

PERQUÈ VOLEM PRACTICAR IOGA?



La societat contemporània ens aporta un sens fi de possibilitats tècniques per a obtenir informació, per intercanviar idees i productes, per a viatjar... tots podem gaudir del cinema, la TV, Internet, el cotxe i tota la oferta cultural i comercial que la civilització ens ofereix... però amb tot aquest desplegament de mitjans, fàcilment els nostres sentits s'acceleren i s'emboten.

El nostre cervell per a fer possible el seva funció ha d'intensificar la seva capacitat de discriminació per a traspasar l'alt volum de la cridòria auditiva i visual que ens envaeix.

Amb tots aquets estímuls constantment presents al nostre voltant, es difícil conviure amb un mateix i es fàcil generar un cert grau d'angoixa, ansietat i estrès.

L'acceleració generalitzada per desitjos successius, es torna habitual i l'espai per a la reflexió serena, l'escolta i l'auto indagació, son molt reduïts, ocasionals i fins i tot estranys.

Si no ens donem temps exclusiu per a nosaltres, per a explorar les nostres capacitats com a persones, com a éssers humans... podem entrar en una dinàmica de fer sense sentit, en una sensació de absurditat vital, de buidor anímica.

Es en aquets primers símptomes que ens adonem, de que solament millorant el que ens envolta, no podrem satisfer la nostra necessitat interior, i es per això que ens obrim la porta a la més gran aventura, la recerca de nosaltres mateixos.

El ioga no es altra cosa que un camí en aquesta direcció, un camí que a cops l'hem agafat per necessitats terapèutiques, però que sens dubte, d'una manera més o menys conscient, l'hem iniciat per a coneixents millor a nosaltres mateixos.

La sala de ioga es un espai fora de la quotidianitat, es un laboratori a on descobrir els nostres potencials, un taller per a treballar les relacions intimes entre cos i ment, entre voluntat i intel·ligència, entre acció i renúncia, entre fermesa i serenor...

La nostra practica porta l'atenció de la ment a l'acció, integrant el percebre amb el fer, desvetllant la percepció subtil, conduint-nos del dolor i la foscor a l'alegria i la llum.

No es un motiu més que suficient?

Jordi Esteban Fuentes
(Aditya, amics del ioga)