Kaivalya

Este año de formación ha sido muy especial para mí, y me gustaría antes de intentar ponerlo en palabras, mencionar cuán valiosa fue la compañía de cada unx de los profesores en este camino, el conocimiento compartido, así como también la práctica del yoga en todas sus formas - fueron para mí un faro y sostén en este proceso profundo de transformación y liberación.

Podría decir que lo más transformador de este proceso fue el simple hecho de inscribirme, permitirme presentarme por aquello que mi corazón anhela sin juicio sobre cuán "lista" estoy para recorrer ese camino. Permitirme encarnar la versión de mí que me gustaría ver crecer. He pensado y querido hacer esta formación desde hace muchísimos años y me cuesta creer que lo haya demorado tanto. Puedo ver cómo una parte de mi postergaba este deseo y llamado interno, esperando el momento perfecto, que por supuesto jamás llegaría.

Me resultó muy liberador hacer esta formación que tanto idealizaba, pero más aún por hacerlo en un contexto alejado de ese ideal. Jamás hubiera imaginado que lo haría empezando un mes más tarde, viviendo en un país a 14hs de diferencia, asincrónico, sola, mientras resolvía muchos desafíos en un país que habla otro idioma. Esta experiencia me invitó a soltar las formas y las expectativas que tenía sobre cómo debería ser este proceso para que sea fructífero. De hecho y para mi sorpresa que el contexto sea poco convencional y solitario, me mostró cuán genuina era mi entrega y mi compromiso con este camino. No necesitaba que nadie viera mi proceso, para que este fuera real, como tampoco para seguir eligiéndolo todos los días. Fue muy liberador dejar de dudar y descubrir haciendo.

Relación con lo teórico

- **Yamas – Cap. 2 Sutras**: En la segunda clase de Yamas, Rosi reflexionaba sobre *"lo atractiva que es la gente integrada, de las personas que tienen personalidad propia y que justamente esa identidad propia puede ser de cualquier naturaleza. Daba el ejemplo de las historias que hay detrás de los discípulos y los maestros que llegaron y buscaron la enseñanza, que lejos de ser impecables o prolijos, era gente que sentía la necesidad de un camino y se presentaba siendo quien es, desde la honestidad y autenticidad. A su vez ella mencionaba la madurez emocional a la condición necesaria para empezar, hacerse cargo de quien soy y ser quien soy, con las particularidades que eso conlleve. No importa el currículum cuando elegimos caminar este camino si no cuán honestos somos, cuán verdadero es nuestro anhelo. El mérito existe en el ego y el camino es para todos."* Esto me resonó mucho con el hecho de liberarme de esa idea de impecabilidad para ser digna o estar lista para empezar el proceso. También lo relacione con abrazar las particularidades que acompañaban mi forma de hacer la formación, justamente daban lugar a mi personalidad propia, a ser quien soy.

- **Brahmacarya (yamas) – Cap. 2 Sutras**: Dentro de la misma clase ella menciona que *"hay distintos tipos de devotos, y que aun así, todos a su manera están comprometidos con la enseñanza, ninguna forma de devoción es mejor que otra."* Esto lo relacione con que ninguna forma de hacer esta formación es mejor que otra.
- **Kriya Yoga (yoga en acción) – Cap. 2 Sutras**: *"Esfuerzos sostenidos en todo el recorrido. Son las primeras cosas que tenemos que hacer o trabajar en el nivel que sea, no importa si no tenemos claro hacia donde vamos, pero hay un interés marcado."* Interprete el Kriya yoga como el primer paso que debemos dar, antes de empezar a practicar el Ashtanga Yoga (los 8 pasos) aun cuando no sabemos bien hacia donde vamos o como lo sostendremos, hay un anhelo espiritual claro. En mi caso fue justamente inscribirme al curso aun cuando no sabía bien cómo iba a manejar la formación estando en Australia, pero seguí esto de "empezar haciendo, dar el primer paso, crear un campo propicio para que eso suceda, predisponerme a llevarlo a la práctica".
- **Abhyasa (practica) – Cap. 1 Sutras**: *"La práctica constante. Cultivar el estilo de vida, acciones, palabras, pensamientos y practicas espirituales (…)"* Esto lo vi reflejado cuando iba creando espacios en mi día a día para estudiar, practicar y reflexionar, pese a la diferencia horaria, la asincronía con el grupo y que estas prácticas me conduzcan hacia mi desarrollo espiritual y mi verdad. Intentar ser consciente de mis pensamientos y tomar decisiones que favorezcan a una mente tranquila. Tener mis rituales para sostener la práctica, desde encender una vela y prender un sahumerio, hasta prepararme un té o buscar regular mi sistema nervioso a través de la respiración.
- **Svadhyaya (niyamas) – Cap. 2 Sutras:** *"Autobservación. Escuchar la enseñanza y dejarla trabajar adentro mediante la reflexión, el adentramiento y asimilarla para poder integrarlo en nuestra forma de ver las cosas."* A través de un proceso de autobservación y adentramiento, poder reconocer en mí el patrón de nunca sentirme lista y encontrar oportunidad de superarlo anotándome al curso.
- **Santosha (niyamas) – Cap. 2 Sutras:** *"Total y completamente satisfecho, no deseando nada más que lo que se considera fundamental. Hacer de manera que el deseo no aporte nada negativo, saber aceptar sin perturbarse, aceptarse a uno mismo (…). La sencillez. Conténtate con lo que tienes; regocíjate en que las cosas son como son. Cuando comprendes que nada te falta, el mundo entero te pertenece."* Este concepto lo relacione con el acto de aceptarme como soy y presentarme ante este camino desde ese lugar de contentamiento con quien soy hoy. Estar satisfecha con mi proceso, no estar esperando nada más para empezar, no necesitar nada más, que es a su vez un acto de sencillez.
- **Tapas (niyamas) – Cap. 2 Sutras:** *"La disciplina. Tapas requiere de energía disponible que responde a nuestro empeño en mejorar. Esfuerzo consciente y voluntario. Disponer de esa energía, voluntad para ponerlo al servicio de la práctica".* Esto lo vi relacionado cuando puse voluntariamente mi esfuerzo en levantarme mas temprano de lo habitual si quería participar de una clase, volver del trabajo y a pesar de tener que resolver muchas cosas prioritarias hacer espacio para estudiar, practicar, reflexionar y estar al día con la

formación. También podría verse reflejado en el esfuerzo de hacer las consignas sola (crear y guiar la clase) tener esa voluntad de resolver y avanzar.

Al poco tiempo de empezar la formación estando en Argentina pase por un periodo de mucha confusión donde se presentaron dos caminos: me aprobaron la visa para volver un último año a Australia y por otro lado, se presentó una oportunidad laboral muy interesante pero que implicaba renunciar al viaje. En mi mente disputaban el camino "seguro" o seguir mi voz interna. Después de algunos días de mucha reflexión decidí ir a Australia, simplemente para responderme a la pregunta de "que pasaría si voy" y de esa manera ponerle fin a algo que podría preguntármelo toda la vida, y sería una fuente de inestabilidad y actividad mental. Esto también me llevo a soltar pensamientos irreales de miedo o apego como que aquella oportunidad laboral podría no volver a presentarse.

Relación con lo teórico

- **Viveka (discriminar) – Cap. 2 Sutras**: *"discriminar entre las acciones, palabras y pensamientos que lleven en la dirección correcta y los que son una desviación".* Cuando mencionaba que destiné tiempo a la reflexión, encontré relación con este concepto ya que mi intención era entender primero cuales eran las opciones que estaban disponibles y eran fuente de confusión. Luego discriminar cuál de ellas podría llevarme a la dirección correcta, o en su lugar, si no tenía esa certeza cuales podrían ser desviaciones, y con esa claridad elegir.
- **Vairagya (desapego) – Cap. 1 Sutras**: *"El desapego es la comprensión de la inutilidad del esfuerzo en luchar para conseguir o mantener esos objetos".* Este concepto lo relacioné con esa oportunidad laboral que se presentó y decidí no aferrarme a ella, encontrando paz en la idea de que, si eso verdaderamente es para mí, no tenía que forzarlo, estaría ahí cuando yo regresé también.
- **Ishvarapranidhana (niyamas) – Cap. 2 Sutras:** *"Ya no es un esfuerzo personal, es entrar en contacto con aquella fuente divina que puso en marcha todo esto. Entregarse y pedir su asistencia. Confiar en que ese contacto con lo divino nos acompaña, nos guía y nos sostiene. Una presencia a la que nos sentimos atraídos, que podemos confiar y descansar en ella."* Esto mismo sentí cuando decidí dejar ir el camino seguro y saltar a lo desconocido yendo a Australia. Decidí confiar y entregarme. Supe que estaría asistida, como siempre lo he estado.

Había imaginado establecerme en un pueblo pequeño, costero, con mucha tranquilidad y naturaleza alrededor, donde a su vez tendría casa y trabajo. En contra partida necesitaría comprarme un auto para ir a trabajar, estaría alejada de mis amistades y la posibilidad de conocer gente con un estilo de vida parecido (no era un destino popular para viajeros). A las dos semanas de llegar a mi casa de destino, se cayó ese plan y tuve que resolver temporalmente lugares donde quedarme mientras me sumergía en un mundo que desconocía completamente: la compra y venta de autos, no solo la desconocía en español, pueden imaginarse en inglés. Ahora parecía que solo tenia trabajo y nada más.

Me sentí completamente abrumada y quería rendirme, sin importar todo el esfuerzo que había hecho por mudarme y conseguir ese trabajo. Eso implicaba abandonar la tranquilidad que podría

encontrar en ese pueblo. Me encontré nuevamente ante dos opciones: quedarme pese a la incomodad que sentía porque no estaba siendo como yo lo esperaba o empezar de cero en algún otro lado con toda la inestabilidad que eso significaría (pudiendo poner en riesgo la formación). Pese a la incomodidad que me generaba quedarme ahí, decidí apostar por ese lugar tranquilo y solitario que serían un entorno ideal para la formación. Esto también implicaría hacer el trabajo de transformar mi forma de ver el lugar, volver a encontrar belleza en esta nueva realidad a pesar de ser distinta a lo que hubiera imaginado.

Relación con lo teórico

- **Valores: "***aceptar amablemente (kshanti), dejar ir (aparigraha), ser compasiva conmigo misma (karuna) y confiar (sraddha)."* Me libero del sufrimiento apoyarme en estos valores a lo largo del año, según los desafíos que se iban presentando.
- **Abhyasa (la practica) – Cap. 1 Sutras**: *"Elegir el más sabio de los cursos de acción alternativos".* Considere como sabio, no huir de la incomodidad y elegir aquel camino que me brinde el entorno más propicio para apoyar mi búsqueda: completar la formación con presencia. Aquí estaría interpretando Abhyasa desde el lado de cultivar las acciones a través de la toma de decisiones.
- **Vairagya (el desapego) – Cap. 1 Sutras**: *"Cuando dejamos de colocar nuestras expectativas en los deseos u objetos, vemos esas realidades tal como son".* Solté la idea que me había construido de como seria la experiencia en ese lugar para poder disfrutar de lo que de verdad tenía para ofrecerme. Sacar todos los valores subjetivos y poder percibir el lugar/realidad como es. *"Es mejor ser realistas, saber que nuestras mentes están apegadas a los objetos, y luego aprender a liberarnos de forma sistemática soltando esa coloración a través de las prácticas internas y externas de la meditación del yoga".* Me gustó muchísimo esta forma de definir el desapego, y es justamente ese trabajo a través de las practicas internas y externas que sabía que tendría que hacer si elegia quedarme.

Esa elección me llevo a vivir en una pequeña casa alejada del pueblo, entre campos y animales, con mucho silencio y solitud. Esto me permitió volver a conectar con mi refugio interno, aquel laboratorio interior como diría Vero. Me di cuenta de que entre tantas distracciones y movimiento me había olvidado de que era justamente lo que necesitaba, y que independientemente de donde estemos físicamente, es un recurso que esta siempre disponible para nosotrxs.

Por momentos se sentía aislado, incomodo y sobre todo solitario, sin ninguna persona a mi alrededor que hable mi idioma o incluso que sostenga un estilo de vida parecido. Me propuse abrirme al lugar, y también observar con mayor atención para encontrar belleza en lo cotidiano. Tuve que poner en práctica no juzgar a la gente por no estar en un camino parecido al de mi búsqueda y permitirme recibir aquellos aprendizajes que se esconden en lo ajeno. Abrirme a conocer a las personas que tenía a mi alrededor aun cuando a simple vista pareciéramos no tener mucho en común, darles y darme la oportunidad de sorprenderme.

Así entable amistad con una compañera de trabajo que tiene mí misma edad y que lleva

una vida completamente opuesta a la mía: 3 hijos y nunca haber salido de este entorno que la rodea. Aun así, se sentía como si ella fuera la representación de una realidad paralela de mi existencia, una de las tantas infinitas posibilidades que mi alma podría haber elegido. Fue maravilloso poder romper con esas barreras que yo misma estaba creando y volver a conectar con la sensación de lo predestinado. También encontré muchísima belleza en llegar a la intimidad de una persona con otra cultura. Los vínculos de este lado del mundo (a diferencia de los nuestros) requieren muchísimo tiempo para que alguien te permita llegar a su centro, a su versión más autentica y vulnerable.

Parte de este proceso de estar más atenta me permitía ver las oportunidades que se me presentaban para poner en práctica lo que iba aprendiendo en la formación. Para dar contexto, mi trabajo consistía en atender al público en un spa de aguas termales. Recuerdo un día que fui a trabajar y mi mánager estaba tirando todas las pertenencias olvidadas y no reclamadas por clientes que habían visitado las termas a lo largo del último mes. Entre las cosas que iban a tirar había una botella del color y marca que yo quería hacía tiempo, a lo cual mi jefa me autorizo a quedármela.

Allí andaba yo, feliz con mi botella regalada. Un día, mientras hacía el check-in de una sesión, aparece un chico muy amable que me pregunta al pasar: "¿Por casualidad encontraron una botella de estas características? Vine el mes pasado y me la olvidé acá".

Yo me quedé helada. Las características eran exactamente las de "mi" botella. ¿Cuáles eran las posibilidades de que la persona que se la olvidó decidiera volver un día y en un horario en el que yo estuviera trabajando, considerando que mis turnos son rotativos? Y no solo eso, sino que, de las tres personas que estaban en el mostrador, decidiera venir a preguntarme a mí. Si le hubiera preguntado a cualquiera de mis otras compañeras, yo jamás lo hubiera oído y, como el trato había sido solo entre mi jefa y yo, ellas ni siquiera lo sabrían.

Me quedé pensando por un instante y pude ver cómo el universo me estaba probando y dándome la posibilidad de reencontrar esa botella con su dueño. Tendrían que haber visto la felicidad de esa persona por la sorpresa de encontrar su botella, con cero expectativas de que eso sucediera. Y, por el otro lado, mi felicidad de sentir que había dado un paso más hacia la persona que quiero ser, por más pequeño que eso sea y por más que nadie me estuviera mirando. No era un acto hacia los demás, era un acto para mí misma.

Podría escribir largo y tendido sobre las mil situaciones a lo largo de este año que hicieron eco con lo visto en la formación, pero espero que este fragmento de mi historia pueda reflejar al menos un poquito de mi transformación y liberación durante este proceso.

Relación con lo teórico

- **Ashtanga Yoga (8 pasos) – Cap. 2 Sutras**: *"Cuando intentamos con la misma intención todos los pasos, vamos nutriendo y creando un campo fértil. La vida empieza a tener total sentido. Dejamos de separar entre bueno y malo, rechazando este último y apegados a los primeros. La vida empieza a ser una práctica. De toda experiencia saco algo y no desperdicio nada, no hay nada que no sea valioso".* Esto lo relaciono con como todo empezó a tener sentido y volví a

encontrar belleza en lo que me rodeaba, cuando dejé de juzgar entre bueno y malo, rechazando esa incomodidad, apegada a las ideas que había construido sobre ese lugar. Me permití recibir los regalos que traía cada experiencia, sin desperdiciar nada. En este segundo paso, con mayor entrega y disposición, se empiezan a poner en práctica distintos conceptos al mismo tiempo. Estos ocho pasos no van en orden suceden en todo momento en la vida, por eso siento que en este estadio empezamos a encontrar sentido en cada instante.

- **Dvesha (kleshas) – Cap. 2 Sutras**: *"Rechazo al dolor".* Me resonó este concepto cuando habite sentimientos de rechazo hacia lo que estaba sucediendo, queriendo huir y desaparecer de esa realidad, negándome a las nuevas posibilidades que esperaban en esa experiencia. Entendiendo que el placer y el dolor se van a alternar y que hay tratarlos por igual. Como también que hay mucho aprendizaje en el dolor y la incomodidad y que seguramente detrás de ellos estaría el aprendizaje que necesitaba integrar para fortalecer mi espíritu. Me libero del sufrimiento cambiar la narrativa, que yo elegia quedarme en ese lugar a pesar de que se sentiría solitario, sabiendo que no duraría para siempre y verlo como una oportunidad. Esta experiencia fortaleció mi confianza sobre estar preparada para todo tipo de camino que se pueda presentar.
- **Asmita (kleshas) – Cap. 2 Sutras**: *"El egoísmo. Falsa noción de ser un ser aislado, separado del resto. El ego es el resultado del olvido del verdadero Ser divino y la identificación con el cuerpo y la mente".* Si bien siempre he mantenido una actitud curiosa y muy abierta a lo diferente (no por nada estoy acá), pude reconocer como había construido cierto prejuicio sobre las posibilidades que tendría en este pueblo en términos vinculares. Al dirigir tanto mi atención y mi interés sobre la formación y mis practicas espirituales, hubo un momento en el que tendí a aislarme perdiendo el interés por todo aquello que no se asemeje a ese mundo. Por supuesto esto me privaría de conocer realmente a las personas que tenía al lado y recibir todo lo que pueda aportar a mi camino espiritual. Volví a recordarme no perderme en el ego, y que todas las vidas tienen el mismo valor, todas las vidas tienen el mismo llamado y todos estamos jugando al mismo juego solo que cada uno lo juega según lo que vino a resolver.
  Hay otra frase que me gusto mucho que dijo Rosi cuando hablaba de los yamas *"lo mundano es la actitud con las que hacemos las cosas, no lo que hacemos"* y por eso es que personas que a simple vista parecen estar lejos de un camino espiritual, en realidad podrían estar mucho más alineadas, por la forma en la que hacen las cosas. Esto me resulta hermoso.
- **Asteya (yamas) – Cap. 2 Sutras:** *"Carencia de codicia, honestidad, no robar. Capacidad para resistir al deseo de lo que no nos pertenece."* "La práctica de la verdad, me pone en línea con la verdad" "No cumplir con lo que genera armonía universal, genera efectos karmicos, entonces si bien la ética es un juicio con*o uno mismo, existe el karma, que no viene a destruirte viene a ayudarte a corregir, hay efecto de las acciones cuando estas acciones no estén alineadas con la armonía orden universal (yamas y niyamas)."* Devolver la botella fue exactamente todo esto que cite, una manera de conquistarme a mí misma, de practicar el autodominio y conectar con la verdad y la abundancia.

Gracias, con amor.

Lu












