

¿Qué es Yoga?

Yoga es una filosofía de vida que implica el compromiso con una visión ética del mundo, y particularmente de nosotros, hombres y mujeres, como parte de este mundo.

Es un camino de compromiso con nosotros mismos, con lo que somos, y a partir de ahí con todas las personas y con el planeta que habitamos. Compromiso con estar atentos, para observar y reconocer nuestros condicionamientos, y compromiso con trabajar para trascenderlos, para siempre querer ir un poquito más allá de ellos, hasta liberarnos. Es comprender que no somos esos condicionamientos, que somos nuestra esencia, que nuestra esencia es pura, y que todos somos esencia, por lo que todos somos lo mismo.

En este camino necesitamos entrenarnos para dejar de vivir en “automático” y ser cada vez más conscientes, poder estar presentes en cada momento de nuestra vida, observando atentos y dispuestos a ver. Entrenamos para ser observadores de nuestra mente, nuestras emociones, nuestro cuerpo físico, ser testigos de todo lo que nos impide establecernos en nuestra esencia, poder reflexionar acerca de esto con claridad, hacernos cargo, y así caminar hacia la transformación. Este entrenamiento es ya una manera de vivir.

Yoga es un camino de compromiso con el autoconocimiento y entrega en el trabajo de transformación de nuestros condicionamientos.