

Hace unos meses estaba en una clase de filosofía y alguien hablaba de la “búsqueda del ser”, “de saber quién soy o qué soy”, “de saber qué quiero”. Yo escuchaba atentamente. Y no tenía respuestas. Lo conté. Me atreví y dije: “yo no sé quién soy”, “yo no sé qué quiero”, “yo no sé qué soy”. Me miraron sorprendidos.

Entonces mi corazón se estrujó y recordó un montón de cosas habladas, vividas en este último tiempo. Y de golpe apareció una respuesta. O por lo menos la intuición de ésta.

Yoga, definitivamente, y más allá de las definiciones, para mí es autoconocimiento. Es un recorrido hacia adentro que nunca había hecho. Y es sorprendente.

En la práctica descubrí cosas más que no conocía. O no me animaba a “desvelar”. No había nada fabuloso en lo que iba viendo. Al contrario, me daba pánico encontrarme con “eso” que yo tanto había criticado en otros. “Eso” estaba en mí. Sólo con la continuidad de la práctica podía ver mejor y con más conciencia. Sin juzgarme. Sólo observando. Y esto empezó a pasar con un asana. Siguió en un pranayama. Y luego en un mantra. Y a partir de ahí comenzó una forma de conocimiento que nunca antes había experimentado. De esas cosas que no me gustaban, aparecieron otras que sí. Me encontré fuerte donde menos lo creía. De aquello que me resultaba desagradable, apareció lo lindo. La flor de loto que nace en el lodo.

Yoga es conocerme, entenderme, descubrirme, aceptarme. Yoga es hacer esto mismo con los otros. Yoga es estar en este momento con plena conciencia de cada palabra. Yoga es poner un disco de Bill Evans y escucharlo con la emoción a flor de piel. Yoga es sentarme con un ser amado y estar con plena presencia. Yoga es no interrumpirme. Yoga es la opción que yo encontré para un camino nuevo. Yoga es ver las cosas como son y aceptar. Yoga es saber que no soy mis lágrimas ni mis

risas. Yoga es no juzgar. Yoga es empatía. Yoga me hizo tomar registro de la prepotencia de mi ego, y la posibilidad de dejarla a un lado. Yoga es compasión, pero también aprendo a decir no. Yoga son Yamas y Niyamas que me invitan a llevar el hoy con valores bellos. Yoga es respirar.

Es algo que no termina nunca. Siempre está. Siempre aparece algo nuevo. Tengo herramientas para avanzar. Con todo lo que esto implica.

Sabiendo que entro y salgo. Sin miedo si salgo porque sé que vuelvo a entrar.

Por todo esto: hoy, el yoga, para mí es autoconocimiento. Y a partir de este punto de unión nace un encuentro y un abrazo con el todo.

Namasté

<https://www.youtube.com/watch?v=Nv2GgV34qIg>

(Bill Evans y su bellísimo “Peace Piece”, “Pieza de Paz”. Vale la pena siempre)

Carla Corsini, Profesorado de Yoga 2016