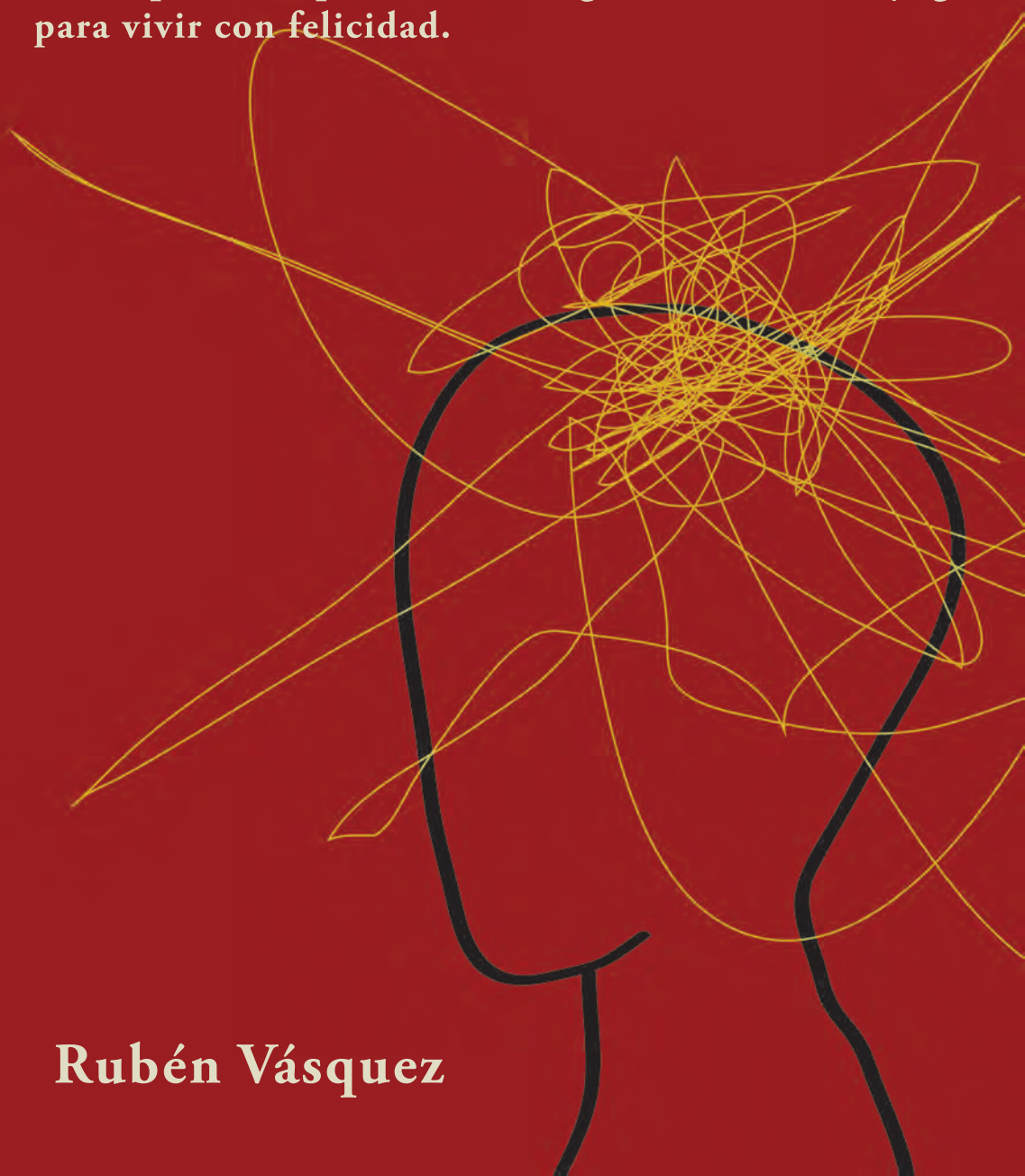
DESENREDA EL HILO

Cómo poner en práctica la antigua sabiduría del yoga para vivir con felicidad.



Rubén Vásquez

DESENREDA EL HILO

Cómo poner en práctica la antigua sabiduría del yoga para vivir una vida feliz

Rubén Vásquez

Desenreda el hilo

Copyright © 2020 Rubén Vásquez

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este libro puede ser copiada, reproducida, distribuida, publicada, transmitida, difundida en cualquier modo sin la autorización previa por escrito del autor.

Información disponible en: https://DesenredaElHilo.com/

Impreso en EE.UU.

El libro 'Desenreda el hilo' de Rubén Vásquez ofrece un excelente análisis e interpretación prácticos y realistas del Yoga Sutra de Patanjali. El estilo es coherente y fácil de leer. El Yoga Sutra es un libro generalmente difícil de leer y complicado de entender o usar. El autor ha creado un texto que es accesible al público general. Usando ejemplos modernos y cotidianos, el autor hace muy fácil que el lector entienda el tema y contenido. Si usted tiene algún tipo de interés en el yoga, le recomiendo este libro incondicionalmente.

Simon Borg-Olivier MSc BAppSc (Fisioterapia) APAM c-IAYT

Lo que encontrará en este hermoso libro de Rubén Vásquez esun mapa amigable, compasivo y alegre para establecer una práctica diaria y funcional que refleja la esencia del Yoga como fue codificado y comprendido en el antiguo texto del Yoga Sutra de Patanjali. Rubén ayuda a aclarar este antiguo documento y ofrece sugerencias para crear una práctica de vida definida en términos sencillos, realistas y que pueden implementarse con alegría. Su voz es amable, pragmática y evocativa.

Mantenga este libro junto a su cama. Le inspirará a levantarse por la mañana con curiosidad sobre cómo participar en su propia vida y deseando continuar el proceso de ser la mejor versión de usted mismo en este momento presente.

Peentz Dubble, Profesora Certificada Iyengar Yoga (CIYT) IYNAUS
Entrenadora de Profesores y Asesora, Terapista de Yoga acreditada IAYT

Rubén Vásquez se ha tomado el tiempo para hacer que el Yoga Sutra de Patanjali sea accesible para todos, sus ejemplos y el uso de preguntas prácticas para que el lector responda, lo hacen accesible para todos. ¡Recomiendo altamente este libro!

Bianca Machliss BSc BAppSc (Fisioterapia) YA-ERYT 500

SECCIÓN UNO: DESCRIPCIÓN GENERAL

Cuando intentamos encontrarnos constantemente donde estamos y tal como estamos, notamos que frecuentemente nos enredamos en nuestros hábitos, agobiados por nuestras historias y aferrándonos a nuestras preferencias y creencias. También podemos notar cuántas de nuestras elecciones resultan no ser realmente nuestras. Aunque todo esto puede sonar desalentador, este cambio de perspectiva conlleva la promesa de una transformación.

DESPERTAR, ILUMINACIÓN, LIBERACIÓN Y TRANSCENDENCIA.

El yoga no es inherentemente bueno o malo, perjudicial o beneficioso. Todas las prácticas son técnicas para explorar tu capacidad de participar en tu vida con integridad, gracia y entusiasmo. Es por ello que una mente abierta y un corazón abierto son útiles porque te permiten presentarte y participar sin obstrucciones provenientes de tus creencias. Las palabras *despertar*, *iluminación*, *liberación* y *trascendencia* se usan frecuentemente en los círculos del yoga. Quizás la idea de **despertar** puede entenderse como reconocer el hecho de que este momento es único, porque nunca ha sucedido antes y no se repetirá nunca más. De hecho, independientemente de cuánto quieras estar en un momento diferente, solo puedes estar en este momento, aquí y ahora. En realidad, este momento es la culminación de toda tu vida hasta ahora. Al mismo tiempo, este momento es el punto de partida para el resto de su vida. En otras palabras, al estar en este momento único, estás viviendo los efectos de todas tus acciones previas y al mismo tiempo estás plantando las semillas de tu propio futuro. Este momento es todo lo que tienes y el único momento en el que puedes actuar. Estar despierto es reconocer que nunca has estado en ayer o en mañana, y que siempre estás solo en hoy. Despertar a ese hecho simple e irrefutable puede ser toda la motivación que necesites para estar presente e intentar hacer lo mejor que puedes, en lugar de vivir en tu cabeza, en lo qué pasó, lo qué solía ser y lo que podría haber sido. Esta realización te incita a hacer que tu presencia en el mundo sea importante hoy. Lo opuesto a estar despierto es ir por la vida como si fueras un sonámbulo. El despertar es el reconocimiento de que el momento presente es el momento más importante de tu vida. ¿Estás dispuesta a sentir directamente cómo se siente despertar?

Cuando sigues repitiendo las mismas creencias y opiniones, eventualmente te convences de que tu opinión es más que un simple pensamiento y que es realidad. Actuar desde esa perspectiva puede llevarte a buscar a otros con opiniones similares o ser hostil con aquellos que no comparten tus creencias. Cualquiera que esté familiarizado con la historia de la humanidad puede reconocer cómo las ideologías dogmáticas han servido como herramientas de opresión y violencia durante milenios. En yoga, la noción de liberación se puede interpretar como su decisión consciente de renunciar a tus creencias y opiniones para poder sentir tu vida directamente, viendo lo que sucede con la mayor claridad posible y sin la interferencia de tus ideas preconcebidas. La liberación también puede referirse a liberarte de tus apegos y tus constantes comentarios internos. Todas las técnicas de yoga proporcionan formas de descubrir tendencias inútiles. Una comprensión completa del yoga te lleva a notar las tendencias en tus pensamientos y formas de pensar. También ves tendencias en tus emociones. Tu cuerpo se adapta a tu postura y actividades desarrollando fortalezas y debilidades. Tu postura y estados emocionales influyen en tus patrones de respiración. Todas estas tendencias influyen en tus acciones. El enfoque principal en el yoga es notar tus tendencias, eliminando las

ineficiencias y restricciones. A medida que te liberas de maneras de ser que te limitan, observa lo que sucede en tu vida interior y en tu participación en todo lo que haces.

La noción de **iluminación** puede entenderse como aclarar tu actitud y elegir tocar todo con suavidad, amabilidad y compasión. En otras palabras, aligeras tu carga modulando tus maneras de ser para minimizar las restricciones, lo que te lleva hacia una vida consciente y sincera. Una forma sencilla de jugar con esta idea es tratar de hacer que tus movimientos diarios sean lo más elegantes posible y luego notar si ese simple cambio puede aportar claridad. Otra sugerencia sería considerar si te estás tomando demasiado en serio. A menudo, llevar una sonrisa en tu cara y tu corazón pueden tener un efecto similar. Desde esta perspectiva, la iluminación significaría hacer de tu sonrisa tu modo de ser básico. La iluminación también puede entenderse como llenar el momento presente con la luz de tu consciencia. En lugar de tratar de predecir cómo se sentirá la iluminación en ti, siéntelo directamente en las maravillosas interacciones entre tu cuerpo, tu mente y tus emociones.

Otra palabra que se usa a menudo en relación con el yoga y sus objetivos es la **trascendencia**. Además de la definición común de trascendencia como algo que va más allá de la experiencia material, hay un aspecto muy práctico de la trascendencia, que es superar las limitaciones presentes. El aprendizaje es un proceso de trascender tus niveles actuales de comprensión para que tu percepción se expanda más allá de sus confines actuales. Para poder superar tu nivel actual de conocimiento, es esencial tolerar la incomodidad de no saber. Porque sin reconocer lo que no sabes, es poco probable que puedas considerar aventurarte fuera de los límites de lo que sabes. En otras palabras, ten curiosidad por descubrir qué está más allá de tus niveles actuales de presencia, consciencia y comprensión. El proceso de aprendizaje también implica discernir entre incomodidad soportable y dolor. El dolor produce una respuesta protectora. Se siente como si tu cuerpo, respiración y mente se preparan para un impacto. Esta es información muy útil y muy relevante para advertirte que estés alerta para evitar posibles lesiones. Sin embargo, la incomodidad soportable es diferente del dolor. La incomodidad soportable es algo que te hace sentir incómodo, pero no tensa tus músculos y te permite respirar. Las incomodidades soportables a menudo surgen cuando vas en el sentido contrario a lo habitual, cuando vas en una dirección desconocida. Suele suceder que etiquetamos lo inusual como dolor, cuando lo que estamos sintiendo es en realidad la incomodidad de no saber. Se podría argumentar que avanzar en el yoga es desarrollar una alta sensibilidad para distinguir claramente entre la incomodidad soportable y el dolor. Esta es la clave para aprender, no solo en yoga, sino en todos los aspectos de la vida.

Una posible forma de reunir todas estas ideas es ver el yoga como un vehículo para liberarte de las maneras de ser, físicas, mentales y emocionales, que restringen tu experiencia de vida y tu participación en ella. El yoga puede ser un camino para optimizar tu participación en tu vida con gracia y amabilidad. Sigues siendo responsable de tus propias decisiones y acciones, y la calidad de tu vida confirma, o niega, la precisión de tu comprensión.

Puede ser tentador ver el yoga como una forma de alejarte de la vida y del mundo. Sin embargo, el yoga es una invitación a establecer relaciones claras, coherentes y armoniosas entre tu cuerpo, respiración, mente y emociones. Yoga es presenciar la simbiosis natural de todos tus sistemas trabajando al unísono. En este proceso reconoces que no hay momento en el que estés absolutamente solo y aislado de todo lo demás. La creencia de que eres solamente lo que está dentro de los límites de tu piel, niega el hecho de que existe una profunda interpenetración entre tú y todo lo demás. Como sugiere Lawrence Krauss (2001), cada vez que respiras, está conectado a casi toda la vida en la Tierra hoy, en el pasado y quizás en el futuro. Debido a la interconexión entre todo lo existente, tu vida es una danza constante entre tú y tus circunstancias. Cómo eliges participar en este baile, crea ecos directa o indirectamente con todo lo que existe. El yoga te ofrece un sistema para guiar tus elecciones y caminar por la vida con consciencia y amabilidad.

AUTONOMÍA: TU ELIGES

A medida que tomas medidas para sumergirte más profundamente en el Yoga Sutra, observa que Patañjali ofrece un marco de referencia, pero él no toma decisiones por ti. Este respeto por tu propio juicio está presente en todo el Yoga Sutra. Este puede ser uno de los aspectos más útiles y fortalecedores del trabajo de Patañjali. Al mismo tiempo, puede ser uno de los más difíciles porque te pide que seas responsable, es decir, te pide que elijas tus intenciones, decisiones y acciones de manera consciente y deliberada. Esto tiene sentido, especialmente si ves el Yoga Sutra como un manual que te ofrece opciones para la autorregulación.

Es importante enfatizar que en ninguna parte del Yoga Sutra se te pide que renuncies a tu capacidad de decidir por tí mismo. Por el contrario, Patañjali te alienta a cultivar continuamente tu capacidad de discernimiento, de modo que tu propia claridad y paz internas puedan informar tus acciones e interacciones en todos los entornos y circunstancias. Esto tiene aún más sentido cuando consideras que está a cargo de tu vida y de tus decisiones, y que, independientemente de las decisiones que tomes, tendrás que vivir con sus consecuencias, incluyendo tus éxitos y tus errores. El yoga proporciona un marco que te guía a establecer que es verdadero a través de tus propias exploraciones.

En realidad, has estado realizando tu propio experimento a lo largo de tu vida, y el marco del yoga te ofrece un camino viable para continuar tu experimento con inteligencia y compasión. Todos estos factores se combinan para subrayar la importancia de **no renunciar a tu capacidad de elegir**, por tanto, te comprometes a tomar tus propias decisiones de la mejor manera posible. Dado que nadie puede conocer completamente tu propia experiencia, no tiene sentido dejar que nadie más elija lo que es mejor para ti. Podría argumentarse que tomar tus propias decisiones y enfrentar sus consecuencias es tu principal responsabilidad en la vida.

Estos conceptos de autonomía, despertar, iluminación, liberación y trascendencia se entienden mejor como un proceso que como un destino. El proceso comienza cuando eliges participar conscientemente en tu vida. Luego te das cuenta de que tus pensamientos, palabras y acciones generan reacciones. A menudo, la retroalimentación que recibes activará la reactividad en forma de incomodidad soportable que te indica que tus perspectivas, actitudes y hábitos anteriores ya no se ajustan a lo que está sucediendo en el momento en el que estás. Tu autonomía te permite elegir qué hacer con la retroalimentación que recibes. Elegir ignorar las reacciones puede parecer una forma fácil de lidiar con ellos. Esto pasa por alto el hecho de que las reacciones generadas por tus acciones están exquisitamente calibradas a tu situación actual. Ignorar la retroalimentación y continuar viviendo tu vida como lo has estado haciendo dará como resultado una reacción más fuerte. Cuanto más intentes permanecer con tus antiguas maneras habituales de ser, más incomodidad sentirás. El mensaje se vuelve más fuerte para garantizar que lo recibas. Así es como se reestructura nuestra identidad. Toda cultura tradicional tiene ritos de iniciación que marcan estas transiciones de vida. Es una transformación, en muchos casos presentada como una muerte simbólica de las maneras de ser que ya no son útiles. Aunque a veces es un proceso contundente, también ocurre de manera gradual y menos dramática, todos los días cuando aprendes algo nuevo. Recuerda que es un proceso de por vida para aumentar tu nivel de consciencia. Confía en que el proceso ocurre al ritmo que puedes manejar.

No hay nada tan vital, esencial y enriquecedor como la presencia. Presencia de mente y corazón comunican vitalidad a tus intenciones, acciones e interacciones y, por lo tanto, llenan tu vida con sentido, inspiración y responsabilidad duraderas.

PRESENCIA

RESUMEN EN UNA PALABRA: ATHA (अथ)

Una variedad de textos en la tradición de yoga comienzan con la palabra sánscrita "*atha*" (अथ) que se pronuncia como at-ja. *Atha* puede definirse como "ahora" y como una exclamación utilizada para llamar la atención. Desde el punto de vista más simple, todas las técnicas de yoga ofrecen formas de llevar tu completa atención al momento en que te encuentras. Las palabras "consciencia" y "plena atención" apuntan a esta calidad de participar en el momento en el que estas sin distracciones. La palabra "*atha*" es tanto un recordatorio para embarcarte en el viaje como un indicador del destino: la Presencia. Un comentarista contemporáneo sobre el Yoga Sutra, Deshpande, sugiere que "*atha*" puede interpretarse como "y ahora", que actúa como un recordatorio en este momento y como una sugerencia de que la vida consiste en el paso imperceptible de este ahora hacia el siguiente ahora. De hecho, ver "*atha*" como "y ahora" también nos recuerda que, incluso cuando intentamos estar presentes, nos seguiremos distrayendo de este momento específico y único. La mayor parte de la práctica consiste en regresar continuamente al momento en el que te encuentras.

ESTAR PRESENTE ES TANTO LA ESENCIA COMO EL OBJETIVO DE LA PRÁCTICA

El yoga se trata de estar presente. En otras palabras, el yoga se trata de participar en tu vida con la intención sincera de hacer lo mejor que puedes. Obviamente, la presencia solo puede ser experimentada directamente. Por lo tanto, hablar de presencia no es presencia en sí, pero puede ayudar a aclarar el sendero que nos llevará a dicho destino.

$$Yoga = Presencia = Consciencia = \ Estar\ con\ lo\ que\ es$$

ILUSTRACIÓN 1. EL YOGA ES PRESENCIA

La presencia, el yoga, es estar con lo que es. Cuando atiendes a lo que está sucediendo, observas que el momento presente, "lo que es", es dinámico. Así que encuentras una paradoja, porque siempre estás solo en este momento, aquí y ahora, pero este momento presente sigue transformándose en un momento nuevo e irrepetible. La paradoja es que el presente es un instante fugaz en eterna

transformación. Es al mismo tiempo un punto único en el tiempo, así como también todos los momentos diferentes en los que has estado, y todos los momentos potenciales en los que llegarás a estar. Toma un momento para cerrar los ojos y captar esto.

La vida es un precioso regalo, un presente. Es un regalo que cambia constantmente a un momento siempre nuevo. Eres libre de hacer con ese regalo lo que quieras. Por ejemplo, puedes elegir ignorar este momento porque crees que un momento anterior es el momento más importante en tu vida. Por lo tanto, puedes optar por invertir tu atención, energía y dinero, ya sea tratando de volver a ese momento anterior, o por el contrario, tratando a toda costa de evitar todo lo que te recuerde tal momento previo. También puedes optar por ignorar este momento especulando que sucederá en el futuro. Independientemente de la opción que elijas – y muchos de nosotros intentamos hacer ambas cosas al mismo tiempo– todavía estás ignorando este momento. Toma un momento para considerar si este podría ser tu caso. ¿Te encuentras viviendo en el pasado o planificando el futuro? Es importante reconocer que puedes elegir el enfoque que prefieras para participar en tu vida. ¿Cómo estás eligiendo lo que haces con este precioso regalo?

El yoga es un sistema completo para facilitar tu presencia, así como también es el estado de estar plenamente con lo que es. Para los yoguis, el destino es estar en el eterno momento presente. Si estás pensando constantemente en otros momentos y lugares como más deseables o más importantes que el momento en que te encuentras, hay tres razones para comprender que este momento, aquí y ahora, es el momento más importante de su vida. Primero, este momento es la culminación de cada momento en tu vida hasta ahora. O sea que todo lo que has hecho te ha traído a este momento. Segundo, el momento en el que estás es el único momento en el que puedes actuar. Tercero, este momento es el punto de partida para el resto de tu vida. Las acciones que realices aquí y ahora influirán en el resto de tu vida. Reflexiona sobre estas tres razones. ¿Pueden invitarte estas tres razones a estar presente en cada momento?

Obviamente, si ya estás presente todo el tiempo, o la mayor parte del tiempo, es posible que ya estés en el estado de yoga y probablemente hayas descubierto varias formas efectivas de permanecer presente. Sin embargo, muchos de nosotros, yo incluido, notamos con bastante frecuencia que nos distraemos del momento presente. En mi caso, diría que me distraigo la mayor parte del tiempo. De hecho, esa es la principal razón que me lleva a practicar yoga regularmente.

Presencia, estar presente, estar con lo que es, atención plena, consciencia

Podemos pensar que todas estas palabras se refieren a enfocarte solamente en lo que estás justo frente a tí; concentrarte en una sola actividad; prestar atención a tus acciones; actuar de manera consciente y deliberada, hacer lo que estás haciendo, estar aquí ahora, mantenerte enfocado en lo que está sucediendo justo donde estás.

LA VIDA ES UN EXPERIMENTO

Confieso que soy optimista e idealista. Entonces, hasta hace no mucho, solía suponer que todas las personas que me parecían exitosas habían descubierto las respuestas a al menos algunos de los misterios de la vida. Al observar y escuchar más atentamente a las personas y al eliminar mis suposiciones, fue evidente que cada persona está realizando un experimento con su propia vida. Por ejemplo, incluso cuando tienes una receta para un plato que te gusta y que has preparado muchas veces, cada vez que lo preparas, a pesar de seguir las instrucciones al pie de la letra, la vida en su novedad y singularidad crea variaciones, grandes o pequeñas, que influyen en como resulta el plato. Por supuesto, esa es la esencia de la vida: la novedad en transformación constante.

Todos nosotros estamos llevando a cabo un experimento con nuestras vidas. Como dijo Samuel Butler, "la vida es como tocar un violín en público mientras uno va aprendiendo". Algunas personas tienen más o menos éxito para lidiar con la incertidumbre de no saber realmente cómo saldrá el experimento, mientras que otras cultivan la capacidad de pretender que lo tienen todo claro y resuelto. De hecho, como nadie ha estado en este momento antes, toda persona en el mundo está improvisando constantemente. Tu vida es tu experimento, lo que significa que puedes decidir cómo quieres hacerlo. Un par de ideas pueden ayudar a navegar el experimento de tu vida: Marco y Actitud. Un marco es un sistema que proporciona una estructura sólida para tu experimento, y la actitud es la forma en que eliges llevarlo a cabo.

MARCO YÓGUICO

El marco yóguico simplemente te pide que actúes consciente y deliberadamente. También es posible ver a este marco como al método científico. Algunas pautas para aplicarlo:

- Mantén tu mente abierta. Elige no asumir o predecir.
- Observa tus prejuicios y tendencias y mantenlos bajo control.
- Usa tu experiencia directa para establecer lo que es.
- Ten en cuenta que las actividades internas, como comentar, narrar, describir, aprobar, quejarse, etc. no son lo que es. Son solo tus *reacciones* a lo que es.
- Descarta cualquier cosa que te aleje de lo que es.

ACTITUD

La actitud que eliges influye en lo que haces y lo que sientes. Por ejemplo, puedes elegir la actitud de

un buscador. En ese caso, estás buscando algo. El desafío es que para buscar algo, ya necesitas saber lo que vas a encontrar. Por ejemplo, cuando pierdo mis llaves, si no sé cómo se ven, no podré encontrarlas. Cuando abandonas las ideas preconcebidas, las predicciones y las suposiciones, puedes darte cuenta de lo que realmente está sucediendo en lugar de dedicar energía a tratar de averiguar por qué las cosas son diferentes de lo que tu esperabas. En otras palabras, puedes sentir directamente lo que está sucediendo. Cuando ya crees que sabes, es más probable que centres tu percepción en estar en lo correcto y en ver lo que piensas que "debes" ver. Por lo tanto, para este viaje es útil adoptar la actitud de un explorador, científico o artista, tal como se refleja en las palabras de Pablo Picasso: "No busco. Encuentro".

Otra actitud clave es la curiosidad. La curiosidad es un deseo genuino de entender que llena tus acciones con la energía del descubrimiento. La curiosidad tiende a ser más fructífera para apoyar tu participación plena en tu propia vida. Recuerda, cada persona está improvisando. Como la vida cambia todo el tiempo, nadie sabe lo que sucederá. Nadie ha estado en este momento antes. ¡Todos estamos improvisando! ¿Qué sucede cuando cambias tu actitud de predecir a tener curiosidad acerca de lo que está sucediendo en el momento y lugar dónde estás?

Por último, dado que tu vida es tu propio proyecto, es esencial que tomes tus propias decisiones en lugar de dejar que otros decidan por ti. Esto es particularmente útil cuando recuerdas que tú serás quien tendrá que lidiar con las consecuencias de tus propias decisiones y acciones. La siguiente sección, Pautas para el viaje amplia los conceptos relacionados con la actitud. Por supuesto, tener un marco y una actitud es útil solo si tienen sentido para ti y, si los pones en práctica.

En este libro, los ejercicios de aplicación son invitaciones para que explores tu propio entorno interno. Ten en cuenta que estos ejercicios no te dicen lo que debes sentir o encontrar. En otras palabras, en lugar de intentar obtener una respuesta o experiencia específica, estos ejercicios crean oportunidades para que sientas la presencia directamente en tu vida. Porque eres único y tu vida también es única, la experiencia de ser tú es individual. Por lo tanto, puedes encontrar algunos de estos ejercicios y técnicas útiles, mientras que otros pueden no tener sentido para ti. Cada vez, tú decides si deseas que esta técnica sea parte de tu repertorio.

PONIENDO EN PRÁCTICA: ¿ESTOY PRESENTE?

Tómate unos 15 minutos para completar este ejercicio.

PAUSAR & SENTIR

Encuentra una posición donde puedas estar cómodamente alerta durante tres a cinco minutos. Considera usar un temporizador. Cierra los ojos y nota lo que pasa. Cuando se acabe el tiempo, abre los ojos.

ACLARAR

Ahora, toma unos minutos para escribir las respuestas a las siguientes preguntas. Como encontrarás con muchos otros ejercicios en este libro, no estás buscando una respuesta específica. En su lugar, utiliza las preguntas a continuación para comprender y digerir la experiencia.

- ¿Qué sentiste?

- ¿Cómo describirías la experiencia que acabas de tener?

- ¿Captó tu atención alguna sensación específica?

- ¿Tu atención permaneció en el momento o se dirigió a otros momentos y lugares, como tu lista de tareas pendientes, algún proyecto en el que estás trabajando o algo que sucedió recientemente?

- ¿Cuál fue tu actitud general?

- En general, ¿cómo te sentiste?

Puedes encontrar este ejercicio relajante, frustrante, molesto, placentero o una combinación de estos, y posiblemente otros sentimientos. Incluso puedes notar algo que no habías notado antes, como un dolor o molestia, o alguna preocupación subyacente. Muchos de nosotros tenemos la sensación de que nuestro mundo interno está lleno de actividad. Es posible que hayas descubierto una voz interna que habla, describe, ofrece opiniones, narra, y pregunta si ya pasó el tiempo y es hora de parar. Para muchos de nosotros, el ejercicio puede ayudarnos a ver que nuestra experiencia del momento presente parece fragmentada y que nuestra mente se mantiene corriendo entre el pasado, el futuro y el presente. Si ese fue tu caso, bienvenido a la experiencia de ser un ser humano en el siglo XXI. A pesar de todas estas actividades internas, permíteme asegurarte que **no hay nada fundamentalmente equivocado o incorrecto contigo**.

PAUTAS PARA EL VIAJE

La esencia de la práctica es elegir estar aquí. Atiendes a lo que estás sintiendo aquí y ahora. En lugar de enredarte en diálogos internos, comentarios o descripciones, el objetivo es escoger sentir lo que está sucediendo. No hay necesidad de comparar con otros tiempos y lugares, porque esta experiencia es única. Puedes elegir percibir esta experiencia como válida, aunque solo sea porque es la experiencia que estás teniendo en este momento. Lo que sea que esté sucediendo es lo que tu vida es en este

mismo momento. Prestar atención nos enseña que lo que sentimos probablemente está cambiando de un momento a otro. (Incluso podemos elegir explorar cómo nuestra actitud, postura, respiración, pensamiento y sentimientos influyen en nuestra percepción de lo que está sucediendo. Profundizaremos sobre esto más adelante). Las sugerencias ofrecidas aquí proporcionan una perspectiva para utilizar el yoga como una guía para llevar a cabo el experimento que es tu vida. La intención es usar el yoga como herramienta para vivir una vida consciente y deliberada; una vida plena, llena de vitalidad y alegría.

DESEO: PARTICIPA SINCERAMENTE, SOLO TÚ PUEDES HACERLO

Ver la palabra deseo ya puede generar conflicto con algunas ideas tradicionales en el yoga y el budismo, que dicen que todo sufrimiento es resultado del deseo. En la larga historia de la filosofía en el sur de Asia, ha habido innumerables debates sobre la cuestión del deseo, incluida la siguiente pregunta: ¿es posible no tener ningún deseo? De hecho, una de las antiguas críticas del budismo sostenía que querer llegar a la iluminación es en sí mismo un deseo. Para la persona promedio que vive en el mundo, no tener ningún deseo en absoluto podría resultar en no querer levantarse de su cama en la mañana o en no hacer nada en absoluto. Aun si fuera posible, esto es bastante impráctico para la mayoría de nosotros. Sin deseo es muy difícil motivarse para hacer algo.

Todos los días, conscientemente e inconscientemente, tomas decisiones, grandes y pequeñas, sobre lo que haces, lo que comes, lo que usas, etc. A lo largo de tu exploración del Yoga Sutra, tendrás que tomar algunas decisiones, y esas decisiones probablemente serán influenciadas por lo que quieres lograr. En este contexto, el deseo es una aspiración sincera que tiene un significado profundo para ti y que trae consigo una chispa de energía que te impele a avanzar hacia lo que te inspira y es significativo para ti. Despertar al hecho innegable de que este momento es tu vida, que tu vida no sucede en ningún otro momento o lugar, sino aquí y ahora puede ser un impactante recordatorio que encienda tu interés y compromiso para participar en tu vida. ¡Nadie más puede hacerlo por ti!

Cualquier cosa que hayas logrado en tu vida sucedió porque fue lo suficientemente importante para que dedicaras tu tiempo y energía a hacerla realidad. El yoga es un compromiso que te lleva a participar plenamente en tu vida y a estar dispuesto a dar lo mejor de ti. ¿Puedes pensar en una manera mejor de aprovechar la fuente de toda creatividad, tu vida misma? De hecho, estar presente en tu vida es tu derecho y tu responsabilidad inalienable.

PONERLO EN PRÁCTICA: ¿QUÉ QUIERES?

Tómate unos 10 minutos para completar este ejercicio.

En una posición cómoda, cierra tus ojos. Tómate unos minutos para suavizar la tensión de los ojos, la boca y la mandíbula, el cuello y la garganta, los hombros y los brazos, la zona abdominal y la zona

lumbar, las caderas y las piernas. Invítate a sondear tus deseos preguntándote:

- ¿Qué quiero?

- ¿Qué me motiva a levantarme cada mañana?

- ¿Qué es significativo para mí?

- ¿Cómo estoy ofreciendo lo que me hace único al mundo?

Al revisar tus respuestas, ¿encuentras que hay algo que te ayuda a sentirte vivo, atento y con energía? Las respuestas a estas preguntas pueden cambiar con el tiempo. Sin embargo, también es posible que haya algunos deseos profundos y duraderos que te dan un sentido de compromiso con tu vida. Considera elegir las respuestas más significativas y conviértelas en afirmaciones para recordar lo que realmente te importa. Estas afirmaciones pueden ser algo así como "Participo plenamente en mi vida", "Estoy presente y lleno de compasión" , "Ofrezco apoyo e inspiración a los demás y a mí mismo" o "Estoy contribuyendo a hacer del mundo un lugar mejor al ...". Estos son solo algunos ejemplos. La afirmación más poderosa es una que tenga mucho significado para ti porque refleja tus propios objetivos y valores personales.

ACTITUD: MENTE Y CORAZÓN ABIERTOS

"Vemos el mundo, no como es, sino como somos". Anónimo

En el contexto de llegar a cada momento tal y como es, nuestra actitud juega un papel decisivo. Hace unos años, mi esposa y yo planeamos encontrarnos con un amigo en una ciudad que nunca habíamos visitado. Acordamos con nuestro amigo alojarnos en una posada cerca del centro de la ciudad. Los dos llegamos primero, nos registramos y nos maravillamos de cuan simpático y encantador encontramos nuestro alojamiento. Al regresar de un corto paseo por el centro de la ciudad, descubrimos que nuestro amigo había llegado a la misma posada. Aunque a los dos nos gustaba mucho nuestro lugar, nuestro amigo constantemente señalaba cosas que, en su opinión, eran inadecuadas o insatisfactorias. Me sorprendió cómo el mismo lugar, durante el mismo día, podía ser visto de maneras tan diferentes por varias personas. Este encuentro me indicó claramente como nuestras actitudes individuales influyen en cómo nos sentimos y también en cómo percibimos.

Reconoce que este es un momento único, un momento en el que nunca has estado antes y un momento al que nunca volverás. Esta mentalidad es lo que a veces se conoce como "mente de principiante". Al igual que cuando visitamos un lugar nuevo, nuestros sentidos se agudizan y prestamos mucha atención a lo que está sucediendo. Ver cada momento en su singularidad nos invita a apreciar el momento sinceramente. Recuerda la primera vez que viajaste a una nueva ciudad y cómo todo captó tu atención, la tonalidad de la luz, la arquitectura, los colores, las tiendas, los alimentos y los aromas locales. La novedad invita a la presencia. Sin embargo, si viajas continuamente al mismo lugar una y otra vez, o si te mudas a ese sitio, es muy probable que algunas de las características que fueron nuevas con el tiempo se vuelvan familiares y, por lo tanto, fáciles de ignorar, en parte porque piensas que ya conoces el lugar. De la misma manera, aunque solo tienes una oportunidad de estar en cada día, como has estado en muchos otros martes, la tendencia puede ser a suponer que ya sabes lo que sucederá o cómo te sentirás. Predecir lo que sucederá es una forma de eliminar la ansiedad resultante de la incertidumbre que surge cuando no sabemos lo que va a pasar. Tratar de predecir es, al mismo tiempo, una forma de vivir en el pasado, ya que tus predicciones generalmente se basan en tus experiencias anteriores y en lo que crees que sabes. Sin

embargo, dado que la vida siempre está cambiando de manera impredecible, es imposible para la mayoría de las personas predecir con precisión lo que sucederá incluso en solo 48 o 72 horas. Tener una mente abierta te permite llegar a cada momento apreciando que nunca antes has estado en este momento. Así puedes acercarte al momento en el que estás con curiosidad y consciencia.

El complemento a una mente abierta es un corazón abierto. ¿Has notado cómo las discusiones con nuestros seres queridos y amigos a menudo resultan de alguien aferrándose firmemente a su forma de pensar y sentir? Es difícil ser receptivo cuando estás a la defensiva. Invitar a la mente a abrirse es también una invitación para que el corazón libere la tendencia a decidir de antemano cómo se debe "sentir". Creer que el mundo es un lugar hostil cierra tu corazón y crea la inclinación a ver todo a través de los filtros del miedo y la ansiedad. Pensar que el mundo es un lugar de cooperación y conexión, crea posibilidades para la comunicación y la comunidad. Toma un momento para reflexionar sobre cómo ves el mundo: ¿es un lugar hostil o amigable? ¿La vida requiere que seas agresivo y competitivo, o te pide que seas servicial y cooperativo? ¿En qué evidencia directa se basan tus puntos de vista actuales? ¿Cómo influyen tus ideas en tu actitud, percepciones y emociones?

Tratar de estar presente y consciente en cada momento puede revelar algunas formas inconscientes de pensar y sentir que influyen en tu actitud. Una de las preguntas que puedes hacerte con frecuencia es la siguiente: ¿Hay algún obstáculo que te impide presentarte a cada momento con tu mente y corazón abiertos? ¿Cuáles son las suposiciones que colorean tu mente? ¿Cuáles son las predisposiciones que influyen en tus emociones? ¿Qué necesitas para invitarte a participar plenamente en tu vida con gratitud y una curiosidad amable? ¿Qué sucede cuando reconoces que este día nunca volverá? ¿Qué sucede si actúas como si tuvieras tiempo infinito para lo que estás haciendo?

OFRECERTE EL REGALO DEL TIEMPO

Darte tiempo es una habilidad esencial para participar en proyectos significativos y para establecer relaciones valiosas contigo mismo, con los demás y con el mundo que te rodea. En la actualidad, tratamos el tiempo como una mercancía. El tiempo parece ser un lujo que no todos tenemos. Parece inusual, al menos para los habitantes urbanos, encontrar personas que tengan tiempo de sobra. Por el contrario, parece que una gran mayoría de las personas se sienten presionadas por la falta de tiempo. A pesar de contar con más y más herramientas tecnológicas para ayudarnos a "administrar nuestro tiempo" y aumentar nuestra productividad, el tiempo sigue escaseando. Creer que "el tiempo es dinero" genera una forma de pensar que nos impulsa a dejar de perder el tiempo, a ahorrar tiempo y ganar tiempo, como si el tiempo fuera un objeto concreto. Las personas que viven en áreas donde se cambia el horario en verano, se ponen de acuerdo en adelantar o retrasar el reloj en ciertas épocas del año. Esta acción de cambiar el reloj puede servir como un recordatorio de que el tiempo es una convención humana, una herramienta que creamos para nuestra conveniencia.

Como señala el autor Joe Marshalla, el tiempo es solo una forma de medir el paso del presente. Independientemente de qué día de la semana o qué hora del día sea, **siempre estás aquí y ahora**. Justo aquí y ahora es el momento más importante de la vida, porque tus acciones solo pueden suceder en el momento presente. Las acciones que sucedieron antes o que pueden suceder en el futuro existen solo como recuerdos e ideas en nuestras mentes. Ver que este momento es único y precioso puede ser suficiente para ofrecernos el regalo del tiempo. Sin embargo, sentirte ocupado a menudo te da la impresión de ser importante o de ser necesitado en otros lugares.

¿Qué necesitas para darte permiso para estar completamente presente? ¿Continuará la vida su movimiento sin fin en otros lugares incluso cuando no estés allí? ¿Puede el mundo sobrevivir sin ti? ¿Qué pasa si consideras que hay decenas de miles de circunstancias diferentes que tuvieron que suceder para que el momento en el que te encuentras sea exactamente cómo es? Quizás todo está conspirando para crear una oportunidad única para que participes consciente y deliberadamente en este momento, invitándote a participar de la única manera que puedes, siendo tú. Aprender a ver que tu propia vida merece toda tu atención es importante. De lo contrario, es altamente improbable que puedas estar presente. Tú y tu participación son importantes. Tienes algo único para contribuir al mundo, algo que nadie más puede dar. Ofrecerte el regalo del tiempo te permite dedicar tu atención y energía a lo que es verdaderamente importante.

RELAJAMIENTO

Saber que solo puedes ser efectivo en el lugar donde te encuentras te permite abandonar otros momentos y lugares. Considera con qué frecuencia te tomas el tiempo para simplemente ser. Cuando intentamos estar quietos y tranquilos, muchos de nosotros notamos un flujo constante de pensamientos y opiniones inundando nuestras mentes. Muchos, si no todos, estos pensamientos están relacionados con el pasado o el futuro y aparecen en forma de arrepentimientos, preocupaciones, planes, sueños y temores. Una forma de redirigir tu atención y energía es preguntarte si hay algo incorrecto (que tú puedes cambiar) justo donde te encuentras. Si hay algo que necesita ser arreglado y, puedes arreglarlo allí mismo, hazlo. De lo contrario, si lo que necesita ser cambiado está fuera de tu alcance, simplemente suéltalo. Déjalo ir. Como resultado, puedes usar tu energía eficientemente al dejar de desperdiciarla en crear tensión, estrés y preocupaciones.

Estar relajado no es lo mismo que sentirse cansado o adormecido. En realidad, redirigir la energía de la tensión mental, emocional y muscular a estar en el momento presente, tiene el doble efecto de ayudarte a sentirte al mismo tiempo relajado y con vitalidad porque esa energía que estabas invirtiendo en crear tensión, de repente está disponible para estar presente. Intenta esto por unos minutos. Redirige tu energía de la planificación, el recuerdo o la preocupación preguntando esto:

¿Hay algo que esté mal, aquí y ahora, que yo pueda cambiar en este momento? Luego, si hay algo que arreglar, cámbialo. Si no hay nada que arreglar, entonces sonríe y disfruta de estar en un momento y lugar donde no hay nada que corregir. Observa cómo te sientes después.

DISTRACCIONES

Si eres es un humano normal recuerda que te distraerás. Las distracciones ocurrirán, tarde o temprano, ya sea varias veces o innumerables veces. Las distracciones pueden ser externas o internas. Pueden venir en muchas formas, como recuerdos, planes o emociones. Algunas distracciones pueden ser atractivas, mientras que otras pueden no ser bienvenidas en absoluto. Independientemente de que te distraiga, haz lo mejor que puedas para soltarlas. Puede ser útil recordar que este es el único momento que tienes y, por lo tanto, que ningún otro momento es más importante. Entonces, deja de lado la distracción y **regresa a este momento insustituible sin forzar, sin forcejear, sin auto juzgarte y con una leve sonrisa**. Nota: *Esta habilidad es posiblemente la habilidad más importante que puedes cultivar*. Cuando descubres que te distrajiste simplemente regresa al ahora, sin agitación, sin quejarte, sin autocrítica. Incluso sugeriría que de eso se trata la práctica del yoga: dejar de lado lo que no está aquí y elegir tranquilamente estar en el único lugar donde podemos actuar y hacer una diferencia. En términos claros y sencillos: en el yoga practicamos la presencia. Forzar, forcejear y auto juzgamiento son completamente opuestos a estar con lo que es.

De hecho, he descubierto que el proceso de la presencia es fácil y simple. Nos damos cuenta de que el momento en el que nos encontramos requiere y merece nuestra atención indivisa. Elegimos estar aquí, haciendo lo que estamos haciendo. Repetiré esto: es simple, y es fácil. Para invitar tu atención a este momento, elige prestar atención a uno de tus sentidos, respira de manera consciente o muévete de manera lenta y deliberada. Es simple. Lo que parece difícil es darnos cuenta de cuan a menudo nos distraemos. Si tenemos expectativas como “debería poder estar libre de distracciones durante al menos X minutos”, la frustración surgirá tan pronto como notes que te distrajiste. Todos los seres humanos tenemos una tendencia a desarrollar hábitos en pensamiento, emoción y movimiento. Algunos de esos habitos son más útiles que otros. Notar que te distraes, que tu atención no está enfocada en lo que pretendías, no es un fracaso. Por el contrario, cuando te das cuenta de que te distrajiste tu práctica está funcionando pues eres consciente de tus inclinaciones, de tus maneras de ser. Recuerda, lo importante es seguir regresando a tu punto focal en este momento. Volver sin forzar, forcejear o auto juzgarte y con una leve sonrisa te ayuda a disminuir tu nivel de frustración. Con el tiempo, tu capacidad para volver a la presencia se convertirá en su propia tendencia útil.

PONIENDO EN PRÁCTICA: ATHA

Recuerda que *atha* es un llamado a la atención. En sánscrito, uno de los significados de la palabra *mantra* es "instrumento del pensamiento". Un *mantra* es un recordatorio, una palabra que se usa para captar la atención y concentrar la mente. Puedes usar cualquier palabra como tu mantra. *Atha* puede ser el simple recordatorio de regresar de la mente distraída a la presencia. La práctica es simple: cada vez que notas que estás distraída, ya sea pensando en otros momentos o lugares o escuchando una de tus emisoras internas, di *atha* en voz alta o mentalmente. Una vez que regreses a estar con lo que es, suelta el mantra. Puedes elegir combinar el ejercicio anterior, "¿Estoy presente?" Con este y notar si es útil para volver a la presencia. Ten en cuenta que no se trata de contar cuántas veces te distraes. Lo único que importa es seguir volviendo a la presencia. A veces, puedes pensar que debes usar el *mantra* todo el tiempo. Sin embargo, al igual que sales del tren o te bajas del autobús, una vez que llegas a tu destino, puedes dejar de lado el *mantra* una vez que haya cumplido su propósito, traerte nuevamente a la presencia. Por supuesto, si te distraes de nuevo, puedes usar el mantra nuevamente, tantas veces como te distraigas.

SONREÍR

Cuando estaba pequeño mi padre a menudo me recordaba que era importante sonreír. Sus sugerencias tardaron un poco en afianzarse, pero ahora estoy agradecido por su consejo. Durante mi tiempo viviendo en Tailandia, me inspiraron las bellas, reconfortantes y genuinas sonrisas de los tailandeses. Tenía mucho sentido para mí que a menudo se llame a Tailandia "La tierra de las sonrisas". A menudo, durante mi día, todavía me invito a mí mismo a sonreír con mi cara, mis ojos y mi corazón. Todavía me resulta sorprendente sentir lo simple y efectiva que puede ser una sonrisa. Cuando estás caminando, ¿qué sucede cuando miras a alguien y sonríes con suavidad? ¿Cómo te sientes? ¿En qué medida cambian tu actitud y experiencia cuando sonríes?

PONIENDO EN PRÁCTICA: ¿CÓMO SE SIENTE UNA SONRISA?

Tómate unos 5 minutos para explorar este ejercicio.

Encuentra un lugar donde puedas relajarte en una posición cómoda. Puedes mantener los ojos abiertos o cerrados, sin embargo, recuerda que tu nervio óptico es una de las principales fuentes de estímulos para tu cerebro. Intenta sentir lo mejor que puedas lo que se siente ser tú ahora mismo. Luego trae una sonrisa suave a tu cara y presta mucha atención a cualquier cambio en tu entorno interno. ¿Notas algún cambio mental, físico, emocional o todos los anteriores? Si los cambios son benéficos de alguna manera, ¿considerarías hacer que una sonrisa sea parte de tu modo de ser normal? Es sencillo, no cuesta nada y, a menudo, es útil, no solo internamente sino también en tus

interacciones con los demás. Relájate. Nota el clima en tu ambiente interno. Sonríe. ¿Qué pasa? ¿Cómo te sientes? ¿Tendría sentido para ti crear el hábito de sonreír?

PONIENDO EN PRÁCTICA: ESTOY AQUÍ AHORA

Tómate 5 minutos o más para completar este ejercicio.

Otro *mantra* que podemos usar es decirnos a nosotros mismos "Estoy aquí ahora".

Encuentra una posición cómoda donde puedas estar relajado y atento. Cierra tus ojos. Invita a tu cuerpo a relajarse y a tu mente a prestar atención a las sensaciones que estás sintiendo en este momento. Observa tu cuerpo respirando a su propio ritmo natural. Cuando notas que tu cuerpo inhala puedes decirte a ti mismo "Yo". En la exhalación dices "ESTOY". Cuando comienza la siguiente inhalación, dices mentalmente "AQUÍ". Y cuando exhalas la siguiente vez, dices: "AHORA". Permanece con el *mantra* mientras dure el ejercicio. Recuerda, lo más probable es que te distraigas. Cuando te das cuenta de que estás distraído, vuelves a repetir el *mantra* con el ritmo de tu respiración natural. Después de varios minutos suelta el *mantra* y tómate unos minutos para notar los efectos.

Esta sencilla técnica te da la oportunidad de sintonizarte con la presencia. Esto sucede cuando sientes tu respiración natural y cuando das a tu mente una tarea muy simple de poner atención a tu respiración natural. El significado de las palabras refuerza tu intención de mantenerte en este momento.

RESULTADOS

Al igual que con cualquier otra actividad, es esencial poder saber si tu práctica está funcionando. Cuando defines el yoga como presencia, tu práctica de yoga consiste en elegir participar en tu propia vida, todos los días y en todos los momentos.

Es un ciclo que se refuerza a sí mismo. Comienza con tu decisión de participar consciente y deliberadamente en tu propia vida. Aumentar la calidad de tu participación en tus actividades diarias tiene una influencia directa en la calidad de tu vida. Sabes que tu práctica de yoga está funcionando porque tu experiencia de vida mejora: te sientes más saludable, más feliz y con más energía. Si, por el contrario, cualquier aspecto de tu práctica genera más agitación, baja autoestima, dolor y quejas, entonces las técnicas que estás utilizando, o el enfoque que estás siguiendo, posiblemente no son las más apropiadas para ti en este momento. En tal caso, puedes regresar a la noción de que el yoga es tanto una práctica como un estado. Para iniciar el ciclo, elige estar presente. Segundo, nota las

distracciones que te alejan de este momento. A continuación, elige soltar las distracciones. Con una actitud amistosa, regresa al único momento en que puedes actuar, el momento en el que te encuentras. Saber que las decisiones que tomas en este momento tienen ramificaciones que influirán en el próximo momento (y el resto de su vida) puede ser suficiente motivación para tomar decisiones inteligentes justo donde estás. Siempre sabes que es tu responsabilidad participar en tu propia vida, porque es tu vida, y nadie más puede decidir por ti qué es lo mejor o qué debes hacer. Toma decisiones conscientes y deliberadas, aunque solo sea porque tú eres quien tendrá que vivir con las consecuencias de tus acciones. Una pregunta que puede dirigir tu exploración es: ¿Estoy notando un incremento en mi participación activa en mi vida en lugar de entretenerme infinitamente con mis opiniones y mi diálogo interno?

$$Yoga \rightarrow Calidad\ de\ Vida +$$

FIGURE

ILUSTRACIÓN 2. YOGA INCREMENTA LA CALIDAD DE VIDA

ÉXITO

El éxito puede definirse como lograr nuestros objetivos. Como ser vivo, mantenerte vivo es tu principal objetivo. El hecho de que estés vivo, respirando y leyendo esto, significa que has navegado con éxito todos los momentos anteriores de tu vida. De hecho, cada momento en tu vida, cada decisión y acción, incluidos los triunfos, los errores y todo lo demás, te han traído a este momento. Este momento es la culminación de toda tu vida. En otras palabras, este momento es el momento más importante de toda tu vida.

ESTE ES EL MOMENTO MÁS IMPORTANTE DE TU VIDA

No hay otro momento. Solamente en este momento puedes actuar y participar en tu vida. Cómo atiendes a este momento es una elección (consciente o inconsciente) que solamente tú puedes hacer. Tus decisiones y acciones influirán cada momento después de este. Por supuesto, ya que es tu vida, eres libre de elegir lo que quieras hacer. Estar completamente presente en este momento es esencial. La otra definición de éxito es seguir intentando. Como ser humano normal te distraerás muchas veces. Simplemente sigue regresando a este momento con una actitud amable y cultiva todo lo que sea propicio para vivir una existencia vibrante, alegre y con sentido. A medida que continúes explorando opciones para vivir conscientemente, recuerda que eres un éxito. Recuerda también que la presencia puede ser invitada pero no puede ser forzada.

En este camino, considera llevar un diario de tus exploraciones como un espacio para reflexionar. Esto puede darte ideas sobre cómo va tu viaje.

PAUTAS PARA LA PRESENCIA

- Establece una intención que tiene sentido para ti
- Mantén tu corazón y mente abiertos
- Date tiempo
- Relájate y cultiva estar con lo que es
- Ten en cuenta que te distraerás
- Sigue regresando a este momento
- Deja de forzar, forcejear y auto juzgarte
- Sonríe
- Siente los efectos

Desenreda el hilo explica la antigua sabiduría del yoga sencillamente en lenguaje cotidiano. Quien tenga curiosidad acerca de las transformación personal podrá comprender los consejos prácticos, ejemplos y preguntas en este libro. Además, dado que el Yoga Sutra completo está explicado tanto a nivel general como en los sutras individuales, **Desenreda el hilo** es es ideal como una guía y como manual de referencia para estudiantes, profesores de yoga y programas de certificación de instructores.

El libro 'Desenreda el hilo' de Rubén Vásquez ofrece un excelente análisis e interpretación prácticos y realistas del Yoga Sutra de Patanjali. El estilo es coherente y fácil de leer. El Yoga Sutra es un libro generalmente difícil de leer y complicado de entender o usar. El autor ha creado un texto que es accesible al público general. Usando ejemplos modernos y cotidianos, el autor hace muy fácil que el lector entienda el tema y contenido. Si usted tiene algún tipo de interés en el yoga, le recomiendo este libro incondicionalmente.

Simon Borg-Olivier MSc BAppSc (Fisioterapia) APAM c-IAYT

Lo que encontrará en este hermoso libro de Rubén Vásquez es un mapa amigable, compasivo y alegre para establecer una práctica diaria y funcional que refleja la esencia del Yoga como fue codificado y comprendido en el antiguo texto del Yoga Sutra de Patanjali. Rubén ayuda a aclarar este antiguo documento y ofrece sugerencias para crear una práctica de vida definida en términos sencillos, realistas y que pueden implementarse con alegría. Su voz es amable, pragmática y evocativa

Peentz Dubble, Profesora Certificada Iyengar Yoga IYNAUS
Entrenadora de Profesores y Asesora, Terapista de Yoga IAYT

DesenredaElHilo.com