



## DRISHTI

### *La mirada enfocada en un punto*

El lugar a donde se dirige la mirada juega un papel importante en el desarrollo espiritual de la práctica de Yoga. **Drishti significa literalmente "visión" o "percepción", y su propósito es dirigir la mirada hacia un punto focal de atención e influir tanto en lo que se ve como en nuestra forma de ver.** La mente se refleja en la mirada, por lo que el punto donde descansa la mente durante la práctica de yoga determinará el éxito final del esfuerzo a lo largo del camino. En esencia, la práctica de drishti consiste en un esfuerzo no sólo para llevar los ojos a un punto aleatorio sino también para entrenar a la mente para que se centre en un paradigma espiritual. **Dirigir la mente a un solo punto de atención evita que los pensamientos vacilen y se centren en lo externo; simultáneamente ayuda a practicar la fuerza y la estabilidad de la mente para mantenernos centrados,** lo cual es un objetivo importante de toda práctica de yoga.

Hablando prácticamente, **drishti es una herramienta esencial para encontrar el equilibrio mientras el cuerpo se mueve.** El equilibrio es un estado mental que se expresa a través de la fisicalidad. No podemos encontrar equilibrio físico mientras los ojos recorren la habitación. El yoga



generalmente supone que el estado mental del practicante se refleja en su práctica física. La mente dirige al cuerpo y también dirige los ojos para mirar hacia los puntos de mayor interés. La mirada luego dirige la energía o intención del practicante. **Una mirada dirigida a uno de los drishtis infunde una práctica interna profunda, mientras que una mirada dirigida a muchos puntos externos fluctuantes fomenta una mente inestable y desenfocada.** En esencia, si los ojos del practicante están errantes, también lo está la mente. Si los ojos del alumno se centran en un solo objeto, entonces la mente también permanece tranquila y atenta. **Solo una mente tranquila y clara puede eliminar las capas del ego, los viejos hábitos, el dolor y la ignorancia para revelar la brillante luz de la conciencia.**

*Fuente: The power of Ashtanga Yoga - Kino Mac Gregor*