

¿PERCEPCIÓN O REALIDAD?

INSPIRARSE CON LAS MARAVILLAS DEL DÍA A DÍA

Por José Antonio Díaz
Profesora de yoga por la AEPY

En este mundo acelerado a menudo olvidamos reconocer la belleza de la vida en nuestro entorno. El arte de maravillarse, la habilidad de dejarse inspirar por los pequeños ‘milagros’ del día a día, cae en el olvido. Demasiado estrés y rutinas oscurecen nuestra percepción. Los pensamientos descontrolados nos imponen la esclavitud mental y, por lo tanto, el sufrimiento merecido. ¡Causa y reacción! Se nos escapa que, justamente, en todos esos pequeños detalles del día a día se esconde la llave para dar acceso a la plenitud de la vida. Justamente esa es la fuente del bienestar. Así lo explicó John Lubbock (científico y filántropo 1834-1913): *Lo que vemos depende principalmente de lo que estamos buscando.*

La percepción del mundo a nuestro alrededor depende de nuestra propia perspectiva. Si cambiamos nuestra perspectiva, incluso las cosas más comunes adquieren el valor exclusivo del momento. Toda la vida es una cadena de momentos exclusivos. Todo es significativo, no existe nada insignificante.

Un simple paseo por el parque puede convertirse en una preciosa aventura, en una directa comunión con la naturaleza; las hojas cayendo, los colores, los sonidos, LA RESPIRACIÓN, ser consciente de todo esto y sentir cómo la naturaleza te responde. También ella, nuestra MADRE, respira y nos corresponde si cultivamos la consciencia para lo bello, lo esencial, para todas sus manifestaciones. El amanecer, la sonrisa de otra persona, el aroma de las flores, el viento que acaricia tu rostro. Todo eso nos hace recordar que la vida es la maravilla por excelencia, un regalo, el PRESENTE de la fuerza Divina.



De tanta sobrecarga sensorial ya tan solo conseguimos atribuir las maravillas y los milagros a los acontecimientos extraordinarios y la proeza. Destacan y nos arrancan de nuestras rutinas, nos sacuden y nos despiertan. Pero la esencia está también en las cosas pequeñas que forman nuestro día a día. Solo necesitamos mirar y reconocer, apagar el “piloto automático” y aprender de lo que está ocurriendo en este preciso momento. Es lo único que se puede llamar VIDA. Prana fluye hacia donde conduces tu atención y allí se manifiesta. A eso le llamamos entonces REALIDAD. Construida y cultivada por nuestra percepción y las conclusiones correspondientes.

Entonces se produce profunda gratitud por todo lo que nos ocurre. Desarrollar esta consciencia crea este espacio. Lo que sembramos es lo que recogemos. ¡Crea espacio para que se cree espacio! La vida, la gran Maestra, multiplica todo lo que le ofrecemos. Seamos atentos con lo que cultivamos, pues la vida lo multiplicará y nos lo devolverá.



La comunión con la vida (que son todos esos singulares momentos) se convierte en un ritual de valoración y reconocimiento por el presente y este desata la dinámica, una reacción en cadena de sensaciones y experiencias de plenitud y de armonía. Seguramente la clave para una vida sana y equilibrada que nos ofrece el espacio para reconocer que todo es una sucesión de milagros y maravillas. El hecho de que hayas podido levantarte hoy, que puedas vivir este día, que puedas enriquecerlo con la práctica espiritual y así mismo ser productiva en los ámbitos racionales. Ese privilegio de poder hacerlo, de tener todas las oportunidades que la vida te ofrece a tu disposición. ¿No te sientes privilegiada/o?

Reconocer todo esto no es solo un requisito para la gratitud y la alegría, sino también una llave para el silencio interior. En el momento que permites que la vida te toque, te sonría, te enseñe, empiezas a soltar tensiones, las preocupaciones se disuelven, los pensamientos hacia el pasado y el futuro pierden su poder. Estás aquí, ahora, en el momento ideal para ser feliz. Ahora puedes ser feliz. Ahora puedes relajarte. Ahora puedes reír. Ahora puedes elegir. Ahora puedes soltar. Ahora... ahora... siempre de nuevo Ahora. Ahora respiras...



Es fácil dejarse llevar por las tentaciones de la tecnología, por la agitación de la vida laboral y la continua búsqueda por más estímulos. Fácil, perder la orientación y la concentración en lo esencial. Pero justamente ahí está el reto del aprendiz. Se debe demostrar digno para el aprendizaje y saber enfrentarse a las manifestaciones de los *gunas*, siempre buscando la esencia de *Satva*, la pureza, la claridad, lo ABSOLUTO.

Recordemos que la última finalidad de cualquier camino espiritual es *Moksha*, la liberación de toda ilusión, de todo apego. Esta “disciplina” se practica, se cultiva y se desarrolla en cada singular momento de nuestra existencia humana. ¿Cómo? Se requiere solamente un cambio de perspectiva y la decisión de observar el día a día desde un punto de vista más amplio, desde la perspectiva yóguica. Es un pequeño cambio, pero con enormes consecuencias. Cuidado con las trampas de la mente, que pronto se te presentarán en forma de dos “guerreras” muy poderosas, que tú mismo has educado: la pereza y la inquietud. Ellas te lo van a poner bien difícil, mantenerte concentrada en tu camino, siendo fiel a tus principios, propósitos y al contenido que le quieres dar a tu vida. La batalla empieza en tu interior y lo primero que hacemos es... RESPIRAR, cultivar la calma, observar cómo se



manifiesta, porque de ella surge la transparencia. Esta crea el amor (incondicional, no posesivo-romántico) y esta lúcida energía del amor crea la confianza, el coraje, la gratitud, la alegría y finalmente te conduce al estado de ANANDA.

¡No te preocupes! Una vez en que estés sereno y consciente, las guerreras del reino de *Rajas* y *Tamas* desaparecen. Son cobardes a la hora de enfrentarse a su creador... No pueden resistirse a la fuerza de la convicción y de la perseverancia.



Es necesario de recogerse de vez en cuando y acordarse de que las maravillas se encuentran en la sencillez, en las cosas pequeñas que son capaces de abrirnos los ojos para los conceptos globales y universales. El único requisito es permitir que ocurra.

Es un viaje que nos conduce de la agitación de una mente alterada y dispersa a nuestro verdadero ser, sereno, transparente, pacífico. ¡Recuerda el verso de Patanjali sobre el significado de Yoga! *Yogas Chitta Vritti Nirodha*. Y la interpretación de Swami Vivekananda: “Yoga es contener los temas mentales (*Chitta*) de obtener varias formas (*Vrittis*) por control (*Nirodhah*)”.

Todos estos aspectos de vivir controladamente están tejidos en un estilo de vida natural, no-violento, no-codicioso, sensible, sencillo, regulado, que es guiado por las ideas supremas de *Dharma* y *Moksha*, impulsando el *Jiva* lejos, muy lejos, más allá de la insignificante personalidad, a la gran visión y al estilo de vida de una verdadera Universalidad.

Gracias por tu atención

José Antonio Díaz