

MENTE Y CUERPO *SANOS*

Por: *Marién Estrada*

Email: marien@caminoamarillo.net
Twitter: @caminoamarillo7



FOTOS: ESPECIALES

Lo que es adentro es afuera, cuando la tierra se sacude

El entendimiento de que somos uno con todo y con todos, puede llevarnos a comprender fenómenos naturales como los huracanes o terremotos —que en una primera instancia pueden parecer sucesos externos y aislados—, como expresiones de la conciencia colectiva

El budismo considera que la naturaleza de la existencia es vacía y que los fenómenos existen a partir de su origen interdependiente: “Todos los seres y fenómenos existen u ocurren en relación con otros seres o fenómenos. Todo se halla entrelazado en una intrincada red de causas y conexiones. Nada puede existir u ocurrir —en el mundo de los asuntos humanos ni en el de los fenómenos naturales— solo por su única disposición”.

De esta manera, cuando ocurren desastres naturales como huracanes o terremotos, no podemos decir que sucedan de manera aislada. En ese sentido, la física cuántica ha comprobado lo que hace milenios sabían las antiguas tradiciones espirituales: “Un estado cuántico individual no puede separarse del sistema total de la misma forma que un fenómeno no existe independientemente de las condiciones de las que emerge”.

El devastador terremoto del pasado 19 de septiembre puede ser fuente de muchas enseñanzas. Si entendemos que la materia es parte de la conciencia, todo lo que pasa en la conciencia, especialmente los pensamientos y emociones, interactúa con la materia.

“De hecho, lo primero que responde a nuestros pensamientos y emociones es nuestro cuerpo y las enfermedades son una respuesta de nuestro cuerpo a los pensamientos y emociones que hemos ido acumulando durante tiempo”. Pero no solo el cuerpo reacciona a la conciencia, sino también nuestro entorno y a eso hay que añadirle la propia conciencia de la Tierra.

Como sostiene la escritora Jessica Bailey, “la Tierra ha estado acumulando energía durante, digamos, 4



millones de años, y ha logrado apoyar a los animales, la vida y los seres a desarrollarse y avanzar. La Tierra tiene su propia conciencia y energía, por lo tanto funciona como un ser vivo”.

La Tierra, entonces, tiene sus propios procesos de conciencia, que actúan en interdependencia con los procesos humanos, y un terremoto, que sacude no solo sus entrañas, sino su superficie y lo que ahí se asienta, puede ser también una sacudida necesaria dentro del proceso evolutivo que hoy vive no solo la humanidad, sino el propio planeta.

A veces se necesita de un empujón para despertar y para animarse a

cambiar eso que sabemos que no nos hace bien ya pero que no vemos cómo modificarlo. Un cambio de una sociedad patriarcal, abusiva, competitiva, depredadora, egocéntrica y obsoleta, a otra cooperadora e intuitiva, que entienda que somos parte de un todo unido y, otra vez, interdependiente y compasiva que curiosamente es justo lo que ha surgido —de nuevo— en los días posteriores al terremoto al interior de la sociedad mexicana, el tema sería poder sostenerlo y no volver a las viejas inercias.

“Al darte cuenta de que nada existe independientemente, ni los átomos ni las personas ni las culturas... brota naturalmente la compasión”, dice el maestro y científico budista Allan Wallace. “No existe ninguna motivación más poderosa para ayudar a los demás que experimentar claramente la unidad que existe en todas las cosas y la profunda identidad que existe entre el uno y el otro, de tal forma que no es una metáfora cuando se dice que al hacerle algo a alguien nos los hacemos a nosotros mismos”. **LA**



Tres posturas para volver a la calma

Para las antiguas Escrituras védicas y en específico para el Ayurveda, las fuentes de sufrimiento de este mundo se conocen como kleshas y son de tres tipos: Adhyatmika klesha, que indica los sufrimientos causados por nuestro cuerpo, tanto en la parte física como mental; Adhibhautika klesha, que se refiere a los sufrimientos causados por otras entidades vivientes, como personas o animales, y Adhidaivika klesha, que señala los sufrimientos causados por los fenómenos de la naturaleza y disminuir sus efectos el yoga es una buena herramienta.



• Balasana o la Postura del Niño

Esta postura es perfecta para combatir el estrés y se utiliza en las clases de yoga para descansar. Otorga descanso mental y se utiliza, sobre todo, para calmar la ansiedad y el estrés en general. Realizarla es muy fácil: tan solo basta con arrodillarse y colocar la parte superior del cuerpo sobre el piso con los brazos extendidos inhalando y exhalando.

• Viparita karani

Esta asana, que también recibe el nombre de piernas en la pared, es ideal para el estrés y para dolores de espalda. Esto se debe a que dicha posición disminuye y alivia la tensión en la parte baja de la columna y la cadera. Asimismo, es de gran ayuda para tratar otro tipo de dolores o padecimientos, como la artritis, el insomnio, la depresión leve y los calambres en varias partes del cuerpo.



• Savasana o la Postura del muerto

Esta asana es la postura reina de la relajación. A grandes rasgos, relaja el cuerpo, calma la mente y alivia el estrés y se utiliza para tratar la ansiedad, la presión alta, la depresión y los dolores de cabeza. Aunque esta postura parece sencilla, lo cierto es que no lo es tanto. Antes que nada se requiere estar completamente tranquilo y concentrado.

(Con información de mejorconsalud.com, acharia.org y pijamasurf.com)