

**Yogaschittavrttinirodhah /2/**

**Yoga es la cesación de [la identificación con] los contenidos de la psiquis.**

Este Sutra me resultó transformador, desde la mínima comprensión inicial y en cada profundización que le sigue. Se trata de cambiar simple y radicalmente, la forma de relacionarse con las fluctuaciones de la psiquis. Sin intentos de establecer control sobre los pensamientos, ni de forzar momentos en los que el esfuerzo está puesto en suprimir la actividad mental. Siento que vivir en "estado de yoga" requiere de la disposición para hacerse accesible y permeable a este tipo de conocimiento, que llega a lo profundo de uno en pinceladas delicadas hasta que hace fondo y lo único posible es permitir que lo que va cambiando siga impregnándonos.

Mi mente va y viene, he tenido que comprender que el primer paso para que convivamos de otro modo es dejarla vagar, enredarse, agotarse, observarla obsesionarse hacia atrás y hacia adelante, para recomenzar esos ciclos incesantemente. Mientras tanto, practicar asanas, leer filosofía, impregnarme del ambiente de la escuela, confiar. Hay algo que ahora sé: no "soy" mis contenidos mentales. Entonces los intentos para calmar mi mente se tornaron amigables. Un pacto sin despotismo en el que nadie gana, convivimos con suavidad de principiantes en este ámbito nuevo. Ensayando la tolerancia con mi mente lo demás llegará a su tiempo y encontrará sitio donde asentarse.

Me lo repito cada vez que es necesario: No "soy" la obsesión de turno, ni mi última mala reacción, no "soy" ese ruido mental con el que convivo, ni mi apreciado intelecto y las profundas interpretaciones híper abarcativas que alimentan mi ego, no soy lo que me sale bien, ni lo que me sale mal, no "soy" mis miedos ni seguridades.

He pasado un tramo de estos primeros meses de profesorado des/haciéndome de lo que me hace perder la calma. Fue un primer intento necesario. Está en mi estructura: eliminar el conflicto para no padecerlo. Luego sucedió que se instaló una tímida capacidad para aceptar algunos conflictos sin naufragar en ellos, porque "no soy el conflicto", puedo "ser" porque ese conflicto no va a permanecer, nada vino para quedarse en su formas iniciales. El primer cambio posible es el propio y la forma que encontré para ponerlo en práctica fue regresar lentamente a mis vínculos con el conflicto para transitarlos de un modo nuevo: contando con la absoluta impermanencia de todas las cosas y sus formas puedo actuar sin miedo a la identificación.

Un día sale el "paro de manos" o la "subidita", acontece la calma por instantes más prolongados, cambia mi disposición frente a lo conocido, no me sumerjo en los patrones de conducta sin notarlo y en ocasiones hasta puedo dejar pasar la oportunidad de interpretar mis clásicas reacciones. Todo eso trae alivio, cada paso en esa dirección es sólido y grato. Y cuando parece que retrocedo varios casilleros me trato bien, porque eso va a pasar y me recuerdo que en la próxima oportunidad de elegir entre batalla y calma voy a estar presente para que "no me pase", para torcer el rumbo hacia donde digo que quiero ir.

"Logramos percibir que existe una distancia real entre nosotros mismos y nuestros deseos, bronca y demás sentimientos."

Estoy percibiendo esa distancia, y constatarlo transforma mi existencia. No me abandono a la creencia de haber "logrado algo". Como "el yoga va y viene" hay que elegir para sostener este camino a cada instante, estando presente donde la vida transcurre: aquí y ahora.

Julieta Do Campo