

TRABAJO PRACTICO FINAL

Kaivalya

Lucía Fernández Mouján

“el aislamiento trascendental (kaivalya) del observador acontece como consecuencia de la destrucción de la ignorancia y por lo tanto de la supresión de la falsa identificación entre observador y objeto”

“por la práctica de los angas del yoga, las impurezas son destruidas y se ilumina la capacidad de discernir”

Patanjali | Yoga Sutras

Discernimiento es la palabra que ahora puedo asociar a este concepto de aislamiento, de kaivalya. Porque más allá de un objetivo final, de una liberación en pos de la cual se iniciaría el camino del yoga, el recurso que siento se despierta a través de la práctica cotidiana y el estudio es justamente esa capacidad de distanciarse y de observar, sin juzgar y sin prejuicios. Tener la capacidad de ver aquello que está sucediendo, ya sea para trabajar sobre ello como para aceptarlo o asumirlo como realidad de cada uno en cada momento.

Desapegarse de las expectativas, de los resultados superficiales, para conectarse realmente con lo que uno es y hace a cada momento; como si sumergiéndonos a través de las capas de nuestro cotidiano pudiéramos llegar a distinguir un suelo que es nuestra naturaleza, que más allá de nuestros pensamientos, nos convoca inevitablemente a un sustrato, a un centro. Y a su vez ese sustrato, ese centro, es lo que puede conectarnos con los otros.

A veces llegar a ese lugar de comenzar a comprender de una manera diferente lo que somos implica rupturas, más trabajo, pero el comenzar a vislumbrar esa confianza en uno y en la naturaleza de las cosas y los seres, que se organiza más allá de nuestra voluntad, creo que nos permite retomar nuestras decisiones desde un lugar más lúcido, más presente y conciente.

No quiere decir que la oscuridad no nos inunde a veces, pero es diferente, porque en algún lugar se afianza esa confianza, ese valor por lo que está más allá de las circunstancias y de las dudas y miedos. Para mí no hay mejor maestro que la experiencia conciente, y por eso es que encuentro en el yoga un espacio tan complejo y a la vez iluminador. Porque me permite atravesar mis dificultades, y aunque no pueda solucionarlas en un momento, me muestra que la posibilidad de resolverlo está y que depende de mis procesos y decisiones cómo y cuando me acerque a ello.

Personalmente, a lo largo de estos dos años de formación, siento que he hecho un recorrido sin camino, un recorrido que fue creando su propia dirección a través del tiempo, de la práctica y de la reflexión. Me impresiona cómo de a poco fue influyendo y modificando cosas en mi conducta, en mi manera de resolver las dificultades o situaciones que se me presentaban. A veces cosas muy simples, que ni siquiera se manifestaban abiertamente hacia

el afuera. Y sin embargo pude notar cómo esas pequeñas 'libertades' que iba alcanzando se reflejaban en mis relaciones y sobre todo en cómo los otros más cercanos a mi vida íntima y cotidiana también comenzaban a relacionarse de manera diferente, a veces incluso en relación a sí mismos!!! Y no creo que sea uno que lo genera, sino la energía que comienza a moverse cuando uno no se obstaculiza, cuando uno puede desprenderse de sus protecciones y hábitos y empezar a estar más conectados con lo que cada persona, momento, situación es y requiere.

Me gustaría poder pensarlo de otro modo que una búsqueda... el yoga se presenta como un camino que no tiene origen ni final para mí, que requiere cada día observarse, practicar en el sentido más amplio de la palabra. Porque es ejerciendo esa práctica como creo que uno puede ir logrando dar el valor justo a las cosas y las situaciones, aprendiendo a relacionarse de otro modo con las dificultades, a descubrir otras maneras en las que actúa el pensamiento (ya que nunca se detiene y es una parte de nosotros, al igual que el cuerpo físico). Por eso es que para mí es similar a bailar y a otras prácticas que realizo; porque más allá de la especificidad de los textos y prácticas del yoga, encuentro un modo de ver y estar en el mundo que me hace mucho sentido, que me permite ir de a poco atando cabos y unificando también mi propio suelo desde donde ser. Ese pensamiento intuitivo, desapegado, del momento presente, es el que momento a momento requiere para mí bailar. No puedo estar pensando en lo que les parecerá a los otros mi danza, si es mejor o peor que otra, si llego a la forma que tenía en mente, o si directamente pienso en otra cosa por distracción, o porque algo me bloquee con respecto a lo que estoy haciendo. Tengo que saber dónde estoy, con quienes, porqué y sobretodo estar ahí, en ese tiempo real, sin expectativas, sin planes, sin a priori. Tengo que poder percibir aquello que sucede y saber que mis decisiones necesitan tanto de una percepción refinada como de un centro estable, seguro, calmo y disponible. Y si en el medio se cruza un comentario, es como un abismo que se abre entre mí y ese momento; la distancia no debe ser para juzgar lo que esté pasando sino para observarlo, reconocerlo, ver sus posibilidades, sus impedimentos, su potencia. Y las observaciones, las cosas que quizás se pueden trabajar, estudiar, profundizar, vienen luego, en el momento en que uno reflexiona sobre aquello que sucede. Una reflexión que está conectada con la acción, una reflexión amiga de la acción, que pueda comprenderla, colaborar en su vitalidad (o en su final si es necesario)

Es decir, el proceso de las decisiones de cada uno es complejo, lleva un tiempo no mensurable con calendarios. Lo que cuenta es que cada vez más uno pueda reconocer de dónde vienen y hacia dónde van, y poner en ese origen nociones que tengan que ver con el amor, con el entusiasmo, con el buen trato, con la conexión y la observación desprejuiciada y presente, lejos de automatismos, rencores y violencias. Creo que son nociones que aparecen de diferentes maneras en nuestra vida cotidiana; el amor no es de una sola forma, es como si fuera un tipo de luz, una posibilidad de percibir y actuar particular, es un matiz que baña las cosas, seres y situaciones, abriendo las posibilidades a un transcurrir más lúcido, conectado y también consciente. El amor, por ejemplo, no es apego, es cuidado, confianza, honestidad, esfuerzo, disponibilidad, entusiasmo. A veces implica dejar ir, poner límites, cerrar procesos, distancias...

Para mí así resuena kaivalya hoy, eso es lo que puedo comprender a través de mis prácticas y reflexiones. Es un gran aprendizaje, no siempre lo consigo, no siempre soy capaz de verlo todo de esta manera, pero creo que hay un pequeño espacio abierto que me recuerda por dónde puedo intentar salir, o más bien entrar en contacto con lo más esencial. Mientras investigábamos sobre Isvara Pranidhana, pensaba en la expresión de el 'más allá', siendo una expresión que muchas veces siento se interpreta en el sentido de evadirse de una realidad, de buscar soluciones en algo trascendental que al fin y al cabo pretende alcanzarse como un

premio, algo individualista... pensaba que para mí el más allá es dialéctico, no es algo que sólo está 'allá', sino que estando 'allá' está 'acá' indisociablemente ligado a nuestra presencia (por ejemplo, nuestro cuerpo, que por un lado nos es tan cercano y por otro supera nuestra razón). Y nuestra presencia está ligada a un centro y a una periferia, a nosotros mismos y a los otros, instancias que aunque distintas comparten esa posibilidad de comunicarse, de entrar en comunión gracias a algo que los conforma y a su vez los trasciende, los supera, y finalmente los hace distintos uno de otro (la identidad o identificación no es una necesidad para la unión o la relación). Encuentro que la unión pasa justamente por ese diálogo, por esas distancias que nos van acercando, nos van mostrando, modificando, haciendo crecer. Algo así entiendo por experiencia, y el yoga para mí es una herramienta hermosa para vivirla, para no perderla 'en las fluctuaciones de la mente'.

Noviembre 2011