

## "Del Caos a la Paz Interior: Mi Viaje con el Yoga y el Bhagavad Gita"

Esta monografía explora cómo el Yoga, desde mi experiencia personal, me ha ayudado a encontrarme a mí misma y cómo la lectura del "Bhagavad Gita" ha sido una guía hacia la realización personal y espiritual.

Al comenzar este trabajo, me pregunté en qué aspectos el Yoga ha influido en mi vida. Me hizo reflexionar sobre cómo era antes de esta práctica milenaria y sobre el cambio que ha significado. Así que decidí empezar desde el principio: ¿quién era Andrea antes del Yoga y cómo se sentía?

Empecé a practicar Yoga por recomendación de una amiga. En noviembre de 2022, atravesaba uno de los momentos más difíciles de mi vida. Me sentía perdida, sin rumbo, pasando los días entre lágrimas y sin fuerzas para hacer nada. Aunque trabajaba de forma independiente en una profesión que me gustaba, no encontraba satisfacción ni siquiera en mi trabajo.

Al verme en ese estado, mi amiga me dijo: "tenés que empezar Yoga". El 3 de noviembre de 2022 tomé mi primera clase presencial, y el 9 de noviembre ya había decidido inscribirme en el profesorado para 2023.

Así comenzó mi camino de autoconocimiento, en el que aprendí a dejar de buscar respuestas afuera y a mirar hacia adentro, entendiendo que esa era la clave para sentirme bien. Con la práctica constante, el concepto de "unión" que representa el Yoga cobró más sentido: mi cuerpo, mente y espíritu necesitaban conectarse profundamente.

Cada práctica me llevaba a un estado meditativo de escucha consciente, donde cada asana liberaba pensamientos, bloqueos y tristezas que había acumulado, transformando la experiencia en algo sagrado. Cada clase de Yoga me enseñaba a aceptar, encontrar paz interior y conectar con mi sabiduría interna. Este proceso despertó en mí una necesidad de aprender más: leer, escuchar, preguntar e investigar sobre el Yoga.

Mi objetivo nunca fue solo físico, aunque experimenté grandes beneficios a nivel salud (alivio en la espalda, contracturas cervicales y dolores de cabeza). Lo que más anhelaba era una conexión espiritual que había estado buscando durante años, y con solo unas pocas prácticas, sentí cómo se encendía esa luz en mi interior.

Con el tiempo, comprendí que el autoconocimiento es reconocerme como un ser divino e indivisible, una unión entre el ser individual (Jiva) y la conciencia universal (Atman). El Yoga me permitió alcanzar momentos de paz, comprensión y armonía interior. Aunque este estado no surge de manera natural, trato de cultivarlo con disciplina día a día.

En resumen, el Yoga no solo me ha aportado beneficios físicos, como la reducción del estrés y un mejor descanso, sino que también me ha dado múltiples beneficios espirituales y

emocionales, ayudándome a conectarme más profundamente conmigo misma y con el mundo que me rodea.

A continuación, detallo algunos de los beneficios del Yoga en cada uno de estos niveles:

#### Beneficios Espirituales:

**Conexión con el Ser Interior:** El Yoga invita a mirar hacia adentro, conectándonos con nuestra esencia más profunda. Al dejar de buscar respuestas externas, reconocemos nuestra propia autenticidad.

**Conciencia de Unidad:** La práctica de Yoga refuerza la unión de mente, cuerpo y espíritu, y nos recuerda que todos estamos conectados. Esto nos ayuda a trascender la sensación de separación y a fomentar una conciencia de unidad y armonía.

**Desarrollo de la Intuición:** Con el tiempo, se fortalece la intuición, permitiéndonos tomar decisiones que se alinean mejor con nuestros valores y propósito.

**Liberación de Karma y Samskaras:** En el plano espiritual, el Yoga ayuda a purificar y liberar patrones negativos o "samskaras" (impresiones mentales acumuladas), así como a trabajar en el karma, sanando heridas del pasado.

**Despertar de la Conciencia:** La práctica regular despierta la conciencia y facilita vivir en un estado de mayor presencia, ayudando a responder en lugar de reaccionar ante las situaciones de la vida.

#### Beneficios Emocionales:

**Reducción del Estrés y Ansiedad:** El Yoga activa el sistema nervioso parasimpático, generando calma y relajación. La respiración consciente y la meditación ayudan a disminuir el estrés y la ansiedad.

**Mayor Autocompasión y Aceptación:** En el Yoga, aprendemos a ser amables con nosotros mismos, aceptando tanto nuestras virtudes como nuestras limitaciones.

**Gestión de Emociones Negativas:** El Yoga nos enseña a observar nuestras emociones sin identificarnos con ellas, permitiendo una regulación más saludable de emociones como la tristeza, el enojo o el miedo.

**Fortalecimiento de la Resiliencia:** La práctica constante cultiva la resiliencia emocional, ayudándonos a enfrentar desafíos con una mente más tranquila y un corazón abierto.

**Mejora de las Relaciones Interpersonales:** Al alcanzar un mayor equilibrio emocional y una paz interior, nos volvemos más compasivos y empáticos, mejorando nuestras relaciones con los demás.

A medida que avanzaba en mi práctica de Yoga, descubrí el "Bhagavad Gita", un texto sagrado que forma parte de la tradición hindú y que ha sido una gran fuente de inspiración y guía para mí. En esta escritura, el Yoga se presenta no solo como una serie de posturas o ejercicios, sino como un camino completo hacia el autoconocimiento y la paz interior.

El "Bhagavad Gita" relata la conversación entre Krishna, quien representa la sabiduría divina, y el príncipe Arjuna, que atraviesa una crisis personal y espiritual antes de una batalla (esa Andra de 2022 y que cada tanto aparece nuevamente). Al leer este diálogo, me

identifiqué mucho con Arjuna y sus dudas, ya que yo también buscaba respuestas para poder encontrar la paz en un momento difícil de mi vida. A través de esta conversación, Krishna le muestra a Arjuna cómo el Yoga puede ser un camino para superar nuestros miedos, nuestras dudas y nuestras ataduras, y cómo puede ayudarnos a vivir con un propósito más profundo.

En el "Gita", Krishna explica varios tipos de Yoga, cada uno enfocado en una forma distinta de alcanzar el autoconocimiento y la conexión con lo divino. A continuación, resumo cada uno de estos caminos y su relevancia en mi vida.

#### 1. Karma Yoga (Yoga de la Acción)

Krishna enseña que el Karma Yoga, o Yoga de la acción, consiste en hacer nuestras actividades sin apego a los resultados. Este enfoque me ayudó a entender que la paz no depende de lo que obtengo, sino de cómo me relaciono con mis acciones y sus resultados. Aprender a actuar sin esperar recompensas me ha permitido disfrutar más el momento presente y aceptar lo que venga con más serenidad. En mis prácticas, cuando logro soltar el apego al "éxito" o "fracaso", siento una gran libertad.

#### 2. Jnana Yoga (Yoga del Conocimiento)

El Jnana Yoga es el camino del conocimiento, y Krishna lo describe como una forma de ver más allá de las ilusiones y reconocer la unidad de todas las cosas. A través de este camino, he aprendido a reflexionar sobre mi verdadera esencia y a entender que mi identidad va más allá de mis pensamientos y emociones. En el "Bhagavad Gita", Krishna dice que "el verdadero sabio ve a todos con igualdad", recordándome que la verdadera paz se encuentra al comprender que todos formamos parte de la misma realidad.

#### 3. Bhakti Yoga (Yoga de la Devoción)

Bhakti Yoga, o el Yoga de la devoción, me enseñó la importancia de la entrega. A través del amor y la devoción a algo más grande que uno mismo, se disuelven las preocupaciones del ego y se experimenta la paz. En el "Bhagavad Gita", Krishna enfatiza la devoción como una forma de acercarnos a lo divino: "De todos los yoquis, quien me adora con devoción está muy unido a mí". Esta enseñanza me recuerda que, al dedicarme con sinceridad a la práctica, siento una conexión más profunda y amorosa con el mundo y conmigo misma.

#### 4. Raja Yoga (Yoga de la Meditación)

Finalmente, Krishna describe el Raja Yoga, o el Yoga de la meditación, como el camino de la introspección y el control de la mente. Mediante la meditación, he aprendido a observar mis pensamientos y emociones sin identificarme con ellos. Este tipo de Yoga me ayuda a conectar con mi ser interior y a encontrar paz incluso en los momentos difíciles. En el "Bhagavad Gita", Krishna alienta a Arjuna a practicar el control de la mente y los sentidos,

enseñándome que este proceso de calma mental es fundamental para vivir con claridad y propósito.

#### El Impacto del Autoconocimiento en la Vida Diaria

Gracias a estas enseñanzas del “Bhagavad Gita”, he aprendido que el Yoga es mucho más que una serie de movimientos físicos. Es una herramienta poderosa que me ayuda a conectar conmigo misma, a soltar los apegos y a vivir en paz, aceptando las circunstancias que la vida me presenta. Al practicar estos principios, me siento más en equilibrio y con una visión serena de la vida. Como enseña el “Bhagavad Gita”, el autoconocimiento permite vivir en armonía, ver más allá de las ilusiones y experimentar una paz interior duradera.

En conclusión, el “Bhagavad Gita” me ha enseñado que el Yoga es un camino de autodescubrimiento y transformación que sigue siendo relevante hoy en día. Al aplicar estas enseñanzas en mi vida diaria, siento que he encontrado una forma de vivir más en paz conmigo misma y con los demás, experimentando una conexión más profunda con mi verdadera esencia.