

Hace muchos siglos, en un lejano país de oriente gobernaba un gran visir muy amado por el pueblo a causa de su gobierno sabio y justo, que había traído paz y prosperidad a la nación. El soberano regente era ya mayor y dejaba todo en las sabias manos del Visir, seguro de su sensatez.

Un día, el hermanastro del soberano, impaciente porque este no fallecía y sus oportunidades de heredar el reino disminuían día a día, lo hace asesinar, y para evitar ser denunciado por el Visir (que ya sospechaba de él) acusa a éste de ser el responsable del asesinato y le encarcela inmediatamente después de proclamarse soberano. Como no se atreve a matarlo temiendo la reacción popular, lo encarcela en la torre del palacio hasta que se tranquilicen las cosas para ejecutarlo después.

Una noche, cuando su mujer le visita al pie de la torre el Visir le arroja una nota pidiéndole que vuelva con un escarabajo, miel, hilo de seda, hilo de coser, cuerda de paquete y una soga. Ella sigue las instrucciones de la nota, pone al escarabajo mirando hacia arriba y le unta las antenas de miel al tiempo que le ata la larga hebra de seda. Cuando el insecto llega arriba su marido coge la seda y con ella alza el hilo de coser, con este la cuerda de paquete y con esta la soga. Con la soga se desliza finalmente hasta la libertad.

Esta bella historia nos enseña varias cosas muy interesantes. El Gran Visir es nuestro Yo superior, esa parte nuestra que es serena, compasiva y sabia, pero que esta confinada detrás del protagonismo de nuestro ego, siempre impaciente, que gobierna nuestra vida corriendo detrás de la ganancia y el placer, muchas veces a sabiendas de que se esta perjudicando. (Después, cuando estamos sufriendo las consecuencias de nuestro encaprichamiento nos preguntamos como podemos ser tan débiles y como puede ser tan difícil hacer lo que sabemos lo mejor.)

Aquellos que practican diariamente yoga y meditación, los yoguis, viven en un estado de asombro permanente, encantados por el hecho de que la vida pueda ser tanto mas fácil, serena, enérgica, compasiva y luminosa cuando se practica, y sucede a menudo que la gente que percibe esta serenidad cargada de energía y se siente inspirada por ella, o que aclara sus ideas tras escuchar las respuestas profundas a la vez que humildes que salen del yogui (sin que éste sienta que son tuyas) pregunta ¿Cómo se consigue ese estado..?. ¡Yo también quiero ser así!... Ante esto, y cuando su insistencia lleva al yogui a explicarlo bien (ya que la gente pide detalles), aparece casi siempre la misma respuesta... ¡Uhh...eso es muy difícil, yo no tengo voluntad para eso, ¡ya bastante ocupada estoy!, y se imaginan pasando de no hacer nada a hacer lo que esta haciendo el yogui a quien consultan y lo ven, con cierta razón, como muy difícil.

Lo que no comprenden es que quien esta dedicando buen tiempo a sus prácticas de yoga y meditación (la llamada *sadhana*), muchas veces robando tiempo al sueño, empezó con disciplinas mucho mas suaves, y solo después de ver lo muchísimo que ganaba fue aumentando gradualmente su compromiso porque quería más,

El sabio Visir de nuestra historia nos enseña que lo que parece imposible, como escapar de una alta torre, puede hacerse con sabiduría y paciencia, y que algo pequeño y débil como la hebra de seda, es el prelude de algo fuerte y maravilloso, como fueron la soga y la libertad después.

Queridos amigos; cualquier práctica de yoga integral, por pequeña que sea, nos permitirá experimentar, aunque sea tenuemente, nuestras posibilidades infinitas, y tras

tener esta experiencia iremos descubriendo gradualmente que lo que al principio nos demandaba cierto esfuerzo, se va volviendo cada vez mas nuestra rutina espontánea.

Empezar practicando alguna forma integral de yoga dos veces por semana, ya nos hará sentir cambios asombrosos, y si además se medita media hora diaria (consultar [www.yogaintegral.org](http://www.yogaintegral.org)) o por lo menos 20 minutos cada mañana, la transformación será revolucionaria, y entre muchas otras cosas, empezaremos a entender gradualmente, (no solo con el intelecto sino con nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestro espíritu), cuestiones tan importantes como el nacimiento y la muerte, el sentido de la vida, etc., y en todo esto veremos como la hebra de seda (nuestra práctica mas breve del comienzo, y nuestro equilibrio vulnerable) se transforma en “la sogá” de una práctica y una dicha estables, y lo que es mas importante... en la libertad!.