en constante cambio; entonces ¿por qué nos asustan tanto los cambios? Tenemos que volvernos versátiles, adaptables a los cambios, y además tenemos que volvernos rápidos en el proceso de cambio.

Empecemos aceptando el cambio como algo constante en nuestras vidas. No nos aferremos a las rutinas.

Personalmente, creo que el peor enemigo del cambio en nuestras vidas es la televisión que trata de enfrascarnos en un horario de programación al que resultamos sucumbiendo. Nos podemos poner todas las metas del mundo pero si no salimos de ese enfrascamiento, resulta que el día que debemos empezar a cambiar, igual terminamos sentándonos a la tele por no dejar la novela, o la serie, o el show que vemos. Si queremos cambiar, tenemos que empezar con ese cambio nosotros mismos y adaptarnos al cambio inmediatamente.

Hace algunos años me di cuenta que yo me había convertido en un esclavo de la televisión, de la que no me podía liberar. Los lunes veía tal o cual show, los martes tal o cual serie, los miércoles otra cosa, y así todos los días de la semana, de manera que un día me pareció que ya no vivía mi vida, sino que empecé a vivir la vida de los personajes de los programas que veía o peor aún, que vivía la vida de los actores que interpretan esos personajes. Luego, un amigo me dijo, "salgamos, vamos a dar una vuelta o algo", y le respondí que prefería quedarme en la casa cumpliendo con mi rutina… Cuando mi amigo se fue me sentí pésimo conmigo mismo. Había preferido quedarme compartiendo con mis “amigos de la tele” más que con mis amigos de verdad, y me di cuenta que eso no podía continuar. Ese día desconecté la televisión de la pared. Al día siguiente, por instinto me volví a sentar al frente del aparato y cuando aplaste el botón de prender no funcionó, y me acordé que le había desconectado. Entre en pánico. No sabía qué hacer. Empecé lavando los platos, arreglando el closet, organizando la alacena, etc. Empecé a hacer las tareas que siempre me había dicho que quería hacer pero que según yo, “no tenía tiempo para hacerlo”. A los pocos días nos deshicimos del contrato de la televisión por cable con lo cual tuvimos más dinero para empezar a vivir los cambios que siempre habíamos querido en la vida, y también me di cuenta que esos cambios empezaron a multiplicarse exponencialmente y que lo único que quedaba era adaptarse. Volverse versátil.

Identifiquemos nuestras rutinas. Tomemos conciencia de qué o quién somos esclavos. Notemos qué nos tiene atados y tratemos de soltarnos. Abracemos el cambio. Si tenemos que tomar medidas drásticas, desconectemos la tele. Desconectémonos de nuestra rutina. Salgamos de nuestra zona de comodidad y empecemos a vivir

de verdad, una vida que emociona por lo mucho que tenemos que adaptarnos.

La postura de esta semana para practicar la versatilidad abrazando el cambio es el *perrito invertido*. Abracemos la dificultad de dar la vuelta nuestro perrito hacia arriba de la misma manera que damos la vuelta una moneda. Cambiemos de perspectiva. Miremos el mundo desde abajo. Abramos nuestro pecho y nuestro corazón para recibir los cambios con amor mientras nos adaptamos a esos cambios de manera rápida.

La tarea de la semana es soltar nuestras ataduras. Tomar nota de qué nos esclaviza, especialmente durante nuestro tiempo libre, buscar una ruta de escape, y liberarnos de la rutina; aceptar el cambio con amor y adaptarnos de inmediato.

Positivismo

"Puede que la actitud positiva no sea suficiente para resolver los problemas, pero seguro que es indispensable." -S. Gupta (Neurocirujano)

Hace algún tiempo escribí sobre el optimismo, así que empiezo haciendo una distinción. El optimismo se refiere a que si tenemos varias alternativas como salida a un evento determinado el mejor de todos los resultados es el que obtendremos. En otras palabras al ser optimistas consideramos un evento y pensamos que la mejor de todas las opciones es la que va a suceder. El positivismo "se relaciona básicamente, con ver cada actividad, de manera beneficiosa, ver el mundo con ojos triunfadores. El positivismo, está estrechamente relacionado con la fe y la confianza en sí mismo." (Desarrollo Personal, 2016). Así, mientras el optimismo nos proyecta al futuro con el mejor de los resultados, el positivismo nos hace ver el presente de una manera beneficiosa.

Ser positivo no es fácil; implica un cambio de actitud ante la vida. La actitud positiva implica pensar para qué nos sucedió algo, en vez de por qué. Así, cuando algo que puede ser percibido como negativo es visto con ojos positivos, encontraremos una diferente perspectiva que nos hará encontrar una buena connotación a lo sucedido. Por

ejemplo, si una persona mete el pie en un hueco y se lastima, ¿cuáles serán las alternativas para su actitud ante ese evento? La actitud positiva puede ser algo como “me lastimé el pie y atribuyo este hecho a que tenía que aprender algo acerca de esta lesión”. La actitud optimista podría ser algo como “me voy a curar por completo y con lo aprendido de este suceso voy a ser mejor que antes”. El pesimismo es lo contrario al optimismo y en este ejemplo la actitud podría ser algo como “nunca volveré a caminar como antes”, y la actitud negativa que es lo contrario al positivismo, en este ejemplo, se relaciona directamente al presente del hecho y la actitud podría ser algo como: “¡Me arruiné! ¡Soy un desastre! ¿Por qué me tenía que pasar esto a mí? Etc.

Vivamos el presente de forma positiva y proyectémonos al futuro, optimistas. Cambiemos nuestra actitud y percepción ante las circunstancias de la vida. No dejemos que el discurso pesimista y negativista nos invada. A ratos siento que las conversaciones de hoy en día son acerca de las crisis. Si todos los días nos sentamos a hablar acerca de las crisis, vamos a atraer más crisis. Si todos los días nos sentamos a hablar sobre la inseguridad vamos a traer más inseguridad. Si todos los días nos sentamos a hablar acerca de nuestras desgracias, vamos a traer más desgracias a nuestras vidas. Hace algún tiempo me encontré con un amigo que también practica yoga y que tiene un restaurante y me dio una lección válida cuando di mi brazo a torcer y también abarque la conversación de la crisis; el cortó la conversación de raíz y dijo, me niego a pensar en la crisis porque si lo hago estoy justificando que mi negocio empiece a perder ingresos. Desde ese instante me puse a pensar en cómo podríamos responder cuando alguien nos pregunta: ¿cómo nos está yendo? La respuesta optimista puede ser algo como “vamos a estar bien”. La respuesta positiva puede ser algo como “estamos trabajando para

salir adelante". La respuesta pesimista puede ser algo como "nunca vamos a salir de esta". La respuesta negativa puede ser algo como "el país se está cayendo en picada y con el país mi negocio".

Midamos nuestras palabras. Tomemos conciencia de qué decimos. Acordémonos del dicho: "si no tienes nada bueno que decir, es mejor no decir nada". Y si alguien nos presiona a entrar en ese discurso negativo y de crítica, simplemente cortemos la conversación de raíz y neguémonos a ser parte del grupo negativista y pesimista, y por el contrario sumémonos a la conciencia colectiva universal positiva y optimista que es la que nos lleva a los mundiales de futbol, a crecer económicamente, a ser abundantes, a correr maratones, a crear en nuestra mente un mundo mejor para nosotros y para nuestros hijos.

La postura de la semana para practicar el positivismo es la luna creciente con la rodilla en el piso y los brazos estirados al cielo en un gesto de alcanzar las estrellas, pero al mismo tiempo con una rodilla en el piso que nos mantenga anclados y estables en nuestro mundo.

La tarea de la semana para practicar ser positivos es negarnos a hablar de la crisis. Cambiar el tema de la conversación y medir nuestras palabras de manera que nuestro discurso sea crear positivismo para nuestro presente y optimismo para nuestro futuro.

Buen Oyente (escuchar con atención)

"Cuando hablas estás solo repitiendo lo que ya sabes, pero cuando escuchas puedes aprender algo nuevo." -Dalai Lama

Uno de los primeros conceptos que nos enseñan en el jardín de infantes es que cuando una persona habla, los otros escuchan. Lo sé porque mi hija está en primero de básica, y eso es algo en lo que los profesores ponen mucho énfasis. Si bien el saber escuchar es un principio básico de la educación y del aprendizaje, en algún punto de nuestras vidas nuestras mentes están tan ocupadas con mil y un cosas de manera que aunque estemos callados en una conversación, dejamos de escuchar; dejamos de prestar atención. Es decir, cuando una persona está hablando, simplemente, nuestra mente empieza a divagar y empezamos a tratar de adivinar qué es lo que la otra persona está tratando de decir, o de pronto nos acordamos de otros asuntos, o por último nos deja de interesar lo que esta persona está tratando de decirnos.

El problema básico de aprender y saber escuchar es que la mente puede procesar información mucho más rápido de lo que las personas pueden hablar. Eso quiere decir que mientras una persona

está hablando, en la mente de la otra persona hay tiempo de sobra para pensar en otros asuntos durante el tiempo que se supone debemos estar atentos a la conversación. En el mejor de los casos, durante estos espacios de tiempo inmediatamente empezamos a especular acerca de lo que esta persona nos está tratando de contar, y desde ese instante le estamos dejando de prestar atención. El peor escenario en el que podemos incurrir es cuando alguien está hablando y decimos "ya sé lo que me vas a decir". O, "ya sé a dónde vas con esta conversación". O interrumpir y adelantarse o lo que pensamos que la otra persona nos quiere decir. Estamos llegando a un punto en nuestra sociedad en la que estamos dejando de escuchar a los demás y a menudo tampoco nos sentimos escuchados. Es así como nuestro lenguaje se está viendo reducido a los mensajes de texto o de twitter que se han hecho tan populares. Al comunicarnos a través de éstos mensajes, una persona que siente que quiere decir algo simplemente escribe lo que quiere decir y así se asegura de que no le interrumpan, y de desahogar lo que tiene en mente, pero por otro lado el "oyente" decide qué escuchar y qué no escuchar (puede ignorar o borrar muy fácilmente el mensaje que no quiere "atender").

En la práctica de yoga tratamos de desarrollar el concepto de escuchar y de estar atentos a nuestro cuerpo de sobremanera. Notemos que en la práctica de Vinyasa Yoga o yoga dinámico como se le conoce en español, nos movemos al ritmo de la respiración, más o menos a un ritmo de 10 movimientos por minuto, o sea un movimiento cada 6 segundos. Dependiendo de la persona, esto puede parecer muy lento, o a otras personas talvez les parezca muy rápido, especialmente para mantener durante una hora, pero definitivamente para nuestra mente una instrucción cada 6 segundos es lento. La pregunta es: ¿qué pasa en el yoga durante el tiempo

restante? La mente empieza a llenar el tiempo con ideas que vienen al azar. En la calma y relajación que nos trae la práctica no es extraño que nos llegue por ejemplo la solución a un problema que antes se veía imposible, o quizá una sensación física producida a través de tal o cual pose. Este es el lenguaje de nuestro cuerpo, nuestro espíritu que nos están hablando. Es nuestro deber escuchar y prestar atención a estas ideas y sensaciones y es así como empieza el autoconocimiento.

Prestemos atención a nuestro cuerpo y escuchemos lo que nuestro Ser tenga que decirnos. La mente nos puede traer eventos pasados o talvez ideas a futuro, o simplemente ideas. Hagamos el ejercicio de escuchar a nuestro ser, y empezando por nosotros escuchemos también a los demás. Recordemos que el escuchar es un principio del aprendizaje y si nos disponemos a escuchar a los demás con atención y con honestidad podemos aprender de todo lo que los demás tengan que decirnos. Utilicemos el concepto de prestar atención y de escuchar a los demás con humildad para hacer de cada conversación una oportunidad para aprender.

La pose de la semana para practicar prestar atención a nuestro cuerpo y escuchar a los demás, es la pose del *cordón de zapato*. Esta pose más del tipo meditativa utilizada mucho en el Yin Yoga, de apertura de caderas, nos invita a prestar atención. En la filosofía del yoga se dice que las emociones se guardan mucho en las caderas, de manera que cuando adoptamos poses de apertura de caderas estas emociones se liberan y es nuestro deber escuchar lo que nuestro cuerpo ha tenido guardado para nosotros. Así, también dispongámonos a escuchar a los demás.

La tarea de la semana es aprender de los demás, escuchando lo que ellos tengan que decirnos. Escuchemos con honestidad, y tratemos

de limitar un poco nuestras ganas de hablar. Tengamos en cuenta que hay personas que hacen votos de silencio durante muchos años o algunos incluso durante toda su vida con el afán de prestar atención, escuchar, y aprender. Prestemos atención a nuestro cuerpo, escuchemos a nuestra mente, aprendamos de los demás con humildad.

Confianza (fe)

"A veces, lo mejor que hay como hacer es No pensar, No soñar, No imaginarse, No obsesionarse. Solo respirar y tener confianza de que todo funcionará de la mejor manera" - Anónimo

Se podría decir que la confianza y la fe son lo mismo, pero la fe tiene más una connotación religiosa. Es decir cuando hablamos de fe, generalmente nos referimos a la fe en Dios o a la fe que pongamos en que Dios va a resolver un asunto por nosotros. Por otro lado la confianza consiste en la seguridad que podemos depositar en una persona o un evento futuro. De esta manera una persona religiosa o creyente en Dios hablará de fe, mientras que un ateo se refiere a la confianza con la que un evento, una persona, o grupo de personas tomará una determinada acción. Por ejemplo, un niño que está aprendiendo a nadar deposita su

confianza en su padre o en su madre en que no le van a dejar ahogar. Asimismo un niño que salta de un muro a las manos de su papá, deposita la confianza en él de que no le va a dejar caer. Así, desde que somos unos niños aprendemos a depositar nuestra confianza en ciertas personas o grupos de personas, o incluso en cierto tipo de eventos en los que tenemos la seguridad que se van a desenvolver de cierta manera. Es así también como de niños tenemos la confianza implícita y tácita de que todo va a estar bien y por eso, por ejemplo, los niños nunca se ponen saco para salir al frio, porque no tienen el concepto de que talvez "si no me pongo saco me pueda enfermar". De esta manera, si un niño no tuviese a nadie que le diga que se ponga saco (para que no se enferme) probablemente saldría afuera, se daría cuenta que tiene frío y entraría a ponerse un saco o simplemente se quedaría adentro.

La confianza es un concepto que es parte de los seres humanos. Está en nuestra naturaleza confiar en los demás y en nosotros mismos. Cuando nacemos, inmediatamente confiamos en nuestra madre y poco después también confiamos en nuestro padre, y nos convencemos de que mientras estemos con ellos todo va a estar bien. Luego esa misma confianza nos lleva a creer (a convencernos) en todo lo que ellos nos digan. De tal manera que cuando nuestros Papás nos dicen "ponte saco o te vas a enfermar", si no te pones el saco, entonces te enfermas.

De esta misma manera, empezamos a crear nuestras propias creencias, al depositar nuestra confianza en esos pensamientos. Por ejemplo, en Ecuador hay un alto índice de personas con parálisis facial porque se cree que si estas caliente y sales al frio "o te enfermas o te tuerces". Mientras que en otros países en cambio se practica meterse en un sauna y salir y acostarse en la nieve porque se

dice que es bueno para el organismo, y nadie se enferma y nadie se tuerce.

Depositemos nuestra confianza en lo que realmente queremos, y dejemos cualquier otro pensamiento de lado. Tengamos presente que “preocuparnos es como rezar por lo que NO queremos que pase”. Es decir, que cuando nos permitimos pensar en lo malo que nos podría pasar si hacemos esto o el otro, estamos invirtiendo energía en ese pensamiento y muy probablemente terminemos con ese resultado. Es así que cuando practicamos yoga, hacemos una inversión de energía en lo que realmente queremos para nosotros, ya que pensamos y nos ejercitamos físicamente por ese pensamiento. Aclaremos nuestra mente, concentrémonos en lo que realmente queremos, y dejemos de lado paradigmas (creencias infundadas) que no nos hacen bien.

La postura de la semana para practicar la confianza es la pose de la montaña con las manos en namasté. Recordemos que la montaña es la pose más fuerte que tenemos estando parados, de manera que no dejemos que nadie nos empuje a creer en ideas infundadas. Dejemos de lado nuestros propios paradigmas y pongamos nuestra confianza en la intención que realmente queremos para nosotros y para los que más queremos.

La tarea de la semana es romper algún paradigma. Preguntémonos a nosotros mismos, en que creo que no debería creer. Andemos descalzos, comamos en la calle, salgamos al frío sin saco, etc., con la confianza de que vamos a estar bien y la fe de que lo estamos haciendo con el afán de ser mejores.

Cambiantes (fáciles para cambiar)

"Tu vida no mejora por casualidad, mejora por el cambio" -Jim Rohn (Empresario/Emprendedor)

Si bien hemos dicho que el cambio es una constante en nuestra vida porque el mundo está en constante cambio y no nos queda más que adaptarnos, también está el cambio que nosotros queremos lograr dentro de nuestro Ser. El cambio que nosotros queremos generar en nuestras vidas. En otras palabras, no se trata simplemente de volvernos versátiles ante los cambios que atropellan nuestras vidas, sino de generar nuestro propio cambio, de volvernos las personas que queremos ser en la vida.

La típica situación con los cambios es que nos proponemos un cambio, tenemos el afán de ser mejores, y de pronto el día que debemos empezar a cambiar, resulta que continuamos siendo los mismos de siempre; a veces por evitar la fatiga, a veces porque nos da miedo fracasar, a veces porque nos da miedo el cambio, o por cualquier otra razón que solo nosotros sabemos o que si bien no la sepamos exteriorizar, está dentro de nosotros y no nos ayuda a continuar.

En la práctica del yoga buscamos hacernos personas cambiantes, fáciles para cambiar, adaptables al cambio, cada vez que practicamos… Uno de los conceptos básicos de la práctica física del yoga (las asanas como se las conoce en sánscrito) es aumentar el nivel de conciencia durante la práctica. Sentir nuestro cuerpo como nunca antes lo habíamos sentido, observar nuestra mente como nunca antes la habíamos observado, respirando más que nunca; en otras palabras tratamos de conocernos tal y como somos, y luego nos dejamos ir en la postura de *savasana (cuerpo muerto).* A menudo en mis clases, o todas las veces para ser exacto, les digo que la postura de *savasana* es la más importante de la clase, porque si bien estamos aprendiendo a relajarnos, dejando que nuestro cuerpo se enfríe corregido y mejorado, y que en esta pose es donde nuestro cuerpo aprovecha para curarse, asimilar la intensión trabajada, y liberar las tensiones; espiritualmente, es en esta pose donde dejamos ir nuestra vida pasada. Es aquí donde dejamos de ser la persona que ya no queremos ser, implementando un cambio. Luego de algunos minutos nos "despertamos" (aunque en realidad lo mejor es no quedarse dormido y vivir el proceso conscientes), y lo primero que hacemos es acordarnos de la intención con la que renacemos, nos acordamos del cambio que queremos implementar en nuestra vida y tratamos de empezar de nuevo siendo las personas que queremos ser. Para esto, imaginemos cómo es una persona que tiene esta característica, cómo es la persona que nosotros quisiéramos ser, cómo actúa esta persona, cómo camina, cómo vive, cómo ama, etc. ¡Decidamos ser esta persona! ¡Empecemos siendo!

La postura de la semana para practicar el cambio en nuestras vidas es *savasana* o la *postura del cuerpo muerto*. En esta postura, déjese caer en el piso completamente relajada/o, como si fuese agua recién vertida sobre arena. Haga el esfuerzo de relajar todos los músculos

de su cuerpo y quédese aquí, inmóvil por algunos minutos. Aunque a veces en esta pose nos urge movernos, tratemos de aguantar y trabajemos con la respiración y la mente, haciendo que nuestra mente fluya con la respiración y luego quedémonos sin pensar, dejemos que nuestra mente se vaya, démosle permiso a nuestra mente para descansar, viviendo el momento presente al máximo, observando nuestra respiración al milisegundo; simulemos morir por algo en lo que creemos y queremos.

La tarea de la semana para generar el cambio en nuestras vidas es proponernos un cambio relativamente pequeño pero significativo, y que al mismo tiempo sea relativamente fácil de cumplir de manera que empecemos la buena racha. Ayudémonos de todas las formas posibles, pidamos ayuda a familiares y amigos, decidamos una fecha y empecemos siendo las personas que queremos ser. Como me dijo una vez un Shamán que se dedica a las limpias “hay que hacerse amigo de la muerte para enamorarse de la vida”, de manera que dejando ir a la persona que ya no queremos ser, empecemos renaciendo a conciencia.

Unidos (uno con todos)

"Solos podemos hacer tan poco; juntos podemos hacer tanto más. -Helen Keller (Escritora y Activista Política)

Creo que todos habremos escuchado hablar de que todo lo que hacemos o damos a los demás nos regresa a nosotros mismos. Es decir, si le hacemos un daño a otra persona este daño nos regresará a nosotros eventualmente, y según algunas religiones en esta vida o en otra, y de la misma manera si le hacemos un bien a otra persona, este bien también nos regresará incluso corregido y aumentado. Este principio se basa un poco en el karma, especialmente para lo negativo, pero también se basa en el concepto de unidad; de que todos somos uno con todos. Es decir, si todos los seres humanos somos uno y si yo decido hacerle un daño a otra persona, es inevitable que me lo esté haciendo a mí mismo.

Ahora más que nunca se sabe por medio de la ciencia que nosotros acarreamos en nuestro ADN material genético de nuestros ancestros, de la misma manera que heredamos de nuestros padres, y así incluso somos uno con las personas que ya no se encuentran en este mundo, pero que de cierto modo les llevamos con nosotros dentro de nuestro Ser.

Por otro lado también se sabe por la ciencia que las mujeres al tener relaciones sexuales con un hombre, ellas guardan el material

genético de esa persona dentro de su cuerpo y de cierta manera también se hacen uno con ellos, y aunque todavía no está comprobado científicamente, me atrevería a pensar que los hombres también guardamos material genético de ellas. De esta manera los seres humanos somos uno, especialmente con nuestros padres, con nuestros ancestros, con nuestras parejas, y con nuestros hijos.

Si a este concepto le sumamos la idea de que Dios está en todos, entonces por ese lado también todos somos uno, y en el caso de los Ateos este concepto también se aplica, ya que ciertos Ateos creen en el Campo Unificado que está conformado de la Conciencia Colectiva de todos los seres humanos y por lo tanto un poquito de la conciencia de los demás también estará en nosotros. Así, todos estamos conectados de una u otra forma con todos los seres humanos de este planeta, vivos o muertos.

Es así como tenemos que dejar de ser individualistas. Dejemos de preguntarnos con cada acción que realizamos "¿…Y yo qué gano con esto?". Pensemos colectivamente y preguntémonos "¿Qué podemos los seres humanos ganar con cada una de nuestras acciones? Es obvio decir que no debemos hacernos daño, pero más que nada tomemos acciones en bien de la comunidad y de la humanidad, ya que las acciones positivas valen más al momento de ponerles en una balanza que determine lo bueno y lo malo que hemos hecho en esta vida.

La pose de la semana para practicar la unidad con todos es la postura de la *rueda*. En esta pose abramos nuestros chacras (puntos energéticos) al máximo, levantando la cadera al cielo apoyados en las manos y los pies, y enviemos nuestra energía al universo y a la humanidad con el afán de que se mezcle y nos recuerde que todos somos uno.

La tarea de la semana para fomentar el concepto de unidad entre todos es empezar a meditar y/o rezar en plural. Ya no recemos solo pidiendo por nosotros mismos, sino que recemos y meditemos pidiendo por todos. Empecemos por los más cercanos a nosotros, luego por nuestra familia, luego por nuestros amigos, luego por los habitantes de nuestro país, luego por los habitantes de nuestro continente, y finalmente por los habitantes de nuestro mundo. Sintiéndonos parte la humanidad expandamos nuestra conciencia, conectémonos con todos los seres humanos y honrémonos los unos a los otros.

Meditativos

"La cosa acerca de la meditación es: que te conviertes más y más en ti mismo" -David Lynch (Artista Cineasta)

Cuando escuchamos la palabra "Yoga", inmediatamente la identificamos con posturas que implican una práctica física, pero en realidad la palabra yoga como la define Patanjali, el escritor de los Yoga Sutras, es una metodología a seguir para alcanzar la unión entre la mente, el cuerpo, y el espíritu a través de la quietud de la mente – "Yoga es la práctica para aquietar la mente" dicta el Sutra 1.2 (Patanjali, 2001). La práctica física, es decir las posturas, son solo un elemento entre 8 peldaños para lograr aquietar la mente. Estos son:

1. Yamas (Preceptos personales ante la vida. No hacernos daño a nosotros mismos)
2. Niyamas (Preceptos para con la sociedad. No hacer daño a los demás) Algunos de los Yamas y Niyamas se podrían comparar con los 10 mandamientos.
3. Asanas (Control del cuerpo mediante posturas físicas)
4. Pranayama (Control de la respiración)
5. Pratyahara (Interiorización o deslindamiento de nuestros sentidos)
6. Dharana (Concentración)

7. Dhyana (Meditación)
8. Samadhi (Trascendencia del ser)

Todos estos elementos ayudan en el objetivo final que es el aquietamiento de la mente. La meditación es un elemento importantísimo, ya que cuando hacemos el esfuerzo de meditar, estamos obligándonos a concentrarnos (Dharana), asimismo nos obligamos a interiorizar, o en otras palabras tratamos de que el estímulo exterior no nos afecte (Pratyahara), tratamos también de observar y regular nuestra respiración (Pranayama), y por último tratamos una o varias posturas físicas que nos ayuden a controlar el cuerpo, o en otras palabras, intentamos que el cuerpo no interfiera mientras estamos tratando de meditar. Es así como las posturas físicas que se practican como parte del Yoga (en todo el sentido de la palabra) también cumplen con los mismos objetivos, de manera que eventualmente podamos trascender, lograr Samadhi o auto-realizarnos.

Practiquemos la meditación. Pensemos que tratando de meditar, tan solo intentando meditar, estamos cumpliendo al menos con 4 de los elementos que nos lleven al aquietamiento de nuestra mente. ¿…Y si meditar es tan productivo y beneficioso para el ser humano entonces por qué la gente no medita? La mayor objeción que he encontrado en la gente acerca de la meditación es que “es muy difícil”. Cuando en realidad lo único que tenemos que hacer es tener la voluntad. Empecemos procurando encontrar un momento en el día en el que iniciemos observando nuestra respiración. Cuando viví en Washington DC, no era extraño ver a alguien meditando en medio del bullicio del Metro. Recordemos que los “Radiance Sutras”, uno de los textos más antiguos que existen acerca de la meditación, dice que lo único que hay que hacer para meditar es concentrarse en la vuelta en “U” que damos con nuestra respiración al terminar de inhalar para

empezar a exhalar, y en la vuelta en “U” que damos al terminar de exhalar para empezar a inhalar (The Radiance Sutras, 2014). Luego, tratamos de deslindarnos de los estímulos exteriores procurando concentración. Pero, ¿concentrándonos en qué? Algunos dicen que hay que concentrarse en la misma respiración. Otros dicen que hay que concentrarse en un mantra (en una intención). Otros dicen que hay que concentrarse en el entrecejo de nuestra mente, o tercer ojo. Otros dicen que hay que concentrase en el AUM (OM, o Sonido Universal), otros dicen que hay que concentrase en Dios (si es creyente; por supuesto). Concentrémonos en lo que funcione mejor para cada uno, o en todo. Si a esto le sumamos una práctica física que también nos ayude a que el cuerpo no interfiera al sentirse incómodo, o con enfermedades, o con dolencias, o tensiones, y además de esto tratamos de vivir una vida de acuerdo a los preceptos morales para con nosotros mismos (Yamas) y para con la sociedad (Niyamas), tengamos por seguro que estaremos viviendo una vida que nos lleve a la autorrealización (Samadhi).

La postura de la semana para practicar la meditación es *Sukhasana* o *postura simple cruzadas las piernas*. No nos compliquemos mucho con la postura para practicar la meditación. Tomemos en cuenta que también podemos meditar sentados en una silla.

La tarea de la semana es meditar. Cerremos los ojos y tomemos un tiempo antes de dormir o al despertarnos, y no nos preocupemos del tiempo; si logramos tomarnos 5 minutos ya estamos dando un paso gigante en nuestra vida. Si vienen pensamientos que no corresponden a la meditación, simplemente los observamos, les dejamos ir y volvemos a aquello en lo que estamos procurando concentración, aquietando así nuestra mente. Eventualmente, con la práctica, la meditación llegará sin mucho proceso, ni esfuerzo, simplemente estaremos haciendo Yoga.

Eficientes

"La simplicidad es el alma de la eficiencia." -Austin Freeman (Escritor)

Según la Administración de empresas, la eficiencia es “la habilidad de hacer las cosas bien, lograr el éxito, y sin desperdicio” (Goetsch, 2016). En otras palabras la eficiencia implica una relación entre el esfuerzo -¿cuánto estoy aportando de mi propia energía? - y el objetivo deseado. Para ejemplificar, digamos que hay dos pintores: el uno pinta una pared con un galón de pintura en una hora y toda la pared está perfectamente pintada, mientras que otro pintor pinta otra pared de la misma superficie que la anterior, pero este utiliza dos galones de pintura y se demora todo el día, e incluso deja partes mal pintadas. Entonces el primer pintor es eficiente porque lo hace rápido, sin desperdicio de pintura, y bien, mientras que el otro pintor es ineficiente, porque se demora, lo hace mal, y con desperdicio de pintura.

Cuando practicamos yoga tratamos de volvernos eficientes. Tratamos de hacer las posturas bien hechas, pero tratamos de hacerlas con una inversión de energía que sea coherente –esa coherencia la define usted. En una clase de yoga es común ver cómo un estudiante que ha hecho exactamente los mismos ejercicios que otro, termina sudando

y exhausto, mientras que otros pueden terminar sin sudar mucho y con energía de sobra. La clave está en encontrar la eficiencia que en el yoga consiste en descubrir el balance entre la fuerza que le ponemos a una pose y la flexibilidad, de manera que terminamos haciendo una pose o una rutina consumiendo la menor energía posible, y así, en definitiva estamos practicando yoga no con el afán de gastar calorías sino con el afán de relajarnos o invertir esa energía en cualquier otra intención. Esta es una de las diferencias básicas que existen entre practicar yoga y hacer cualquier otro ejercicio físico solo con el afán de gastar calorías y bajar de peso. Es decir, que cuando practicamos yoga obviamente estamos utilizando energía, pero no estamos practicando solo con ese afán, sino que dejamos que el gasto de energía venga por añadidura, ya que en realidad nuestro objetivo es hacer las poses relajándonos. Este concepto es algo que toma tiempo entender, especialmente a las personas que practican yoga por primera vez y que además practican otros ejercicios, porque hemos estado tan acostumbrados a hacer ejercicios con el afán de sudar y gastar calorías, que cuando hacemos un ejercicio con el afán de relajarnos, nos puede resultar un desperdicio de tiempo e incluso ineficiente, dependiendo de nuestro objetivo final. Es por esto también cuando hacemos yoga estamos haciendo una inversión de energía con una intención específica. Le estamos invirtiendo a la energía que estamos usando en la práctica del yoga para lograr una intención que va más allá de simplemente gastar calorías. Es así que se puede practicar yoga para generar amor, prosperidad, salud, etc., en nuestras vidas, más no hacemos ejercicios plyométricos, por ejemplo, con otro objetivo que no sea, trabajar el corazón, quemar grasa, gastar calorías, y generar más músculo.

Practiquemos ser eficientes. Propongámonos hacer nuestras inversiones de energía de manera que sintamos orgullo al final, y podamos decirnos a nosotros mismos: “hice esta actividad de la mejor manera posible”. “Di lo mejor de mí y terminé siendo exitoso en lo que me propuse”. O “invertí mi energía coherentemente y ahora veo resultados”.

La postura de la semana para practicar la eficiencia es el tablón lateral. En esta pose, tratemos de encontrar un balance entre la cantidad de energía que invertimos en fuerza, sabiendo que si logramos un equilibrio no se necesita tanta, e imaginemos que con el otro brazo y pierna estamos colgados del cielo de manera que la pose se convierta en una postura de relajación más que de fuerza.

La tarea de la semana para practicar la eficiencia es tomar conciencia de cuánta energía invertimos en nuestras labores diarias versus el resultado. Tomemos conciencia de que a la vida la podemos llevar sin mucho gasto de energía; al contrario, haciendo inversiones coherentes de energía -que vayan de acuerdo a la actividad- y que nos lleven al éxito, relajados.

Atentos

"Vas a tener malos momentos, pero estos te despertarán hacia los asuntos a los que no les estabas prestando atención" -Robin Williams (Actor y Comediante)

Al empezar mis clases de yoga, una de las principales indicaciones que doy es “prestar atención”. Prestar atención a nuestro cuerpo. Prestar atención a nuestra mente. Prestar atención a nuestra respiración. Prestar atención a nuestras posturas, a nuestros movimientos, a nuestras transiciones de una pose a otra. Esta es una de la características básicas del Vinyasa Yoga, ya que en este tipo de yoga se pone mucho énfasis en las transiciones, o en otras palabras en cómo llegamos de una pose a otra. En otros tipos de yoga se hace más énfasis en la postura en sí, más no tanto en la transición. Es así, que para estar atentos, debemos “encender” todos nuestros sentidos e incluso activar un sentido extra a manera de radar que nos permita estar conscientes de todo lo que pasa en nuestro cuerpo y en nuestra mente. De esta manera, pareciera que aun cuando estamos haciendo ejercicios físicos, en realidad los empezamos a hacer con la mente.

Lo mismo pasa en la vida cotidiana, especialmente cuando estamos manejando un auto, una bicicleta, patinando, y más aún cuando manejamos una moto; al realizar cualquiera de estas actividades que

requieren de mantener el equilibrio mientras nos transportamos, sentimos que estamos atentos con la mente, pero al mismo tiempo debemos estar relajados con el cuerpo y dejarnos fluir.

Es así como encontrar la atención mental con un relajamiento corporal, se convierte en otro tipo de balance que debemos lograr en la vida. No podemos ir por la vida tensos, tratando de controlar todo lo que pasa a nuestro alrededor, pero si podemos estar atentos, de manera que si un carro se nos cruza por el frente podamos reaccionar con el debido tiempo, con tranquilidad mental, y con la calma para continuar. Así es como manejo mi moto, "prendiendo" un radar dentro de mi mente que me permita estar atento a todo lo que pasa a mí alrededor, pero relajado; manteniendo el equilibrio de la moto, pero más importante aún es mantener el balance entre la atención mental y la relajación corporal que nos permita la fluidez necesaria para mimetizarnos con el instrumento de transporte. Manejar nuestro medio de transporte no debe convertirse en un motivo de tensión.

Ahora pensemos que nuestro cuerpo es nuestro medio de transporte. Relajemos el cuerpo mientras mantenemos la mente alerta. Eso es lo que tratamos de hacer todos los días en la práctica del yoga, y a eso es a lo que yo le llamo el "Yoga de Andar en Moto"; manejar atento de mente pero relajado de cuerpo, de manera que cada rodada se convierta en una meditación.

La postura de la semana para practicar estar atentos es la *media luna*. En esta pose encontremos el equilibrio de cuerpo, y prendamos ese radar mental que nos permita estar atentos a lo que pasa en nuestro cuerpo, pero al mismo tiempo relajémonos físicamente. Tomemos en cuenta que en esta pose no debemos estar rígidos, sino que debemos fluir con las pequeñas fluctuaciones de nuestro cuerpo

y adaptarnos a esos milimétricos movimientos, de la misma manera que fluimos en la moto cuando viene un viento o cuando nos adaptamos a las fluctuaciones en el pavimento.

La tarea de la semana es manejar nuestro medio de transporte, ya sea éste un auto, una moto, unos patines, una bicicleta, una patineta, de manera que re-aprendamos a conducir este instrumento de forma que nuestra mente esté atenta pero nuestro cuerpo esté relajado, y así también re-aprendamos a conducir nuestro cuerpo relajado, mientras que nuestra mente esté alerta. ¡Felices viajes!

Espirituales

"Todos somos visitantes a este tiempo, a este espacio. Solo estamos aquí de pasada. Nuestro propósito aquí es observar, aprender, crecer, amar... Y después regresamos al hogar" - Proverbio Aborigen Australiano

Recuerdo que uno de los primeros conceptos que me enseñaron cuando entré a un Colegio Católico es que los seres humanos somos cuerpo, mente, y espíritu; siendo el cuerpo humano un elemento biológico, la mente un aspecto del entendimiento y conciencia, y por último, que hay un aspecto espiritual que se asigna a una entidad inmaterial llamada alma, en la que residirían la mente y la personalidad, y que al igual que en el Catolicismo, en la Filosofía Hinduista, este espíritu puede existir con independencia del cuerpo (The Bhagavad-gita, 1929).

Esta espiritualidad, a lo largo de la humanidad nos ha llevado a pensar que existe algo Superior a nosotros mismos; de donde proviene nuestro espíritu, y así han surgido las religiones que tratan de dar una explicación a esta idea. Incluso hay algunos ateos que explican el elemento espiritual superior como un Campo Unificado o

de Conciencia Colectiva del cual o a la cual proviene o se debe nuestro espíritu. Hay otros ateos más puros que en cambio dicen que no existe un elemento espiritual. Menciono esta idea, porque el solo hecho de desafiarnos a pensar que no hay un espíritu nos puede resultar en un ejercicio provechoso para ayudarnos a decidir entre si realmente nos consideramos personas espirituales o no. La Filosofía Hinduista y la práctica del yoga en la que está basada este libro nos invita a pensar en que si tenemos espíritu, pero si a usted le intriga la posibilidad de llevar una vida sin una presencia espiritual, le invito a revisar la Filosofía Budista y en especial el libro "Lo que el Buda Enseñó" de Walpola Rahula.

Si bien la Filosofía Hinduista ni el yoga son una religión, ni profesan ninguna religión, ni el ateísmo, sí aceptan que somos seres espirituales y nos ayudan a lograr esa unión entre el cuerpo, la mente, y el espíritu. De esta manera, una persona religiosa puede continuar manteniendo su religión, una persona atea puede continuar siendo atea, una persona agnóstica puede continuar siendo agnóstica, pero lo más importante del yoga es que al practicar esta unión entre los tres elementos del ser humano, reconociendo nuestra espiritualidad, nos convierte en seres más espirituales. Es decir que si una persona es religiosa y cree en Dios, probablemente se acerque más a su Dios, si una persona es atea se acerque más al Campo Unificado, y si la persona es agnóstica termine creyendo más en su lado espiritual.

Reconozcamos nuestro elemento espiritual. Tomémosle en cuenta. Aceptemos que sea cual sea nuestra creencia religiosa o de falta de religión, todos tenemos un espíritu y esa espiritualidad nos hace iguales, nos une.

La postura de la semana para practicar nuestra espiritualidad es el diamante con las manos juntas en frente del pecho. Pidamos prestada esta pose que se practica en muchas religiones al momento de querer encontrarnos espiritualmente. Sentémonos en los talones con los ojos cerrados tratando de encontrar al espíritu dentro de nuestro Ser; busquemos esa esencia que nos hace ser lo que somos.

La tarea de la semana es reencontrarnos con nuestro elemento espiritual. Cerremos los ojos antes de irnos a dormir, o al despertarnos, o cuando tengamos un tiempito, y hagamos el intento de conectarnos con nuestro elemento espiritual, sin pensar. Solo tratemos de hacer una introspección, buscar, y encontrar a nuestro espíritu, honrémosle, reconozcamos su presencia como parte de nuestro Ser. Hagámosle crecer y saturemos cada una de las células de nuestro cuerpo con nuestra propia esencia, de manera que día a día seamos más las personas que vinimos a ser en este mundo.

Generosos

"Solo dando podrás recibir más de lo que tienes" -Jim Rohn (Empresario Emprendedor)

Empecé a pensar acerca de la generosidad cuando escuché que el Ecuador está haciendo una campaña publicitaria en el mundo para atraer turismo al país con el slogan “All you need is Ecuador” (Todo lo que necesitas es Ecuador) y si bien esa frase hace énfasis en el hecho de que el Ecuador tiene Costa, Sierra, Oriente, y Zona Insular, y por lo tanto tiene invierno, verano, playas, nevados, montañas y llanos, en 283.560 Km^2, ¿acaso esta frase nos define a los ecuatorianos como personas? Si tuviésemos que definirnos como pueblo (como población), con el objetivo de ser un atractivo turístico para el resto de la población mundial, ¿cuál sería la virtud, el talento, o la intención, que quisiéramos publicitar en el mundo? Lo primero que se me vino a la mente fue la generosidad. Según la Real Academia de la Lengua Española, la generosidad “es el hábito de dar o compartir con los demás”. Empecemos haciendo una introspección y preguntémonos, ¿somos generosos? Tomemos en cuenta que la generosidad no solo se mide en actos de abundancia material, sino también en los pequeños detalles. Es decir, podemos ser generosos siendo detallistas, abriendo la puerta a alguien para que entre primero, cediendo el paso a los peatones, brindando una sonrisa, etc.

Me sorprendió ver que en Wikipedia entre las definiciones de generosidad, también menciona especialmente la generosidad durante los desastres naturales y dice: “en momentos de desastres naturales, los esfuerzos de ayuda son con frecuencia proporcionados voluntariamente, por individuos o grupos que actúan de manera unilateral en su entrega de tiempo, de recursos, de mercancías, de cobijo, etc.”

Encontremos la generosidad dentro de nuestro Ser. Aceptemos que hay gente que sufrió el terremoto[1] del sábado de 16 de abril en Ecuador, muchísimo peor que otros, y que esta gente necesita ayuda, pero no solo material. Tomemos en cuenta que hay gente que perdió sus casas, perdió sus fuentes de ingresos, perdieron sus medios de transporte, y peor aún, perdieron seres queridos. Por lo tanto, es verdad que esos damnificados van a necesitar cobijo, comida, mano de obra, etc. pero más que nada pensemos que la gente que perdió seres queridos va a necesitar paz, amor, y aceptación. La gente que perdió casas, más que una carpa para alojarse en la noche, tal vez necesite resiliencia para reconstruir. La gente que sufrió amputaciones corporales tal vez necesite fortaleza para sobrellevarlas. Otros necesitarán empatía, armonía, salud, y muchos otros necesitarán ganas para seguir viviendo.

Seamos generosos en las crisis relacionadas a los desastres naturales, pero hagamos que esta generosidad sea el bautizo de nuestro Ser como personas generosas. Acordémonos que al dar generosidad vamos a recibir generosidad, y si bien este es el momento de dar en

[1] El Ecuador sufrió un terremoto de 7.2 grados en la escala de Richter el Sábado, 16 de abril del año 2016, que devastó la costa de las Provincias de Manabí, Esmeraldas, y del Guayas.

el aspecto físico, también acordémonos de dar en el aspecto espiritual.

La postura de la semana para practicar la generosidad es la *postura del niño (balasana)* con las palmas hacia arriba, en gesto de ofrenda. Regalemos una o varias intenciones a los damnificados de los terremotos y/o a las personas que consideremos que necesiten de nuestra ayuda.

La tarea de la semana es hacer un gesto de generosidad ya sea de algo físico o de algo espiritual. Pensemos en las intenciones que podemos ofrecer. Sintamos esa energía y enviémosle a la gente que más lo necesite.

Alineados

"Mientras más te acercas a la alineación con lo que quieres, más calmado te sientes" -Abraham Hicks (Conferencista Inspiracional)

Una de las principales razones por las cuales empiezan los dolores corporales es por la mala postura y des-alineamientos corporales. El cuerpo humano debe estar alineado. De esta manera los huesos serán usados de manera eficiente, y asimismo los músculos tendrán que hacer un menor esfuerzo para lograr los mismos movimientos físicos. Al igual que alinear el cuerpo, también es recomendable tener un lineamiento mental. “Un lineamiento es una tendencia, una dirección o un rasgo característico de algo, un conjunto de órdenes o directivas, y por último se lo puede definir como una declaración de principios, programa, o plan de acción a seguir.” (Definición.de, 2016). Por último, también busquemos un alineamiento espiritual. De esta manera, cuando

decimos que nos alineamos nos referimos a un alineamiento físico, mental, y espiritual.

El alineamiento físico, resulta relativamente obvio, pero la mayoría de nosotros no caemos en cuenta de cómo alinearnos. Cuando empecé a practicar yoga, una de las primeras nociones que tuve de mi cuerpo es la manera en cómo me paro y recuerdo haber tenido conversaciones de donde se debería poner el peso en los pies para lograr un alineamiento corporal. Ahora me doy cuenta que la alineación corporal es algo que puede continuar durante toda la vida. Es decir, mientras más se practica las asanas de yoga, más conciencia podemos seguir tomando de nuestra postura y creo que es algo a lo que nunca podremos llegar a decir, “mi postura es perfecta y estoy completamente alineado” sino que es un aprendizaje eterno.

El alineamiento mental, me parece a mí que es menos susceptible a los cambios, sin embargo, no estoy diciendo que no podamos cambiar, pero hay que empezar definiéndonos. Hagamos una declaración de principios morales. ¿Cuáles son los principios que delinean mi vida? Los Yamas y Niyamas proveen una guía, al igual que los Diez Mandamientos, pero más aún definirá nuestra vida un alineamiento con el amor, con la paz, con la salud, con la perseverancia, con la disciplina, con la resiliencia, etc. Busquemos alinearnos con algo. En otras palabras, no vivamos nuestra vida como un barco sin rumbo que se deja llevar por la corriente.

Por último, busquemos un lineamiento espiritual. Está bien ser religioso y seguir a cualquier religión, está bien ser ateo, está bien ser agnóstico, pero si estamos en un limbo espiritual, hagámonos el propósito de vivir el resto de nuestras vidas tratando de definirnos por algo. Especialmente, al definirnos espiritualmente, vamos a empezar a definir nuestros lineamientos mentales, y de ahí surgirá

también nuestro alineamiento físico, y por ende podamos liberarnos de nuestros dolores físicos causados por la falta de alineamiento corporal o falencias de postura.

La postura de la semana para practicar alinearnos es el saludo como *árbol de palma (Urdhva Hastasana*). En esta pose empecemos enraizando los pies, apretando la cadera, abdomen, y torso, y estiremos el cuello, brazos arriba con las manos juntas como si quisiéramos alcanzar el cielo.

La tarea de la semana es hacer una introspección, y/o meditación en nuestros lineamientos espirituales. Conectémonos con nuestro espíritu y pidámosle guía para que de ahí surjan nuestros lineamientos mentales y físicos, de manera que nos enderecemos desde lo más profundo de nuestro Ser.

Divertidos

"Tú atraes la energía que das. Reparte buena energía. Piensa positivamente. ¿Diviértete!" - Anónimo

Alguna vez se ha puesto a pensar en: ¿qué le divierte? ¿Qué hace usted para buscar diversión en su vida? ¿Qué le hace disfrutar la vida al máximo? Tengo una hija de 6 años y un hijo de 6 meses y he podido observar que una de las primeras nociones, conceptos, y habilidades que aprendemos en nuestra vida es la diversión. Cuando somos niños la vida es un juego. Jugar y divertirnos es parte de nuestra naturaleza ya que los seres humanos aprendemos por medio de los juegos. Recientemente tuvimos la casa abierta en el colegio de mi hija, donde los padres de familia vamos a observar cómo los profesores enseñan a nuestros hijos todo lo que aprenden en la escuela, y lo que me quedó de toda esa demostración es que los niños aprenden divirtiéndose. Los profesores hacen énfasis en que el aprendizaje de nuestros hijos sea por medio de la diversión. Así, cuando mi hija o mi hijo están jugando se quedan en un estado como si estuviesen hipnotizados. Se les puede llamar varias veces y no contestan, porque están completamente envueltos en lo que están haciendo, y ¿qué es lo que están haciendo? Se están divirtiendo, pero también están aprendiendo.

El concepto de diversión se mezcla muchísimo con el concepto de flujo ya que cuando nos divertimos nos encerramos en el placer que

nos produce la actividad que estamos realizando o practicando, pero para que eso pase tenemos que dejarnos llevar por la misma actividad. Ahora pensemos, ¿cuáles son las actividades que nos producen placer? Nuestra vida debería estar llena de actividades que nos produzcan placer. Nuestra vida debería continuar siendo un juego. Es cierto que las personas tenemos que trabajar, pero nuestro trabajo debería ser nuestro juego. Si nos ponemos a pensar en las personas más exitosas del mundo, encontraremos que estas personas son las que disfrutan de lo que hacen y son apasionadas con lo que hacen, son las personas que disfrutan de su trabajo.

Sin embargo hay esa noción, esa falsa idea, de que el trabajo es sacrificio, de que el deporte es sacrificio, de que comer saludable es sacrificio, de que la salud es sacrificio, y de que la vida es sacrificio. ¡Olvidémonos del sacrificio! A mi manera de ver el sacrificio solo es aceptable cuando se aplica a sacrificarse por los demás, pero no se debería aplicar a nosotros mismos. No sacrifiquemos nuestra vida. Cambiemos el sacrificio por la diversión. ¡Divirtámonos! Juguemos a trabajar. Hagamos deporte no porque tenemos que hacerlo para quemar las calorías del almuerzo, sino porque queremos salir a divertirnos y disfrutar de lo que estamos haciendo. Asimismo, practiquemos yoga con la actitud de que estamos haciendo la actividad que más placer nos produce, mientras la estamos haciendo. Dejémonos envolver por la actividad, juguemos a practicar yoga, con una sonrisa en el rostro, moviendo el cuerpo con la gracia de una bailarina, con la mente alegre, y con el espíritu que se regocija "revolcándose como chancho en lodo".

La postura de la semana para practicar la diversión es la *extensión lateral con las manos tomadas atrás de la espalda (Parsvakonasana)*. Acojámonos a esta pose con diversión. Empecemos con una extensión lateral y después tomémonos las manos con un brazo por

debajo de la pierna y el otro por encima de la espalda, levantando el pecho al cielo y con el espíritu alegre.

La tarea de la semana es hacer nuestra actividad favorita, pero esta vez disfrutemos al máximo la alegría de poder practicarla. También podemos pedirle a un niño que se ponga en la pose de la semana y disfrutemos al observar cómo este niño/a se entretiene con la tarea encomendada y aprendamos de ellos.

Concentrados

"No vivas en el pasado, no sueñes en el futuro. Concentra tu mente en el momento presente" - Buda

Otra de las indicaciones más importantes que doy al inicio de mis clases es concentrarnos en lo que estamos haciendo y por qué lo estamos haciendo.

Una de las dificultades de las que sufrimos los seres humanos es la falta de concentración. Nos proponemos hacer algo pero estamos pensando en otros asuntos. Tratamos de escuchar a alguien pero no le prestamos atención. Tratamos de leer algo, pero mientras leemos, la mente se nos va por otro lado y luego no entendemos lo que estamos tratando de leer. Así, por falta de concentración, nuestra mente empieza a divagar por todo lado en lugar de concentrarnos en lo que estamos haciendo. De la misma manera, recordemos que cuando hacemos yoga estamos uniendo el cuerpo con la mente, es

decir que un elemento básico para lograr esta unión es concentrarnos en la intención que queremos lograr y por lo tanto es importantísimo tener claro el motivo por el cual estamos practicando.

Si bien hay gente que aprende viendo, y hay otra que aprende escuchando, y hay otra que aprende practicando o haciendo; con el objetivo de concentrarnos es importante que no nos confiemos de solo una de estas formas de aprendizaje. Es así que noto que muchos de mis estudiantes se confían en ver lo que el profesor está haciendo y no tanto escuchan lo que está diciendo, pero cuando viene un profesor que no demuestra tanto sino que solo explica, ahí es cuando los estudiantes entran en dificultades para seguir la clase.

Concentrarse es "poner toda la atención en lo que se hace o en lo que se piensa hasta llegar a aislarse de todo lo demás" (The Free Dictionary, 2016). Como vemos, el concentrarse tiene dos componentes básicos y así es como nos concentramos en el yoga:

1. Concentrarnos en lo que se hace: Tomemos en cuenta que el principio del yoga es hacer ejercicios físicos que se unen con la mente mediante la respiración y que por último repercuten en nuestro espíritu. Así, estos ejercicios constituyen un ejercicio espiritual.
2. Concentrarnos en lo que se piensa: La idea es volverse un testigo de lo que estamos haciendo. Observamos nuestro cuerpo y observamos nuestra mente de manera que tratamos de identificar lo que estamos pensando. Por ejemplo, digamos que estamos practicando con la intención del amor, y por lo tanto estamos concentrados en el amor. Como resultado de nuestra concentración, al hacer una apertura del pecho con la intención de abrir nuestro corazón,

se nos viene un recuerdo específico a la mente como que "cuando era un adolescente le pegué un trompón a mi hermano por molestarme y luego me sentí mal por ello".

Es así como el yoga sana el espíritu. Puede liberar un recuerdo que estaba atrapado dentro de nuestro ser y que nos había desarrollado de una manera específica y que probablemente había bloqueado otra cierta parte de nuestro Ser. En el ejemplo de arriba pueda ser que por esta razón a esta persona le era difícil relacionarse con su hermano.

La postura de la semana para practicar la concentración es la parada de cabeza. Nada como una inversión para concentrarse. En esta pose tenemos que poner toda nuestra atención, nuestros 5 sentidos en mantener el equilibrio. Para lograr esta pose estiramos el cuello contra el piso y de preferencia ponemos la mayoría del peso en los brazos y los hombros, sin dejarnos colapsar en el cuello.

La tarea de la semana es la meditación en la que repetimos "So-Hum" a manera de mantra. Repetimos la sílaba "so" cuando estamos inhalando y "hum" cuando estamos exhalando. Este mantra simplemente significa "Yo Soy", y lo importante es concentrarnos en mantener este mantra por el mayor tiempo posible. Si de pronto nos damos cuenta que estamos pensando en otra cosa, no se juzgue, simplemente regrese a lo que estaba haciendo; concentrándose.

Triunfadores

"Es duro fracasar, pero es peor aún no haber intentado nunca triunfar." -Theodore Roosevelt (Escritor y Expresidente)

¿Cuál es la diferencia entre una persona triunfadora y una persona que no lo es? La persona triunfadora se pone metas e intenta cumplirlas. Ser triunfador o triunfadora no solo implica llegar primero en las competencias, se trata de superarse a sí mismo. Por ejemplo, para triunfar nos podemos poner una meta como correr una maratón, hacer 108 saludos al sol, correr una media maratón, lograr una nueva postura, correr 10 kilómetros, meditar por 5 minutos, o correr un kilómetro. Lo importante es ponernos una meta realista, que sea un reto para cada uno, y tratar de cumplirlo. Es decir, si soy una persona sedentaria ponerme una meta de correr una maratón al corto plazo resultaría un poco irreal y algo muy difícil de cumplir, pero empezar poniéndonos una meta real como correr 5 kilómetros dentro de tres meses, ya podría ser algo más factible. ¿…Y por qué digo que para ser triunfador simplemente tenemos que tratar de cumplir nuestra meta? La razón es porque quien trató, entrenó y se esforzó a conciencia, pero aprendió durante el proceso aunque no haya

logrado alcanzar su meta, definitivamente se superó a sí mismo solo con en el intento. Creció solo con intentarlo…

Recientemente vi un video motivacional en el que explican que la mayoría de gente en el mundo no se pone metas por miedo al fracaso. No nos ponemos retos por el miedo que existe en tener que contarles a los demás que nos estamos poniendo una meta y que al momento de cumplirla pueda haber la posibilidad de que no lo logremos, y luego tener que dar las explicaciones del caso. En esta idea hay dos problemas. El primero es, que si bien es bueno tener el respaldo y el apoyo de las personas que más nos quieren para que nos ayuden a lograr una meta, no debemos ponernos metas simplemente para lograr el favor y el reconocimiento de los demás. Debe ser suficiente ponernos una meta sin tener que contarle a nadie que estamos tratando de superarnos, y si lo logramos, debe ser suficiente obtener nuestro propio reconocimiento. El segundo problema es que no debemos prestarle importancia a cómo la gente nos pueda juzgar. Si bien nadie tiene la autoridad para juzgar a nadie más, y peor aún, en un intento de superación, si ese fuese el caso, siempre podemos mantener en mente que aprendimos mucho en el intento, que estamos dispuestos a intentarlo otra vez, y que por último no debe importarnos lo que piensen los demás.

En ese mismo video se decía que en un estudio realizado a personas que están en los últimos días de sus vidas y que se les preguntó de qué es lo que más se arrepienten en sus vidas, ellos contestaron que se arrepienten más de las cosas que *NO* hicieron, de las metas que *NO* se pusieron, de los sueños que *NO* persiguieron, de los talentos que *NO* explotaron, etc.

No dejemos que el miedo al fracaso nos detenga. Pongámonos metas diarias, o a corto plazo, pero realistas; lo que en nuestra mente

implique un esfuerzo de superación y tratemos de cumplirlas pero hagamos un esfuerzo a conciencia, de manera que si por último, por una u otra razón no logramos cumplir ese reto entonces nos podamos decir a nosotros mismos “al menos lo intenté, me esforcé, aprendí mucho en el camino y de igual manera me siento un triunfador”.

La postura de la semana es la *luna llena*. Para lograr esta pose empezamos haciendo una media luna, manteniendo el equilibrio en una mano y un pie, abriendo el pecho y la cadera, y luego nos tomamos el pie que está levantado con la mano de arriba y abrimos un poco más la cadera. Esta pose implica un desafío cumplible, especialmente si ya llegamos a la *media luna*.

La tarea de la semana es ponerse una meta a corto plazo. Un reto cumplible que sea realista, algo que para nosotros mismos implique un esfuerzo y que tengamos la seguridad dentro de nuestro Ser de que con un poco de esfuerzo lo podamos lograr. No le cuente a nadie que está tratando esto. Cumpla su meta, siéntase triunfador, inúndese del sentimiento, y continúe poniéndose metas cada vez más grandes que alimenten su espíritu de triunfo.

Decisivos

"Yo no soy un producto de las circunstancias. Soy un producto de mis decisiones". -Stephen Covey (Educador y Conferencista Motivacional)

Alguna vez ha tenido la oportunidad de preguntarle a un niño que quiere de comer, o cual es el helado que quiere tomar. Los niños tienen esa facultad de responder de inmediato, de manera firme, y segura sobre qué es lo que quieren. Y si les dio la opción de escoger, más vale que se les de lo que pidieron, ¿verdad? Cuando somos niños, somos decisivos. Tomamos decisiones rápido y sin complicaciones, sin embargo, según vamos creciendo nos vamos complicando con nuestras propias decisiones ya que empezamos a evaluar las posibilidades y por último a veces optamos por la inacción. Es decir, a veces cuando tenemos que tomar una decisión optamos por no hacer nada y de esa forma continuamos de la misma manera que hemos venido viviendo, sin hacer nada.

El Bhagavad Gita, uno de los libros más profundos acerca de cómo Ser, advierte lo mismo: no podemos caer en la inacción. Cuando hay que tomar una decisión hay que hacerlo (The Bhagavad-gita, 1929). El libro empieza describiendo el inicio de una guerra a la que no hay como dar vuelta atrás. Así es nuestra vida también. La vida de cada uno se va desenvolviendo de una manera en la que a veces llegamos a una encrucijada en la que nos vemos forzados a tomar una decisión

y es nuestra responsabilidad hacerlo, ya que caer en la inacción es la peor opción de todas. Y claro que una guerra no es el mejor escenario en el que nos queremos encontrar, pero a veces tenemos que luchar, y nuestra vida es una lucha interna constante entre las decisiones que tenemos que tomar. De esta manera, cada uno de nosotros somos políticos, en el sentido de que tenemos que tomar decisiones día a día. Así, si queremos perseguir un cargo público nuestra hoja de vida debería estar llena de decisiones importantes que hemos tomado durante el transcurso de nuestras vidas, pero estas decisiones deberían estar orientadas al bien comunitario, y de estas decisiones tomadas, cuáles consideramos exitosas y cuáles consideramos fallidas. En el caso de nuestro Ser y de nuestra vida, deberíamos poder evaluar a manera de hoja de vida nuestras decisiones y observar al punto que nos han llevado. Si vemos atrás, sin el afán de juzgar, pero solo observamos las decisiones que hemos ido tomando podremos ver como nuestra vida se ha ido armando a manera de rompecabezas, y mediante esta simple observación, tomemos conciencia de que nuestra política hacia nuestra propia vida ha ido marcando la ruta hacia donde nos está llevando y cuál es el rompecabezas que estamos armando.

Tomemos las decisiones que debemos tomar al momento que debemos tomarlas y tratemos de hacerlo a conciencia. Tomemos en cuenta que a veces, la inacción puede llevarnos a una guerra a la que inicialmente no queríamos llegar y que pudo haberse evitado tomando las decisiones precisas y a tiempo.

La postura de la semana para volvernos decisivos es el *cuervo lateral*. En esta pose decidamos ser fuertes, flexibles, balanceados, fluidos, y cualquier otra decisión que usted esté por tomar o que se haya demorado en tomar.

La tarea de la semana para practicar ser decisivos es hacer conciencia de las decisiones que tenemos pendientes y empezar a darles trámite.

Entregados

"Entrégate a lo que es. Deja ir lo que fue. Ten fe en lo que será." - Sonia Ricotti (Escritora y Conferencista Motivacional)

Parte de los preceptos morales dentro de la filosofía Yogui es la entrega a nuestra luz o sabiduría interior. No solo tenemos la obligación de búsqueda del verdadero Ser en nuestro interior, sino de entregarnos hacia nosotros mismos con plena confianza. Ya hemos hablado de ser auténticos, ahora solo nos falta depositar toda nuestra confianza en esa guía y confiar en que todo va a estar bien. Confiar en que esa sabiduría que yace en nuestro interior nos lleva por el camino adecuado si nos decidimos a escucharla. Seguir a nuestro interior…

La idea aquí es saber que estamos en el camino correcto en nuestra búsqueda del autoconocimiento y que esa búsqueda personal nos guía, nos encamina, nos enseña, responde a nuestras preguntas, nos asegura que todo va a estar bien en nuestra vida, y para esto nos entregamos, nos rendimos, nos dejamos llevar.

¿Alguna vez ha notado cómo cuando ponemos algo en nuestra mente, las circunstancias se dan por sí solas? Por ejemplo, ¿ha notado que al acordarse de una persona, de pronto esa persona le contacta por Facebook, o le llama, o se encuentra? ¿Alguna vez se ha preguntado algo y de pronto pareciera que el universo le responde de una u otra manera? Estas “coincidencias” se dan a todo nivel, desde los factores más triviales, como que “quiero escuchar una

canción", hasta los factores más transcendentales, como la guía para el encuentro de la autenticidad.

Para que esto se dé, tenemos que confiar en que la respuesta va a venir, pero tenemos que entregar la pregunta; tenemos que soltarle de la misma manera que soltamos nuestras intenciones. La dificultad de entregarnos está en que muchas veces nos obsesionamos con algo y esa obsesión hace que la pregunta o inquietud permanezca en nuestra mente. De esta manera, es como cuando estamos conversando con alguien y no terminamos la idea. Si no terminamos nuestra idea, si no soltamos la idea o la pregunta, entonces cómo podemos esperar que esta persona nos conteste. Lo mismo pasa con nuestro Ser. Tenemos que entregar nuestra intención y dejarle ir. Tenemos que soltarle de nuestra mente. De la misma manera tenemos que lograr entregar nuestro Ser.

Por último, ¿alguna vez se ha entregado a algo o a alguien en cuerpo, mente y espíritu? En teoría, en el matrimonio tratamos de hacer eso, empezando por el cuerpo, pero la entrega mental y espiritual a nuestra pareja es un ejercicio diario. Por otro lado, la entrega hacia nosotros mismos debe ser ciega, autentica y automática. ¿Si no confiamos en nosotros mismos y no nos podemos entregar hacia nosotros mismos, a nuestro verdadero Ser, entonces a quién nos podemos entregar?

Entreguémonos con confianza. Dejémonos llevar, guiar, encaminar. Rindámonos al Ser Superior que está dentro de nuestro Ser, sabiendo que solo Usted decide ante quién se está rindiendo, sin ofrecer ninguna resistencia, y reconociendo que por eso también practicamos las posturas de yoga, de manera que nuestro cuerpo, nuestra mente, y nuestro espíritu, se conviertan en una especie de plastilina que sea maleable, flexible, manipulable, y así este Ser

Superior que está dentro de cada uno, nos pueda moldear de la manera que debamos ser.

La postura de la semana para practicar la entrega es la *postura de la paloma o pichón*, como también se la conoce.

La tarea de la semana para practicar la entrega es meditar en la entrega de nuestro Ser, de manera que nuestra vida este orientada al servicio.

Brillantes

"Siendo tú mismo pones algo maravilloso en el mundo que antes no estaba ahí". - Edwin Elliot (Matemático Puro y Escritor)

Empecé a pensar acerca de ser brillantes cuando daba clases de yoga y meditación en la Universidad de George Mason en Estados Unidos, y me preguntaba cómo puedo ayudar a mis practicantes a ser mejores estudiantes en sus otras clases. Ya habíamos trabajado la atención, la concentración, el enfoque, la disciplina, la perseverancia, la resiliencia, y otras cualidades más, pero quería encontrar algo que sea equivalente o mejor que la genialidad. Según el diccionario WordReference.com, “brillante” se define como “sobresaliente, magnífico, espléndido, admirable, descollante, genial”.

Ahora la dificultad está en cómo hacerle aceptar a nuestra mente que somos brillantes, después de tantos condicionamientos propios y de los demás con los que crecemos. Una vez más lance mi pregunta al universo y me sentí contestado cuando me llegó por email una

conferencia de TED de Elizabeth Gilbert llamada “Your elusive creative genius” que se puede traducir al español como “Su genio creativo escurridizo”. En esta charla, Elizabeth nos cuenta de que si alguien se califica como genio, inmediatamente se pone una presión gigantesca sobre su Ser. Una responsabilidad demasiado grande como para sostener, y esa presión nos haría colapsar. Por otro lado está la idea de que en lugar de calificarnos como genios podríamos decir que tenemos un genio dentro de nuestro Ser; como si este genio fuese otra persona. De esta manera la responsabilidad de ser geniales ya no es nuestra sino de ese ser que está en nuestro interior.

Esta idea se mezcla perfectamente con la filosofía del yoga y del autoconocimiento, ya que ¿acaso no podríamos decir que nuestro verdadero Ser es brillante y posee ideas geniales? Este concepto en realidad ya ha sido utilizado antes por todas esas personas que han escrito obras brillantes y que cuando les preguntan como lo hicieron, ellos contestan que simplemente, cuando están escribiendo entran en un estado de flujo en el que se convierten en quien teclea las ideas que les llegan. Así también, los antiguos profetas de la Biblia, del Corán, y otros libros considerados sagrados, ¿no decían que el Espíritu Santo les ilumina, o que Dios mismo escribió por ellos?

Desencadenemos al genio que hay dentro de nosotros sin ponernos la responsabilidad de ser genios. Cuando necesitemos una idea brillante, simplemente digámonos a nosotros mismos algo como “¡necesito una idea brillante!” para resolver tal o cual asunto, y esperemos a que la idea nos venga, y de alguna manera el Universo, nuestro Verdadero Ser, el Dios que está en nuestro interior, la Conciencia Colectiva, La Madre Naturaleza, o como le quiera llamar a ese Ser Superior en el que usted quiera creer, se dará modos para enviarle por email, por película, por libro, por revista, etc. la brillantez que necesita.

La postura de la semana para desencadenar nuestra genialidad y brillantez es la postura de la *vela (Sarvangasana*). En unos dibujos animados que empecé a ver con mi hija que se llama *La Leyenda de Korra*, hay un personaje que es un empresario exitoso millonario que genera ideas comiéndose un ají y colgándose de cabeza en una barra para que la sangre le baje a la cabeza. Asimismo hagamos nosotros, sin el ají, pero subamos nuestras piernas al cielo a manera de vela que nos ilumina, y hagamos que nuestro flujo sanguíneo se invierta, nuestro corazón trabaje, y nos llegue un poco más de sangre a la cabeza para que nos llene de ideas brillantes.

La tarea de la semana es liberarnos de la idea de que somos genios, pero por otro lado adoptemos la idea de que tenemos un genio dentro de nuestro Ser.

Seguros

"Un bote está siempre seguro en el puerto, pero eso no es para lo que fue construido". - Albert Einstein (Físico Teórico)

La seguridad de las personas es un tema que está íntimamente ligado a nuestra supervivencia y es parte de nuestra naturaleza, ya que en el cuerpo humano la supervivencia está controlada por el chacra base o también conocido como el *chacra raíz (Muladhara).* Este chacra o punto energético de nuestro cuerpo está directamente relacionado con hormonas como la adrenalina y dopamina (Wikipedia, 2016). Así, cuando nacemos, nuestro cuerpo está básicamente dominado por este chacra ya que lo más importante que un bebé tiene que hacer es sobrevivir y por eso el llanto del bebé es un estímulo natural, producto de la gana de vivir. Por ejemplo, cuando un bebé tiene hambre o se siente solo inmediatamente secreta adrenalina. Esta adrenalina produce en el cuerpo un desbalance químico que hace que el bebé llore y a veces incluso con sudor, calor, pánico, etc.

Poco a poco conforme el bebé se va sintiendo más seguro de su propia vida, disminuye la cantidad de llanto y empiezan a desarrollarse los otros chacras. Sin embargo, si en nuestra infancia tuvimos inseguridades en cuanto a nuestra supervivencia, el *chacra base* se quedará de cierta manera bloqueado y solo cierta energía subirá hacia el *segundo chacra* y desde ese instante crecemos con

ciertas inseguridades que después se pueden ir reflejando en nuestra personalidad, en la manera en la que se desarrolla nuestro cuerpo, nuestra mente, y ciertamente en las enfermedades que desarrollemos a futuro.

El yoga es una de las disciplinas más apropiadas para proveer seguridad y desbloquear este chacra ya que provee conciencia del cuerpo al enraizarnos en la Tierra. Es así como durante la práctica de yoga pueden surgir emociones que han sido guardadas en nuestro Ser y que van abriendo la energía de este chacra para que empiece a fluir.

Si este chacra está bloqueado muy probablemente viviremos con un sentimiento de inseguridad constante, lo cual puede provocar un exceso de adrenalina en el cuerpo, lo que también genera que vivamos en un constante estado de alerta, siempre pensando a la defensiva, ¿qué me va pasar? ¿Me van robar? ¿Me van chocar? ¿Me van a hacer daño?, etc.

Tomemos en cuenta que nuestro cuerpo es producto del balance hormonal y si hay un bloqueo de energía en un chacra, viviremos desbalanceados. Para balancear la energía de este chacra regresemos a nuestra infancia y acordémonos que estamos vivos. Acordémonos que tenemos nuestra respiración y nuestros latidos del corazón, y que un poco de comida y un poco de agua es todo lo que necesitamos para continuar viviendo. Todas las otras necesidades que veamos en nuestra vida son solo creadas por la sociedad. Regresemos a nuestro instinto básico de supervivencia y sintámonos seguros.

La postura de la semana para practicar el sentirnos seguros es la *"v" invertida o perro hacia abajo*, como también se la conoce *(Adho*

Mukha Svanasana). En esta pose, siéntase una pirámide con los 4 puntos de contacto más fuertes del cuerpo (pies y manos) bien enraizados en el piso y piense que de aquí nadie le mueve. Empuje para atrás con los brazos, eleve la cadera y trate de encontrar un punto de descanso.

La tarea de la semana es vivir, hablar, sentir, soñar, comer, y tomar, seguridad. Si alguien quiere perturbar su sentimiento de seguridad, no lo ignore, pero no lo alimente. Tome en cuenta que la seguridad debe surgir de lo más profundo de nuestro Ser, sabiendo que tenemos todo lo que necesitamos para una vida rica y plena. Si por el contrario, en todo momento hablamos y pensamos en inseguridad, entonces vamos a seguir atrayendo inseguridad a nuestra vida, tanto física como interior. ¡Siéntase seguro!

Creativos

"La creatividad es la manera en la que comparto mi alma con el Mundo" -Brené Brown (Investigadora)

La creatividad está ligada a nuestro Ser por medio del segundo chacra, que corresponde a los órganos reproductivos y sexuales. Si nos ponemos a pensar, tiene sentido, porque por medio de estos órganos tenemos la facultad de crear un nuevo Ser, pero no solamente somos creativos porque podemos reproducirnos, sino que además esta misma energía creativa nos permite diseñar, crear, construir nuestra propia vida.

Hay mucha gente que cree que su vida está dada, que está escrita con anticipación, que hay un "destino", y que nada de lo que hagan va a cambiar este hecho y por lo tanto no intentan nada para diseñar y construir su vida. Por otro lado, éste chacra y su creatividad nos dice completamente lo contrario; que nosotros creamos nuestra vida de la manera que nosotros queremos; que podemos diseñar nuestro cuerpo, nuestra mente, nuestra vida, a nuestro antojo.

Todos los seres humanos tenemos creatividad, algunos más que otros, pero todos somos creativos; lo difícil está en aceptar y desencadenar nuestra creatividad.

Una de las clases que he dado en la Universidad es Interacción Humano-Computadora. Esta clase hace un fuerte énfasis en el

diseño, en el proceso creativo que debe existir, cuando queremos producir cualquier aparato que tiene que ser usado por los seres humanos y que contiene algún tipo de interface para interactuar con la máquina. Resulta que uno de los problemas más grandes que encontramos en este curso es que los programadores, ingenieros, administradores de sistemas, o cualquier otro grupo de personas que se considera que tiene una mente para los números, para la ingeniería, física, y demás carreras exactas, simplemente no se considera buena para el proceso creativo, para la parte artística, para la parte del diseño. ¿Por qué pasa esto? Principalmente por dos razones: la primera, alguien en algún momento de sus vidas les dijo: "tu no sirves para el arte". La segunda razón es peor aún, porque uno mismo puede creer que no es bueno para la parte creativa.

Cuando una persona tiene una idea fija en la cabeza, no hay nadie que le pueda remover esa idea de la mente. Solo uno mismo es el único indicado y apropiado para dejar ir una idea y poner otra. El ejemplo más claro de esto es cuando alguien dice yo no soy bueno para dibujar, o yo no soy bueno para cantar, o yo no soy bueno para bailar, etc. Estas son limitaciones que nos estamos poniendo a nosotros mismos de las cuales nos debemos liberar. Los seres humanos debemos estar listos a poder hacer lo que nosotros nos propongamos, sin limitaciones, y peor aún, por limitaciones impuestas por nosotros mismos. De la misma manera cada uno de nosotros debe estar listo y dispuesto a diseñar su propia vida, sin obstáculos, y sin barraras que nos digan qué es lo que tenemos la facultad de hacer y qué es lo que *no* tenemos la facultad de hacer.

Tomemos en cuenta que la creatividad debe surgir de nuestra propia autenticidad. Mientras más auténticos somos más creativos vamos a ser. Paulo Coelho en su libro *El Alquimista* dice que "cuando nosotros intentamos algo por primera vez el Universo se confabula para que

nos vaya bien" (Cohello, 1988), lo que en Ecuador conocemos como "suerte de principiante". Es decir, por ejemplo, que si mi naturaleza como persona es ser odontólogo, entonces cuando trate de serlo me va a ir bien, porque básicamente estoy cumpliendo un llamado que viene desde lo más profundo de mí Ser. Este llamado se confabula con el Universo para que lo que sea que tengamos que hacer, crear o diseñar, funcione.

La postura de la semana para practicar ser creativos es *el puente (Setu Bandha Sarvangasana)*. Para practicar esta pose nos acostamos en la alfombra de yoga y doblamos las rodillas hasta toparnos los talones con las yemas de los dedos, con las rodillas y tobillos al ancho de la cadera, y levantamos el pecho y la cadera de manera que nuestro abdomen bajo, hogar del segundo chacra, sea el punto más alto del cuerpo. Practiquemos esta postura para abrir nuestro segundo chacra de manera que nuestra creatividad florezca.

La tarea de la semana es notar de qué manera estamos limitando nuestra creatividad. Tomemos nota de cada vez que nos encontremos diciendo algo como "yo no soy bueno para…", o "esto no lo es mío", "este no es mí fuerte", y liberémonos de estas autolimitaciones. Seamos creativos en todo sentido, diseñemos nuestro cuerpo, nuestra mente, nuestra vida.

Llenos de energía

"Confía en las sensaciones que recibes, la energía no miente" - Anónimo

Dentro del cuerpo humano corre energía. En términos más avanzados de física, nuestro cuerpo es un conjunto de átomos y cada átomo es energía. Para que nuestro corazón pueda latir necesitamos impulsos eléctricos. De hecho el bien conocido electro-cardiograma es una prueba que mide los impulsos eléctricos del corazón y por medio de estos impulsos un doctor puede saber si el corazón de una persona está funcionando bien o mal. Nuestras neuronas se comunican entre ellas para pasar información de la una a la otra por medio de impulsos eléctricos. El cuerpo humano usa elementos como el sodio y el potasio para trasladar cargas eléctricas positivas y negativas de adentro para afuera de nuestras células, y viceversa. Los médicos Homeópatas miden la energía del cuerpo para saber si una persona esta saludable o enferma. Los médicos bio-energéticos utilizan magnetos para canalizar y regular la energía del cuerpo humano. Así, el cuerpo humano es energía y necesita energía para

funcionar, y además esta energía debe fluir de manera adecuada para evitar enfermedades. Los chacras en nuestro cuerpo son centros energéticos donde se concentra esta energía.

¿Y de dónde viene esta energía? Principalmente de nuestros alimentos. Por eso es tan importante tomar conciencia de lo que comemos, pero también hay otras fuentes de energía como la energía que captamos del sol, la energía que captamos del éter (la energía que mueve a los planetas), la energía que captamos del aire, conocida como energía vital, prana, o chi. Si le pregunta a un doctor si hay como captar la energía del sol, o del aire, o del éter, le van a decir que eso no es posible, pero los yogis más avanzados que han dedicado la mayoría de su vida a esta práctica del yoga le van a decir que si hay como, y como prueba de ello está que muchos de estos yogis avanzados pueden vivir sin probar comida en mucho tiempo, y algunos en muchos años. Así, estos yogis sobreviven de la energía que captan del aire, del sol y del éter, sin que esto quiera decir que cualquier persona lo pueda hacer de la noche a la mañana, pero cualquier persona si lo puede hacer mediante una práctica constante de muchos años de desintoxicación, ayunos periódicos, y expansión de conciencia.

Sabemos por la ciencia que la energía del sol es importantísima para asimilar y desarrollar la vitamina D. Si podemos desarrollar vitamina D del sol, ¿por qué se nos hace difícil pensar que podríamos captar toda nuestra energía del sol? Por otro lado, el cuerpo humano está equipado con un mecanismo que lo practicamos desde que somos bebés que se conoce como el acto de desperezarse. Este acto de botar la pereza es más un acto de captar la energía del éter si lo hacemos con esa intención. Haga la prueba, desperécese con el afán de captar energía y sienta la diferencia. Por último está la energía vital, prana, o chi como también se la conoce, es la energía que la

física ahora describe como las partículas más pequeñas del Universo, de lo que todo está hecho. Estas partículas también están en el aire, y en el yoga se las utiliza para captar y enviar energía (prana) a las partes de nuestro cuerpo que estén, afectadas, adoloridas, enfermas. De esta misma manera funcionan terapias como el Reiki (canalización de la energía vital a las partes enfermas del cuerpo).

Tomemos conciencia de la energía que corre en nuestro cuerpo y de las fuentes de energía de las cuales captamos nuestra energía. El ejercicio de la semana para llenarnos de energía es un ejercicio de energización que funciona de la misma manera que el desperezarnos, pero hagamos el ejercicio NO con el afán de quitarnos la pereza, sino con la gana de llenarnos de energía.

La tarea de la semana es tomar más conciencia de las fuentes de donde captamos nuestra energía. Tomemos conciencia de nuestra alimentación, de manera que procuremos darle a nuestro cuerpo alimentos frescos, vegetales vivos, y no muy cocinados, evitar las carnes. Respiremos aire puro y profundo, en bosques y alado de fuentes de agua donde la concentración de la energía vital (prana o chi) es mayor. Tomemos sol, sin el afán de broncearnos pero con el afán de captar energía. Refinemos nuestra energía.

Armoniosos

"La felicidad se alcanza cuando lo que uno piensa, lo que uno dice y lo que uno hace están en armonía". -Mahatma Gandhi (Abogado Activista y Yogui)

Según Wikipedia la armonía es "el equilibrio de las proporciones entre las distintas partes de un todo y su resultado siempre connota belleza". Esto nos dice que para lograr armonía tenemos que lograr equilibrio entre todas las partes de nuestro Ser. Habíamos dicho antes que el ser humano está compuesto de cuerpo, mente, y espíritu, entonces para lograr esta armonía del Ser deberíamos equilibrar estos elementos. ¿Pero cómo equilibramos el cuerpo, con la mente, y el espíritu, si lo único que tiene sustancia material es el cuerpo? Pongamos todos estos elementos en un común denominador: la energía. Sabemos por la física que los átomos que componen las células del cuerpo humano son energía. La mente por otro lado genera pensamientos o ideas que producen emociones. Estas emociones de igual manera producen energía, tal y como cuando pensamos en algo que sea feo o miedoso, y esto produce que

se nos ericen todos los vellos de la piel. Por último está el espíritu que también contiene energía conocida como la energía vital, chi, o prana. De esta manera, sabiendo que todos estos elementos de nuestro Ser son energía, entonces sí podemos lograr este "equilibrio de las proporciones entre las partes del todo".

Ahora la pregunta es, ¿cuál es la proporción ideal entre la energía del cuerpo, de la mente (emociones), y del espíritu? Conociendo la perfección de la creación yo diría que la proporción debe estar dada en tres partes iguales. Es decir, nuestro ser debe estar balanceado perfectamente entre estos tres elementos. Si bien no hay forma de medir esta energía para poder balancearla estoy seguro que el balance nos traerá salud, bienestar y vida, mientras que el desbalance nos traerá enfermedad y malestar.

Practiquemos las asanas de yoga con el afán de regular y controlar la energía corporal, pero también hagamos estas posturas a conciencia, de manera que sintamos que las estamos también haciendo con la mente; por último dejemos que nuestro espíritu sea el reflejo de nuestra práctica y que nuestra practica sea el reflejo de nuestro espíritu.

Tomemos conciencia de este balance de energía en nuestro Ser. Preguntémonos si estamos prestando demasiada atención al cuerpo, o si nuestra mente y sus ideas y emociones están siendo desordenadas y abarcando la mayoría de nuestra energía, o si por último estamos prestando la atención necesaria a nuestro espíritu. Empecemos a buscar esa armonía y por este medio la belleza del ser.

La postura de la semana para procurar la armonía es la postura del *pavo real (Mayurasana)*. Acordémonos de la belleza del pavo real y de su armonía con la naturaleza. De la misma manera, aprendamos a

balancear el cuerpo y la atención que ponemos en el cuerpo con la mente, de manera que tomemos conciencia de cuanta energía podemos asignar a nuestros pensamientos y emociones, y finalmente volvámonos livianos de espíritu actuando con humildad y amor. Tomemos en cuenta que el pavo real es hermoso, aun sin expandir y levantar la cola, humilde, ya que cuando la levanta y se muestra arrogante más vale que se deje ver por delante, porque por atrás toda su hermosura puede quedar en la nada.

La tarea de la semana para generar armonía es hacer un examen de conciencia de cuan balanceado esta nuestro ser y empezar a prestar atención a los elementos que han estado desatendidos y dejar de prestar atención a las partes que están sobrevaloradas. ¡Armonicémonos! Encontremos el balance perfecto en nuestro ser. Encontremos nuestra verdadera belleza; la belleza del ser.

Comunicativos

"Sin comunicación no hay relación social. Sin respeto no hay amor. Sin confianza no hay razón para continuar". -Anónimo

Hace algunos años asistí a un seminario que se llamaba “Siente lo que dices, y di lo que sientes”. En este seminario se planteaba la problemática de que existe un conflicto natural en los seres humanos de que a veces decimos lo que nos viene de la mente, de la razón, y otras veces decimos lo que nos viene del corazón. Lo que es peor, es que a veces nuestro corazón dice algo y nuestra razón dice lo contrario, y por lo tanto todos tenemos este conflicto interno. Para disolver y mediar este conflicto está *Vishuddha*, el chacra de la garganta, nuestro centro energético que está a cargo de la comunicación. Este chacra hace de mediador entre lo que dice la razón y lo que dice nuestro corazón y trata de expresar lo que verdaderamente queremos decir. Sin embargo, dependiendo de cuán fuerte es nuestro corazón con respecto a nuestra razón y viceversa, surge la dificultad.

Esta dificultad hace que a veces comuniquemos ideas erróneas o ideas de las que nos podemos arrepentir en el futuro; ideas que no las sentimos como verdaderas. Al comunicarnos, puede ocurrir que nuestras expresiones sean tomadas por la persona que recibe nuestra comunicación, de una manera no consistente con nuestra intención dando así lugar a los malos entendidos. Para evitar estos conflictos de comunicación y sus efectos no deseados, algunas personas simplemente deciden aislarse evitando comunicar sus verdaderos sentimientos, pero esta no es la solución. Los seres humanos somos seres sociables y como tales necesitamos mantener relaciones con los demás y expresarnos dentro de nuestra sociedad o círculo.

En una conferencia de TED ofrecida por Robert Waldinger, el presenta el estudio más largo mantenido en la humanidad; 75 años de estudio, en el que la pregunta principal que este estudio trata de responder es ¿qué nos hace felices a los seres humanos? La respuesta es “las relaciones sociales buenas y cercanas nos mantienen felices y saludables”. Tan simple como eso. No es el dinero, no es la fama, no es el poder. Son las buenas relaciones sociales. Si este es el resultado del seguimiento a cientos de personas por 75 años de estudio y todos coinciden en que las buenas relaciones sociales, y por “buenas” me refiero a comunicación honesta y llena de amor, son el secreto de una larga y feliz vida, entonces aceptemos ésta como una verdad y como un principio de nuestra vida que no dejemos ir jamás.

Hagamos el esfuerzo de mantener esas relaciones sociales, comunicándonos honestamente con los demás. Escuchemos y comuniquémonos con amor. Seamos honestos con nosotros mismos y hagamos que esta honestidad fluya por nuestro chacra de la comunicación para que siempre comuniquemos lo que sentimos, y

recordemos siempre que si algún día llegamos a dudar entre lo que dice nuestra razón y lo que dice nuestro corazón; siempre sigamos lo que dice el corazón y así siempre diremos lo que sentimos.

La postura de la semana para hacer fluir a la energía de *Vishuddha*, es la *Matsyasana*, o la *postura del pez*. En esta pose abramos nuestra garganta a su máxima expresión procurando hacer fluir la energía de la comunicación para que así logremos crear y mantener mejores relaciones sociales.

La tarea de la semana es mejorar nuestras relaciones sociales y nuestras habilidades de comunicación. Hagamos el esfuerzo de atender a nuestros seres queridos, escucharles con amor, y que de nuestra comunicación florezca la empatía. Procuremos encontrarnos con nuestros familiares y amigos más cercanos e incluso con aquellos con los que estemos distanciados y procuremos fortalecer el lazo que nos une. Recordemos que todos somos uno.

Intuitivos

"Te lo dije" -Tu Intuición

Se dice que la intuición es el sexto sentido de los seres humanos. Según Wikipedia, la intuición "es un fenómeno de la mente, que describe la habilidad de captar conocimiento sin el uso de inferencias o la razón". (Wikipedia, 2016) Creo que todos hemos sentido alguna vez en nuestra vida, que ante la incertidumbre, y sin forma de conocer la respuesta correcta, o la decisión correcta, el camino correcto, etc., algo dentro de nosotros nos da la solución válida. Algunas personas llaman a esto "seguir a la tripa", otros dicen que "siguen a su olfato", o a una "corazonada". En definitiva, este fenómeno en el que nos permitimos tomar una decisión sin tener razones concretas para hacerlo, se conoce como intuición.

La intuición ha sido muy estudiada y discutida por casi todas las religiones, pensadores, filósofos, psicólogos, con opiniones que varían desde que la "intuición viene dada por el instinto", otros dicen que "los seres humanos no estamos completamente desarrollados y que la intuición son pequeños episodios de lo que nos espera con el desarrollo de conciencia", otros dicen que "es conocimiento inmediato que va más allá del pensamiento consciente" (Wikipedia, 2016). El Psicólogo Carl Jung, colaborador más cercano de Sigmund Freud, considerado como uno de los padres de la Psicología, define la intuición como "la percepción vía el inconsciente". La psicología moderna por su lado reconoce a la intuición "como la habilidad que

comprende el conocer soluciones válidas para problemas y para la toma de decisiones" (Wikipedia, 2016). Así, la intuición es un concepto y una habilidad real de los seres humanos.

Según la Filosofía del Yoga, la intuición está dada y controlada por el chacra del tercer ojo – *Ajna Chacra*, ubicado en el entrecejo de nuestra frente. Este chacra está íntimamente relacionado con la glándula pineal que es la que se encarga de segregar melatonina, que a su vez controla el sueño y el despertar (The revolution of the Mind, 2016). Este chacra controla y desarrolla la confianza en la guía interna, la intuición.

Desarrollemos nuestra intuición. Empecemos a confiar en nosotros mismos. Tomemos en cuenta que si no confiamos en nuestro propio Ser, entonces ¿en quién más vamos a confiar? Dejémonos llevar por nuestra intuición de la misma manera que nos dejamos llevar por el olfato.

La postura de la semana para desarrollar la intuición es la piedra. En esta pose hagámonos parte de la naturaleza y busquemos conectarnos con la Tierra, con Dios, con la Conciencia Colectiva, con el Universo, con la Madre Naturaleza, o con lo que Usted quiera creer que sea una Conciencia Superior a la suya propia. Deje que esa Conciencia Superior fluya por su chacra del tercer ojo y le guíe en la decisión o en la toma de decisiones, y que así se desarrolle su intuición.

La tarea de la semana es poner un poco más de énfasis en la meditación del mantra OM con la atención fija en el tercer ojo. Note que el sonido natural de esta chacra es el OM, de manera que siempre que meditamos con el Mantra OM realmente nos estamos conectando con este chacra, con la glándula pineal y con sus

hormonas, y por medio de estas, con nuestros sueños más profundos; con lo que realmente queremos para nosotros mismos en esta vida y así la intuición empezará a desarrollarse y a guiarnos por el camino que nos permita llegar a esos sueños.

Llenos de Belleza

"La belleza empieza el momento que decides ser tú mismo" -Coco Chanel (Diseñadora de moda y Empresaria)

Las religiones Cristianas dicen que los seres humanos somos hechos a imagen y semejanza de Dios. Si Dios es la belleza absoluta, entonces los seres humanos estamos llenos de belleza. Sin embargo, independientemente de su religión o de su creencia, la belleza se define como “algo o alguien que está en armonía con la naturaleza”. (Wikipedia, 2016) Y si bien la belleza es subjetiva y se dice que está en el ojo del observador, todo ser humano será bello para alguien más, pero más que nada y sin importar cuan hermosos nos perciban los demás, nosotros mismos nos debemos percibir como llenos de belleza, sabiendo que somos el reflejo de nuestro Ser Interior.

En el ser humano el chacra de la corona –*Sahasrara*- nos relaciona directamente con la belleza absoluta y con nuestro Ser Espiritual. Habíamos dicho que los seres humanos tenemos un elemento espiritual y este Ser de Luz es perfecto, celestial, hermoso.

De esta manera, busquemos florecer como el capullo más bello, como solo cada uno de nosotros lo puede hacer, porque somos únicos; porque somos el reflejo de nuestro Ser y esta Divinidad está siendo expresada a través de cada uno.

Para esto, busquemos la armonía, busquemos un balance de la energía espiritual, corporal, y mental, y conectémonos con nuestro Ser Interior, ya que mientras más auténticos, mientras más nos acerquemos a nuestro Ser Interior, más lograremos ser el reflejo físico y mental de nuestro espíritu.

Notemos que para ser más bellos no tenemos que ponernos más maquillaje, ni hacernos cirugías plásticas, ni cambiarnos el color del cabello, etc.; al contrario, tenemos que abrazar a nuestro Ser Interior. Aceptar nuestro aspecto físico tal y como somos y si no estamos satisfechos, entonces procuremos encontrar la belleza desde lo más profundo de nuestro Ser. Si no nos gustamos, entonces definitivamente no estamos en armonía con nuestro Ser; algo está mal, y debemos empezar a reconocernos con nuestro espíritu, y ese reconocimiento logrará los cambios deseados.

Reconozcamos nuestra belleza interior, haciendo florecer al Ser celestial en nuestro interior y seamos el reflejo de esta belleza.

La postura de la semana para encontrarnos con nuestra belleza interior es el *árbol*, variación de Bikram, con las manos sobre el chacra de la corona en una postura que simula que estamos floreciendo. Con un pie bien enraizado en la Tierra y el otro delante

del muslo opuesto, crecemos armonizando con nuestra propia naturaleza y florecemos de la misma manera que *Sahasrara* (el chacra de la corona) que se simboliza con una flor de loto de mil pétalos.

La tarea de la semana es meditar en la conexión espiritual, con el afán de encontrarnos con nuestro verdadero Ser y así liberar nuestra propia belleza. La belleza de ser las personas que debemos ser, la belleza de ser las personas que vinimos a ser en este mundo; la belleza de ser auto-realizados.

Iluminados (auto-realizados)

"Hay solo dos síntomas de la iluminación, solo dos indicadores de que una transformación está tomando lugar dentro de sí hacia una conciencia superior. El primer síntoma es que dejas de preocuparte. Nada es preocupante, nada molesta. Te vuelves liviano de espíritu y lleno de gozo. El segundo síntoma es que encuentras más y más coincidencias significativas en tu vida, y más y más sincronías. Y esto se acelera al punto donde se experimentan los milagros". (Filosofía Vedanta)

Este ensayo le va a quedar de deber a Usted y es la tarea más grande de su vida ya que la percepción de recibir iluminación es completamente subjetiva. Lo que escribo a continuación es tan solo una guía del camino a la iluminación, más no qué significa ésta.

Ahora, respecto al ensayo, sea que esta tarea haya sido asignada por mi o no, cada uno de nosotros tiene la responsabilidad implícita de encontrar la iluminación –en esta o en otra vida.

Dese a Usted mismo la oportunidad de seguir pensando en qué significaría para Usted ser iluminado y auto-realizarse. Continúe trabajando en la búsqueda de su espíritu. Practique yoga en todo el sentido de la palabra, de manera que continúe en la búsqueda de la unión de su cuerpo, mente, y espíritu. ¡Medite! Libérese de todas sus ataduras. Adquiera el Conocimiento Supremo. Vuélvase parte de la Conciencia Colectiva, de Dios, del Universo, de la Madre Naturaleza, del Ser Superior que está dentro de su Ser, o de cómo le quiera llamar a ese Ser Superior, y si lo logra le ruego que me acepte como su discípulo y me ayude en esta tarea en la que todos debemos trabajar.

Por otro lado, si Usted está tan emocionado como yo en lograr este propósito, le invito a que trabajemos juntos, y a compartir el conocimiento que vayamos adquiriendo, para a su vez seguirlo compartiendo con la humanidad. Hagamos lo que se conoce como un "tanque de pensamiento" solo que en este caso sería un "tanque de pensamiento espiritual" en el que empecemos, como mínimo, conectándonos en meditación ya que como se dice en la Religión Católica: "Cuando dos o más personas se unen en oración, Dios estará ahí". Si estamos cerca, en Ecuador, mejor aún, trabajemos juntos en la búsqueda de la realización espiritual.

Procuremos tener una vida sana y larga con el objetivo de tener más tiempo para trabajar en nuestro espíritu y en la autorrealización, y si lo logramos, que la podamos compartir con la Humanidad, y en el peor de los casos si lo logramos poco antes de la muerte, que nos vayamos tranquilos, sabiendo que nos incorporaremos a la Conciencia Superior que tanto hemos buscado. Si no lo logramos en esta vida, retomemos la tarea en la siguiente, y continuemos desde donde nos habíamos quedado.

Hagamos de esta nuestra intención suprema. Om.

Continúe creciendo

Las siguientes líneas son para Usted. Continúe pensando en intenciones y escríbalas en los espacios correspondientes. Luego piense y asigne una postura a cada intención con una idea mental justificable para usted. En otras palabras Usted decide las siguientes intenciones, la postura, y porque decidió dicha postura. Continúe practicando y acuérdese que el yoga es una práctica eterna. Aun si empieza a practicar otra vez desde el inicio de las intenciones, se dará cuenta de cuanto más fácil se le hacen las posturas ahora y de cuanto más puede aprender de las mismas posturas que ya había practicado antes.

Intención	Postura	Justificación

Despedida

Me despido de la misma manera que termino todas mis clases; agradeciéndole por haberse dado esta oportunidad y por darme a mí el honor y el privilegio de servirle con esta práctica. Acuérdese que vinimos a este mundo para aprender, de los demás, y principalmente de nosotros mismos, y si después de haber leído este libro, independientemente de que se haya animado a la práctica física o no, considera que su perspectiva ante la vida cambió, aunque sea ligeramente, entonces me siento feliz y contento de haber podido contribuir aunque sea con un grano de arena en el basto desierto que constituye su Ser.

Namasté.

Bibliografía

Anónimo. (1929). *The Bhagavad-gita.* Chicago, Ill: The University of Chicago press.

Anónimo. (2014). *The Radiance Sutras.* (L. Roche, Trad.) Sounds True.

Cohello, P. (1988). *The Alchemist.* HarperCollins.

Gardey, J. P. (2013). *Definicion.de*. Obtenido de Deseo: https://definicion.de/deseo/

Goetsch, D. (2016). *Quality Management for Organizational Excellence: Introduction to Total Quality.* Pearson.

Goldstein, K. (1939). *The organism: A holistic approach to biology derived from pathological data in man.*

Patanjali. (2001). *Yoga Sutras.* Weiser Books.

The revolution of the Mind. (2016). *The Intimate Connection Between the Endocrine and Chakra Systems*. Recuperado el 12 de Junio de 2016, de The revolution of the Mind: http://revolutionofthemind.org/the-intimate-connection-between-the-endocrine-and-chakra-systems/

Wikipedia. (26 de Abril de 2016). *Autorrealización*. Recuperado el 6 de Junio de 2016, de Wikipedia: https://es.wikipedia.org/wiki/Autorrealizaci%C3%B3n

Wikipedia. (31 de Mayo de 2016). *Belleza*. Recuperado el 6 de Junio de 2016, de Wikipedia: https://es.wikipedia.org/wiki/Belleza

Wikipedia. (18 de Mayo de 2016). *Intuition*. Recuperado el 5 de Junio de 2016, de Wikipedia: https://en.wikipedia.org/wiki/Intuition

Wikipedia. (4 de Mayo de 2016). *Singing Bowl*. Recuperado el 21 de Mayo de 2016, de Wikipedia: https://en.wikipedia.org/wiki/Singing_bowl

WordReference.com. (2005). *Intención*. Recuperado el 13 de Mayo de 2016, de WordReference: http://www.wordreference.com/definicion/intenci%C3%B3n

The revolution of the Mind. (2016). *The Intimate Connection Between the Endocrine and Chakra Systems*. Retrieved Junio 12, 2016, from The revolution of the Mind: http://revolutionofthemind.org/the-intimate-connection-between-the-endocrine-and-chakra-systems/

Wikipedia. (2016, Abril 26). *Autorrealización*. Retrieved Junio 6, 2016, from Wikipedia: https://es.wikipedia.org/wiki/Autorrealizaci%C3%B3n

Wikipedia. (2016, Mayo 31). *Belleza*. Retrieved Junio 6, 2016, from Wikipedia: https://es.wikipedia.org/wiki/Belleza

Wikipedia. (2016, Mayo 3). *Deseo*. Retrieved Mayo 13, 2016, from Wikipedia: https://es.wikipedia.org/wiki/Deseo

Wikipedia. (2016, Mayo 18). *Intuition*. Retrieved Junio 5, 2016, from Wikipedia: https://en.wikipedia.org/wiki/Intuition

Wikipedia. (2016, Mayo 4). *Singing Bowl*. Retrieved Mayo 21, 2016, from Wikipedia: https://en.wikipedia.org/wiki/Singing_bowl

WordReference.com. (2005). *Intención*. Retrieved Mayo 13, 2016, from WordReference: http://www.wordreference.com/definicion/intenci%C3%B3n

Wikipedia. (2016, Mayo 23). Chakra. Retrieved Mayo 2016, 23, from Wikipedia: https://en.wikipedia.org/wiki/Chakra

The Free Dictionary. (2016). Concentrados. Retrieved Mayo 9, 2016, from The Free Dictionary: http://es.thefreedictionary.com/concentrados

Definición.de. (2016). Lineamiento. Retrieved Abril 25, 2016, from Definición.de: http://definicion.de/lineamiento/

Wikipedia. (2016, Abril 10). Homo Sapiens. Retrieved Abril 11, 2016, from Wikipedia: https://es.wikipedia.org/wiki/Homo_sapiens

Desarrollo Personal. (2016). Del Positivismo, Negativismo, Optimismo Y Pesimismo. Retrieved febrero 15, 2016, from Desarrollo Personal: http://www.sebascelis.com/del-positivismo-negativismo-optimismo-y-pesimismo/

Definición.de. (2008-2016). Definición de Coherencia. Retrieved Enero 18, 2016, from Definición.de: http://definicion.de/coherencia/

Wikipedia. (2015, Noviembre 23). Prosperity. Retrieved Enero 4, 2016, from Wikipedia: https://en.wikipedia.org/wiki/Prosperity

Wikipedia. (2015, Junio 9). Flujo. Retrieved Noviembre 16, 2015, from Wikipedia: https://es.wikipedia.org/wiki/Flujo_(psicolog%C3%ADa)

Wikipedia. (2015, Junio 8). Coraje. Retrieved Noviembre 9, 2015, from Wikipedia: https://es.wikipedia.org/wiki/Coraje

Psychology Today. (1991-2015). Gratitude. Retrieved Septiembre 28, 2015, from Psychology Today: https://www.psychologytoday.com/basics/gratitude

Significados. (2014). Significado de Disciplina. Retrieved Agosto 31, 2015, from Significados: http://www.significados.com/disciplina/

Definicion.de. (2015). Humildad. Retrieved Julio 25, 2015, from Definicion.de: http://definicion.de/humildad/

Alguna vez se ha preguntado...

- ¿Quién soy?
- ¿Cuál es mi propósito en este Mundo?
- ¿Qué es lo que quiero hacer de mi vida?
- ¿Cómo debo ser?

Este libro le ayuda a responder estas preguntas y a encaminarse por la ruta del auto-conocimiento y de ahí partir para convertirse en la persona que quiere ser; la persona que vino a ser en este mundo, y para auto-realizarse.
Este libro está dirigido a personas que quieren aprender un poco más del yoga (filosofía, práctica física, cómo funciona), ya sea practicante o no, pero también a personas que solo quieren entender un poco más su vida, generar un cambio positivo, autoconocerse y autorrealizarse.
Este libro invita al pensamiento y a la reflexión acerca de uno mismo, por lo que también es un libro apto para jóvenes que están forjando su personalidad.

Bernardo Darquea

Entregado a la educación, ha sido Profesor del área, Administración en universidades como: The George Washington University, Westwood College, George Mason University, Virginia International University, Universidad San Francisco de Quito y actualmente su afiliación es como Profesor en la Universidad Internacional del Ecuador.

Con un Masterado en Administración de Empresas de Strayer University y otro en Sistemas de Información y Tecnología otorgado por The George Washington University, trabajó como consultor para el Departamento de Educación de los Estados Unidos por 7 años, fundó una organización sin fines de lucro para fomentar la educación de los niños más desfavorecidos del Ecuador, y adicionalmente fundó una empresa para promover la excelencia educativa en el Ecuador.

Practicante de meditación y de yoga desde los años 1996 y 2007 respectivamente; considera el autoconocimiento y la enseñanza su pasión.

Certificado como Profesor de Yoga y Meditación trabajó como profesor de yoga y meditación para Westwood College y George Mason University. Ahora es uno de los fundadores, junto con su esposa, del Centro de Estudios Para El Autoconocimiento y La Autorrealización Del Ser: Yoga PuraMente.