

## Qué es el yoga para mí, hoy

*Yoga no se trata de llegar a tocarse los dedos de los pies, sino de todo lo que se aprende en el camino hacia abajo.*

Hace un tiempo, cuando la gente me preguntaba por qué practico yoga, yo comenzaba, a modo de respuesta, una larga enumeración de beneficios físicos, psíquicos y emocionales que aseguraba obtener.

Desde hace poco tiempo a esta parte, cuando las personas me preguntan por qué practico yoga, me descubro diciéndoles: *porque soy más feliz.*

Es la respuesta más honesta y menos elaborada que puedo dar. Hay un dicho popular, en el fútbol, que dice que es “la pelota la que busca al jugador”. Creo que fue el yoga que me encontró a mí y no al revés. Me acerqué al yoga sin saber muy bien por qué, o qué buscaba. Pasé por muchos estados en la práctica y como resultado de la práctica en la vida, y si hay algo que está garantizado es que pasaré por muchos más, pero descubrí que había ido con una cuchara por una ración de alimento y me ofrecieron un banquete completo.

Cada vez que despliego mi mat, el yoga abre esa puerta de acceso a mí misma que es el cuerpo, y a través de él me lleva de viaje a lugares de mí que no sabía que existían. Aceptar esa invitación silenciosa es una aventura profunda y fascinante. Quizás la mayor aventura a la que podamos aspirar: conocernos.

El viaje no siempre es placentero. Pero es siempre valioso.

Es convidar a todas las partes de mí misma a hacerse presentes, a participar del encuentro. Sin dejar a nadie afuera. Es descubrir un músculo que no se estira y un resentimiento que no cede. Es encontrarme con la respiración agitada y angustia en la boca del estómago. Es verme una y otra vez temblando en un asana con mi miedo por toda compañía. Y también, es justo decirlo, ser testigo de cómo se fortalecen el abdomen y la voluntad. Cómo se expande el pecho y aparece un reservorio de alegría que ni siquiera sospechaba que estaba ahí. Es observar con asombro como se tracciona la columna vertebral y crece la confianza.

Yoga es conocerme sin intermediarios.

Yoga es comprender que la vida tiene dolor. Que lo malo del dolor no es que duele, es la batalla que libro con él. Yoga es comprender que la vida tiene alegría y que la alegría se vuelve agria cuando me aferro a ella con uñas y dientes.

Yoga es comprender que lo que ocurre en mi corazón ocurre en todos los corazones. Yoga es dejar de expulsar a los demás de mi vida, por el contrario, es sacar el candado e incluirlos, con todo lo que eso implica. Yoga es entender que todos, un mosquito, el árbol de la esquina, el colectivero malhumorado y yo, todos, queremos ser felices. Yoga es hacerme cargo de mi felicidad y querer contribuir a la felicidad de todos los seres.

Yoga es dejar de sentir que Dios me debe una explicación.

Yoga es contar con una testigo silenciosa y atenta que no juzga, que me acompaña.

Yoga es empezar a ver los hilos invisibles de esta red que nos une a todos.

Yoga es que me duela a mí el daño que le hago a alguien. Y que ese dolor sea el móvil para cambiar algo, y no la culpa o el miedo al castigo.

Yoga es descubrir a Dios doblando la esquina.

Es verdaderamente curioso: me acerqué al yoga con intención de “ganar” cosas. Y desde que practico no he hecho más que perder. Iba a escribir que “solté” cosas en el camino, pero no es verdad. Se “me soltaron” cosas, aún a pesar mío. Se me fueron cayendo innumerables pensamientos, creencias, emociones, sentimientos, convicciones, afirmaciones, sentencias, que estuvieron ahí durante años, ocupando espacio, haciendo peso, distrayéndome.

Cuando digo que soy más feliz no es porque las cosas, ahora, me van siempre como a mí me gustan. Supongo que tiene mucho de “ver felizmente las cosas como son”. Y hacerme amiga de mis rasgos más inaceptables. Y hacer lo mismo con las otras personas.

Y abrir las manos y pedirle a Dios que todo lo que no es necesario se siga soltando, me siga aliviando. Y sentir, y saber, y confiar en que lo que realmente vale la pena, lo que de verdad es valioso, siempre estuvo ahí. Y siempre lo estará. Porque es indestructible.

Marcela Pietrangelo