CARTA PARA MIS FUTUROS ALUMNOS.

Autor: Yoga For Life
Categoría: Varios / otros
Publicado el: 21/02/2017

Aún no me conoces. Yo a ti tampoco. Desconozco los motivos que te han traído hasta aquí, hasta esta sala en silencio, aromatizada con aceite e incienso. Desconozco tus razones pero, sin saberlas, te entiendo perfectamente. Créeme. Puedo mirarte a los ojos y verme en ti.

Soy una persona igual que tu, aunque puede que me veas de manera distinta. Quizás con cierta autoridad. Y desde aquí te digo que estás equivocado. Estamos exactamente en la misma línea, al mismo nivel. No hay ninguna diferencia entre los dos.

Podrías decirme que yo soy más flexible, que tengo más fuerza, más equilibrio, más libros de yoga leídos, más experiencias en este campo; que conozco mejor las articulaciones o los músculos que vamos a poner en funcionamiento; que sé hacer muchas posturas, las cuales te ves incapaz de alcanzar, ahora y dentro de ocho años. Quizás me digas que, por mi complexión física, yo puedo hacer todo eso y tú no, porque tu mente te ha puesto obstáculos que no quieres superar. Te regozijas en ellos.

Pues tengo una mala noticia: Hoy, en mi clase, no vas a superar esos obstáculos. Pero tengo otra buena, tranquilo: todo lo anterior no influye para hacer yoga.

Te voy a enseñar a colocar el cuerpo en una determinada posición. Puede que, dentro de unas semanas, tus músculos ya no te griten al realizar esa postura y, te aseguro, por pura física, que en unos meses la amplitud de esta misma será mucho mayor. Pero a mí, todos esos avances, me dan igual. Te diré que la colocación de tu cuerpo en una determinada postura habla tan alto que no necesitaré preguntarte ni por qué estás aquí, ni por los aspectos de tu vida que quieras cambiar adentrándote en esta práctica. Te diré que no tiene importancia que tus piernas hayan ganado más fuerza para mantenerte en equilibrio una respiración más que la semana anterior. "No has avanzado nada". Cuando tu espalda haya ganado más flexibilidad y puedas inclinarte hacia delante o hacia atrás sin tanta dificultad, me acercaré a ti y te diré: "No has dado ningún paso hacia adelante". Cuando seas capaz de hacer una postura invertida y aguantar entre treinta segundos y un minuto en ella y me hagas participé de este nuevo logro, te diré que deshagas la postura inmediatamente.

Cada día que vengas a mi clase te miraré a los ojos. Y cuando vea que hayas superado alguno de tus miedos, que hayas dado un paso en tu vida para cambiar aquello que no te agrada; cuando saques fuerzas en los momentos en los que piensas que ya no puedes más, que todo se está desmoronando. Cuando hagas tu práctica sin juzgar al de al lado y, lo más importante, sin juzgarte a ti mismo. Cuando aceptes absolutamente todo lo que hay en ti, por dentro y por fuera; cuando seas capaz de abrir tu mente para ver otras opciones, otras opiniones, sin que eso te suponga una dificultad. Cuando aceptes las derrotas y las veas como una oportunidad para escoger otro camino que te lleve a tu verdadero destino; cuando seas consciente de que RESPIRAS... Solo ahí, me acercaré y te diré: "Enhorabuena, has conseguido mucho más de lo que creías. Estás en el buen camino. Ahora, deja que tu energía te guíe".

No es cuestión de fuerza en las piernas, de flexibilizar la espalda o de tener equilibrio. Es cuestión de tener fuerza para seguir adelante, de ser flexible y adaptarse a la vida y a sus cambios y de ser capaces de mantener el equilibrio en todos los aspectos. Solo quiero enseñarte eso. El resto... El resto llega solo, créeme.

Empieza hoy mismo a darte cuenta, a tomar consciencia de lo qué es y no es el yoga. Esta es mi primera tarea para ti en esta semana. Lee, infórmate, da un paso hacia adelante. Párate en tu trabajo, después de leer este escrito, mientras estés haciendo la comida o yendo a buscar a los niños al colegio. Párate por un segundo y haz una respiración profunda. Inhala y siente como tus pulmones se abren. Exhala y expulsa todo aquello que no necesitas.

Es el momento del cambio.

Mi correo eléctronico está a vuestra dispoción para cualquier duda: luciavegavega@hotmail.com

---

Publicado bajo licencia Creative Commons BY-NC-ND

Enlace original del relato: ir al relato

Otros relatos del mismo autor: Yoga For Life
Más relatos de la categoría: Varios / otros
Muchos más relatos en: cortorelatos.com