



# ***Upekshanam***

## **“Elijo ser ecuánime”**

**Alumnos del profesorado 2018:**

Soledad Azzati. Paula Illiana. Carla Mancini

### **Upekshanam (ecuanimidad) y Karuna (compasión) – Respiración**

Los valores mencionados se relacionan directamente con respirar, el poder conectar el esfuerzo del movimiento y la relajación de los músculos y mente con la respiración nos ayudará a no exigirnos más de lo que deberíamos en las posturas y en consecuencia en la vida, a no forzar. Ecuanimidad y compasión para entender que todo necesita un tiempo, un tiempo de inhalar y un tiempo de exhalar. La respiración se puede utilizar como canal para aquietar la mente y relajarnos. Aceptando que no tenemos el control ni la responsabilidad de todo lo que nos sucede es que estaremos en un constante equilibrio.

**Karuna**, la práctica de la compasión, nos invita a comprender el dolor propio y ajeno. A través de la práctica de la respiración consciente podemos conectarnos en profundidad con nuestros dolores y sufrimientos y aprender a mantenernos presentes y con amorosidad. Esta conexión con el momento presente que nos da la respiración, nos permite ejercitar una mirada compasiva que no juzga y que acompaña. El desarrollo de la compasión con nosotros mismos, da lugar a la empatía y al entendimiento profundo del dolor del otro.

Mediante la práctica de **Upekshanam**, la ecuanimidad, buscamos desarrollar la capacidad de poder observar objetivamente todas las situaciones a medida que se van presentando con una mente imperturbada y tranquila. Ese estado mental, que permite este tipo de observación, es un estado al cual podemos acceder mediante la práctica de la respiración consciente. Una respiración que serena la velocidad mental y abre paso a una profunda observación. Es importante desarrollar esta ecuanimidad tanto frente a lo que consideramos agradable, como frente a lo que creemos no deseable. Nos mantenemos en el centro, en una búsqueda de equilibrio entre lo aparentemente bueno y lo aparentemente malo, entre la inhalación y la exhalación. No ofrecemos resistencia. Aceptamos los hechos tal cual se nos presentan.