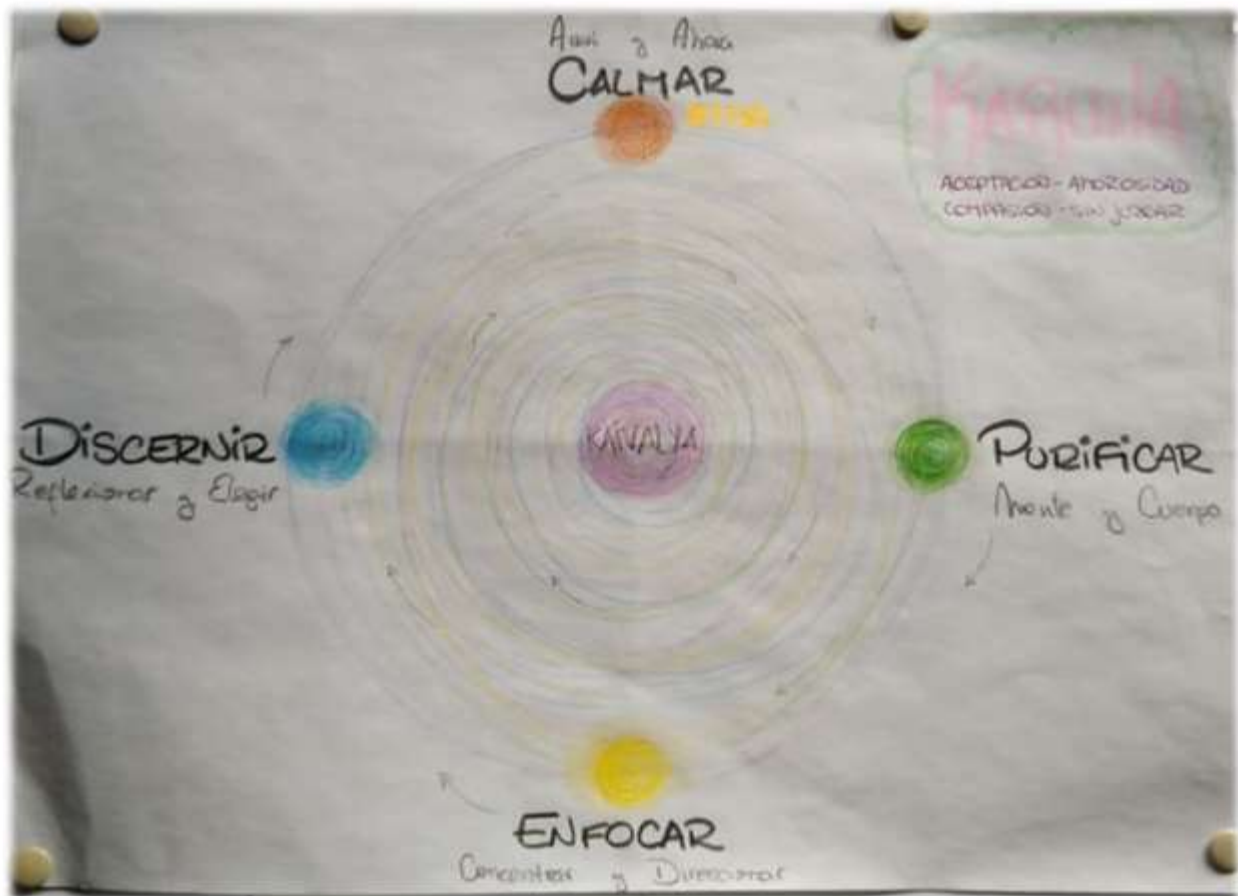


Kaivalya Pada

El camino de la liberación



por Ana Clara Lembo Stache

Frenar

La semana del 16 de marzo del 2020, todo frenó. La satisfacción de encontrar ese momento anhelado de pausa, se mezcla con la preocupación, el miedo y la incertidumbre. Fue el Profesorado, fue la pandemia, fui yo, fue todo, no lo sé. Pero esa semana comenzó un camino nuevo. Y comenzó en quietud.

¿Qué aparece cuando estoy en quietud?

La mente revolotea en el aire inmóvil de esas semanas de calles vacías y silencio. Se arremolinan las emociones, las ideas y las acciones. Desayunar al sol, volver a las plantas, descansar, escribir, cantar, cocinar. Conectar con mi calma y mi disfrute. Querer tomar contacto con otros, casi como un reflejo, me vuelca a la virtualidad. El trabajo, las amistades, la familia, la comunicación, todo parece reducirse a la pantalla. Querer contar, querer gustar, querer mostrar, querer hablar, querer estar, querer hacer. La frustración gana terreno, nada es como era. El miedo y la calma. Las dudas y el bienestar. El placer y el aburrimiento. La tristeza y la alegría. ¿Cómo es posible que convivan?

No juzgar. No hacer. Observar qué aparece.

Ahora, la enseñanza del Yoga.

Purificar

El remolino mental contrasta con la quietud de los días. No sé qué hacer, busco respuestas, busco entretenimiento, busco cumplir con mi propio mandato de productividad, busco refugio, busco placer, busco calma. Afloran asuntos pendientes, fantasmas del pasado, y del presente. Confusión, conflicto. ¿Cómo puedo dejar de sentirme así? ¿Cómo frenar la vorágine mental?

La práctica me enseña, como me enseña la naturaleza. Como subir una montaña me enseña a hacer carne la paciencia, y ver el mar me devuelve el ritmo de mi respiración, observar las sensaciones de mi cuerpo me permite comprender la Ecuanimidad, hacia mí, hacia todo, hacia todos. Las posturas de equilibrio me enseñan que la estabilidad no está libre de cambios, y que en la perturbación (la novedad) está el aprendizaje, el desafío, la evolución. La relajación en el esfuerzo, me muestra una forma de entregarme a la transición de cada proceso. La intención de cuidar y no forzar, me enfrenta ante el ego que busca la perfección de la forma. Observar mi respiración me deja ver cómo uso mi energía. Con profunda atención, puedo sentir en cada asana cómo está cada partecita de mi cuerpo: mis tensiones, mis debilidades, mis inseguridades, mis fortalezas...y así voy entendiendo cómo es mi postura ante la vida.

¿Cómo transito cada día? ¿Cómo me paro ante un desafío? ¿Tengo paciencia? ¿Cómo sostengo el peso, de las bolsas de compras, de mis responsabilidades, o de mi angustia? ¿Qué hábitos cultivo, y cuáles esquivo? ¿Dónde tengo que trabajar? ¿Qué preciso reequilibrar? ¿Qué nace de mi cuerpo, qué nace de mi mente, y qué viene de afuera? ¿Dónde está mi atención? Y toda esta información, ¿de qué me sirve?

Yoga es la cesación de la identificación con los contenidos de la mente.

Al conocer y escuchar mi cuerpo, el camino hacia la mente se despeja. No me pierdo en la duda de lo que siento, porque comprendo cómo funciona, cómo reacciono.

Siento miedo. ¿Debo huir, encerrarme, protegerme? ¿O es que tengo ante mí un desafío? Siento angustia. ¿Necesito distraerme, procurar placer para que se vaya? ¿O explorar mis contradicciones? El

placer, ¿es comodidad, recompensa, o expresión del deseo genuino? Siento ansiedad. ¿Necesito disolverla? ¿O puedo transitarla?

¿Cuándo aprendí a rechazar el dolor, la incomodidad? ¿Cuándo dejamos de entender nuestras emociones y sensaciones como maestras, y empezamos a percibir las como obstáculos? El dolor sólo es un obstáculo para la comodidad, la falsa sensación de seguridad, la ilusión de control. El juicio, lo que aprendimos, lo que cristalizamos, nos circunscribe a esa única interpretación, nos moldea el cuerpo, nos restringe las ideas, nos limita la experiencia.

Es la purificación que me permite ver las cosas como son, y no a través del filtro de mis ideas, de experiencias pasadas o actuales. Experimentar todo lo que es, con todo lo que soy. La vorágine mental cobra sentido, se ordena, se calma, como se escurre el agua entre las rocas después de que rompió la ola. Conocer el funcionamiento de la mente para salir del estado de confusión. Me conozco, o re-conozco mis patrones, mis mecanismos de acción, reacción o inacción. Puedo observarlos, cada vez más claros, cada vez más rápido.

Me recuerdo: soy humana. Siento y pienso, es inevitable, como el árbol es sacudido por el viento. Vivir es aprender, y no algo así como “tener que saber y no poder equivocarse”.

Karuna, dice el cartelito que pegué en el espejo del baño. A cada momento: volver a recordar, volver a enfocar, volver a la ecuanimidad y a tratarme con amorosidad, para darme la tregua que necesito para asimilar mis experiencias. Aceptar, observar, escuchar, reflexionar, hacer, soltar el resultado, y volver a empezar.

Aquello que deseamos ser, ya somos. Necesitamos solo liberarnos del sentimiento de insignificancia y de las creencias limitadoras. Somos aquello que estamos buscando.

¿Qué estoy buscando? ¿Dónde estoy poniendo mi energía?

Enfocar

Entonces, aquél que ve, se establece en su propia naturaleza. De otro modo, existe identificación con los vrttis.

La información que se va iluminando, devela de a poco lo real dentro mío. Aquello que busco, ya soy. Pero ¿manifiesto lo que soy? ¿Qué me limita? Más bien: ¿Hacia dónde dirigir mi energía? ¿Qué quiero cultivar? Mi voluntad, ¿está al servicio de mi deseo (como expresión genuina de mi ser), o a merced de los mecanismos que surgen de mí ante la incomodidad, del deseo vacío?

Los días de encierro van pasando, vuelvo a circular por la ciudad, salgo del oasis de mi hogar, mi zona de confort. Volver a la calle, en la ciudad de la furia, al océano de estímulos ineludibles. Mi ciudad natal, que conozco profundamente, donde construí redes vinculares de amor, una profesión que me nutre y es fruto de mi ser. Mi ciudad natal, hoy se vuelve inevitablemente hostil.

Si elijo dónde poner mi atención, viviendo en un cotidiano lleno de estímulos -internos y externos-, puedo construir mi experiencia. Y en ese cotidiano, observo: éste no es el lugar en el que quiero construir mi experiencia. Quiero cultivar en coherencia con la Naturaleza.

Que todos los seres sean felices y libres, y que todos mis actos, acciones y pensamientos contribuyan a ello, fue una de las primeras enseñanzas que la Escuela me otorgó, hace años. La ciudad es la expresión de un

sistema individualista, capitalista, con el que no quiero colaborar. Estar en paz conmigo es estar en paz con el planeta que habito, con los seres con los que convivo.

Una certeza se ilumina, sin esfuerzo, sin preámbulo, sin prisa, como se disipa la bruma cuando sale el sol: en el cemento no puedo cultivar mis semillas.

Discernir

Esta certeza habita en mí desde que tengo memoria, pero estuvo cubierta por muchas ideas, miedos, costumbres...y a su vez, en un contexto limitante como es la pandemia, saliendo de la cuarentena, ¿cómo saber si es genuino, o sólo el deseo de escapar? Además, ¿cómo me voy a ir sola? ¿Dejar mi red, mi trabajo? ¿A dónde voy a ir?

La supresión continua de la identificación con los virtis surge de la práctica y del desapego.

Escuchar a mi cuerpo: cuando conocí Bariloche, sentí la calma que Buenos Aires nunca me había dado. Cuando volví a Buenos Aires, sentí una angustia que nunca había experimentado. No estaba donde tenía que estar.

Cuando tomé la decisión, todo se alineó y fluyó, y la decisión más importante que tomé en mi vida se sintió como dejarse flotar en un río manso.

El proceso de cambio no está libre de ansiedad, insomnio, estrés, miedo, un montón de emociones, sensaciones e ideas: nuevas maestras. Pero no son las mismas que antes. Ahora, son mariposas revoloteando sobre un campo de flores, un manto de confianza y calma que sostiene cada paso que doy.

*Lxs humanxs tenemos una profunda necesidad de encontrar la Verdad: en nosotrxs mismxs, en nuestros vínculos, que nuestra vida sea realmente expresión de lo que somos. Confirmar esa verdad nos da una paz y una alegría interior particular y que no tiene que ver con lo que viene luego. En el momento en que puedo expresar quien soy de la forma que siento más genuina, algo dentro mío descansa. **Me siento libre.***

Frenar

Estoy acá. Nuevas e intensas emociones conviven conmigo en esta nueva cotidianidad de montañas, aire puro, soledad, dudas. Todo es nuevo, y mi cuerpo lo siente. El duelo por lo que quedó atrás, la incertidumbre por lo que viene, el cansancio de la mudanza y del esfuerzo que implica empezar de cero, la tranquilidad de una cotidianidad en la Naturaleza.

Aterrizando, comienza una nueva vuelta en la espiral.

Respiro.

Ahora sé lo lindo que es confiar.

Gracias.