

Las Técnicas Ishayas como respuesta al ritmo vertiginoso que vive hoy la humanidad

LAS TECNICAS ISHAYAS COMO RESPUESTA AL RITMO VERTIGINOSO QUE VIVE HOY LA HUMANIDAD

Por Krishna Ishaya

Hoy día la gente vive abrumada por el ritmo estresante de la vida, ritmo que creemos debemos mantener para alcanzar el éxito y la posición que todos buscan. Queremos siempre lograr ese algo más, y lo que hacemos no nos satisface, nos juzgamos, criticamos y cuestionamos todo el tiempo, tenemos horas de trabajo extremas, nos preocupa mantener la figura, tenemos falta de tiempo para la familia y una serie de cosas infinitas de requisitos a cumplir para ser "exitoso"; todo esto frustra muchas veces nuestras vidas y termina empujándonos a la insatisfacción, depresión y falta de disfrute de nuestra experiencia de vida.

Sin dudas, es por ello que la humanidad ha entrado, desde hace ya algunas décadas, en la búsqueda incesante de un crecimiento espiritual que le permita soportar los golpes psicológicos y físicos de la carrera contra el tiempo en el que se debate día a día.

Las Técnicas ishayas son una de las respuestas más sencillas y eficaces que el ser humano ha encontrado para poder experimentar paz y amor duradero, estabilizando una experiencia de profunda conciencia en cada uno de los practicantes. Sin lugar a dudas, cuando trato aferrarme a algo o alguien, empiezo a crear dolor no solo para mí sino para la persona a la cual me estoy aferrando, la necesidad, el dolor y hasta las enfermedades las producimos nosotros mismos al aferrarnos a paradigmas pre-establecidos que nos obligan a muchas cosas, y terminamos siguiendo caminos que no nos satisfacen. Creamos nuestras necesidades alrededor del amor de otros, de lo material y de lo social, olvidándonos por completo que la verdad está solo en nosotros y que solo nosotros podemos decidir si lo que sucede en nuestra vida es para lo mejor o lo peor. Dedicamos tanto tiempo a trabajar por el futuro - siempre incierto - y nos olvidamos de vivir el presente como única realidad. Nos frustramos si las probabilidades de lograr una u otra meta se atrasan y descuidamos por completo dedicarnos a un presente que es a fin de cuenta nuestra única realidad.

Los Ishayas afirmamos que todas las personas somos maestros creadores, creamos nuestras expectativas y nuestros fracasos, nuestras necesidades e inconformidades, nuestra desgracia o felicidad. Al estabilizar en nosotros una experiencia constante de paz a través de las técnicas, los niveles de ansiedad bajan, todas nuestras variables fisiológicas también lo hacen: la frecuencia cardíaca, la tensión arterial, entre otras, y en general el metabolismo se estabiliza, se superan las ganas de comer a deshora y se rejuvenece el cuerpo.

¿Es religión?, ¿es creencia? Una de las cosas buenas de estas técnicas es la ausencia absoluta de obligación o reglas, no hay que creer o dejar de creer en entidad alguna, no importa la edad, sexo, religión o culto para vivir el cambio, no seguimos algún régimen específico ni debemos suprimir la ingesta de ningún tipo de alimento, no debemos despertarnos a las 3 de la mañana para meditar o adquirir una postura específica, simplemente practicamos las técnicas ishayas, tomamos agua y hacemos algo de ejercicio físico por día, y esto nos permite alcanzar el anhelado equilibrio.

Realizando las técnicas con los ojos cerrados eliminamos el estrés acumulado en el sistema nervioso: por 20 minutos que practicas con los ojos cerrados alcanzas la misma profundidad que alcanzas con 8 horas de sueño, y cuando practicas las técnicas con los ojos abiertos, impides que nuevo estrés entre a tu sistema nervioso.

www.vidasinestres.org

¿Te agrada este artículo? Reenvíalo a tus contactos, por favor.