Encontrando la Paz

En las relaciones humanas

Las relaciones humanas son complejas, muchas veces son fuente de gran alegría, satisfacción, calma, y paz, y en otras ocasiones éstas pueden generar conflictos, confusión, sufrimiento y ansiedad. Recuerdo hace unos años que me decidí ir a vivir con uno de mis mejores amigos, tenía ya diez años de conocernos cuando comenzamos a convivir, fuimos compañeros en la escuela y el colegio, por lo que nos conocíamos bastante bien. Vivir juntos fue una aventura y una experiencia completamente distinta, fue un gran reto en el cual al principio no fue fácil salir avanti.

Tuvimos que enfrentarnos a las diferencias en los hábitos de comportamiento que ambos teníamos, desde los horarios de sueño, los alimentos que solemos ingerir, si lavamos los platos o no después de comer, si jalamos la cadena después de ir al baño, etc. Todos estos pequeños detalles en nuestros comportamientos, si no somos tolerantes y pacientes, nos pueden hacer perder la calma y la tranquilidad.

A través de las otras personas y de sus comportamientos, y nuestras respuestas concientes o inconcientes ante esos comportamientos estamos parados frente al espejo de nuestro propio desarrollo personal.

Cómo alcanzar la paz en nuestras relaciones humanas?

Este es un tema que desde hace ya miles de años se ha discutido, y acá presentaremos algunas recomendaciones que ofrece un reconocido maestro de yoga y meditación, Patanjali, en su texto clásico los Yoga Sutras, que es aproximadamente del año 250 D.C., escrito en el norte de India.

Este texto está compuesto por pequeños aforismos, llamados Sutras, es en el Sutra 33 del primer capítulo donde aparece este aforismo que es considerado por muchos como una joya preciosa.

Es probable que estos concejos no sean originales a este autor ya que se conocen también que fueron transmitidos en las enseñanzas budistas, aproximadamente unos 200 años antes de Cristo. En las tradiciones budistas éstos cuatro virtudes son llamadas las Cuatro Brahmaviharas, que significa en Pali (idioma del norte de la India) "Actitudes sublimes". También se les conoce como las Cuatro Actitudes Inconmensurable. Estas virtudes son consideradas por los budistas como poderosos antídotos a los estados mentales negativos, como la avaricia, la ira, el orgullo y otros.

Patanjali presenta las cuatro virtudes que debemos de desarrollar ante cuatro actitudes que vamos a encontrar durante nuestras vidas en las personas. Aclaro, y es muy importante que el objetivo de éstos concejos era que a través de la reflexión y la meditación pudiéramos encontrar un estado estable de paz, y tranquilidad. Algo que realmente todos buscamos y anhelamos para poder vivir en armonía, con bienestar y calma en nuestras vidas.

La primera sugerencia es cultivar la amistad hacia quienes son felices y viven con bienestar.

Cuando somos lo suficientemente afortunados y conocemos gente que está constantemente feliz, contenta y satisfecha debemos buscar su amistad. En este caso podemos aprender y compartir. A menudo sentimos envidia cuando conocemos a otros que están más felices de lo que nosotros estamos. Podemos pasar el tiempo deseando estar felices y perdemos la oportunidad de compartir y aprender de los demás.

La segunda sugerencia es que debemos sentir compasión por la gente que no es feliz y está sufriendo.

Toda la gente y todas los seres vivos quieren ser felices. Cuando estamos sufriendo agradecemos cuando alguien nos ayuda, incluso si es con una sonrisa amigable o una mirada compasiva. La compasión puede tomar la forma de pensamiento, palabra u obra. Y es importante el sabio concejo que se brinda en el sentido de que si vemos a alguien que está sufriendo, y pensamos que sufrir con ellos les va a ayudar, simplemente ambos nos hundimos en una caverna tenebrosa que no nos llevará en ninguna dirección, no será sana para ninguno, y el resultado no será de ninguna manera positivo. La compasión es una virtud que se desarrolla con mucha paciencia, tolerancia, y las prácticas meditativas pueden ayudarnos a desarrollar esta virtud.

La tercera sugerencia del Yoga Sutra 1.33 es cultivar el regocijo y la alegría hacia el virtuoso.

En este concejo la palabra virtuoso se refiere a una persona que tiene grandes habilidades, y capacidades, talvez superiores a las nuestras, donde en lugar de responder ante estas personas con envidia, celos, rencor u odio, más bien nos alegramos por las virtudes positivas que esta persona tiene. Al alegrarnos por sus habilidades honramos a esa persona, apreciamos y celebramos sus capacidades y las respetamos con gran admiración, estos comportamientos nos ayudaran a desarrollar humildad y una gran tolerancia que nos permitirá fluir hacia el camino de la paz y la tranquilidad. Cuando vemos cosas buenas, afortunadas en los demás y nos alegramos por sus buenas intenciones y por sus acciones sentimos cercanía, unidad y apreciación por ellos.

Finalmente, y como la más difícil de todas, la cuarta sugerencia es de recordar no irritarnos o molestarnos, y mantener la ecuanimidad, ante los errores o malos actos de los demás.

Algunas veces lo que es bueno o malo es relativo y depende de nuestra percepción. En ocasiones es claro que una persona haya actuado de manera deshonesta o desconsiderada. Si nos dejamos llevar por la ira, la rabia, buscando justicia o venganza es muy probable que perdamos toda nuestra calma y nuestra paz interna y externa. Es muy fácil juzgar a otros por sus fallos y sus errores. El objetivo de estos concejos no es encontrar justicia, sino mantener la paz y la calma para vivir tranquilos y felices. Mantener la ecuanimidad ante una actitud malvada de otra persona no implica indiferencia, implica una sabiduría superior. Si alguien actúa de manera malvada debemos de actuar para evitar cualquier daño que se pueda producir, para que no salga nadie lastimado. Sin embargo, el mantener la ecuanimidad en éstas circunstancias será la prioridad para lograr los objetivos que estamos buscando, mantener la paz y la tranquilidad.

Estos concejos no son fáciles, probablemente requieran primero reflexionar mucho sobre ellos, meditar, interiorizarlos, e intentar el reto de ponerlos en práctica poco a poco en nuestras relaciones. Es probable que nos tome toda una vida, o varias vidas, el alcanzar la maestría en ellos. Imponérselos a otros es injusto y desconsiderado, es un reto personal que cada persona tiene que enfrentar individualmente si toma la desición de que quiere vivir en paz y tranquilidad.

Recuerda

Ante las siguientes actitudes	Responde con estas virtudes:
Felicidad Y bienestar	Amistad
Sufrimiento y dolor	Compasión
Virtud - capacidad – habilidad	Alegría
Malvado – Malintencionado	Ecuanimidad

Autor:
Edgar Ortiz es instructor de yoga.
Presidente de la Asociación Nacional de Yoga (www.asoyogacr.com)
y director de Yoga Mandir, Escuela de Yoga y Masaje Tailandés

ESCUELA DE YOGA Y MASAJE TAILANDÉS
YOGA mandir

EN JUNIO
Cursos de Masaje Tailandés con Edgar Ortiz
Nivel I: del sábado 11 al jueves 16 de junio
Nivel II: del sábado 18 al miércoles 22 de junio

EN AGOSTO (jueves 4 – domingo 7)
Seminario intensivo: La Filosofía Milenaria de la India
Invitado Internacional: Carlos Pomeda (web: www.pomeda.com)
Temas: Que es Yoga?, El misterio del Karma y la Aventura del Alma, La Pulsación de la Vida, Tantra Shivaísta

EN SETIEMBRE
Un mes de formación en masaje Tailandés
Maestro invitado de Tailandia: Itzhak Herman
(web: thai-yoga-massage.org)
Certificado por la Escuela Sunshine Masaje School, Chiang Mai

Nuevos Yoga Mats
Material natural de Arbol de Hule • No tóxico
Buena adherencia • Diseños atractivos

Tel. 2524-1843 • www.yoga-mandir.com
50 m este de Soda La U (Calle de la Amargura), San Pedro.
Más información: info@yoga-mandir.com