

## **Kaivalya**

**Silvina Natalia Paterno**

En *Kaivalya pada*, el cuarto y último capítulo de los Yogasutras, Patanjali describe el camino hacia el fin último del yoga. *Kaivalya* proviene de la palabra *Kevala* que significa “total, entero, absoluto, perfecto, puro” y se traduce como un estado de aislamiento, retraimiento, liberación. Es entonces el fin último del yoga conquistar estos estados de manera permanente y hacerlos en consecuencia una forma de vivir.

Inmediatamente me surgen algunas preguntas (para cualquiera de las acepciones que se le da a *Kaivalya*): de qué nos aislamos y en la búsqueda de qué. Puede uno retraerse y seguir viviendo la vida tal como la planteamos. De qué nos tendríamos que liberar para poder experimentar el fin último del yoga.

En el desarrollo de los tres *padas* -*Samadhi*, *Sadhana* y *Vibhuti* – Patanjali hizo foco en el crecimiento del ser humano tomando como objeto de análisis su vínculo con la mente insatisfecha. Trabajado este aspecto - a través de la atención a los códigos de conducta, la práctica disciplinada para la salud física y el contento; y el conocimiento de los poderes extraordinarios del yoga- el hombre se encamina hacia el encuentro de la inteligencia y la conciencia iluminadas, para tomar contacto con algo más sutil y profundo: el alma, la esencia de nuestro ser. *Kaivalya*, el cuarto *pada*, es entonces la búsqueda del alma. Pero este último camino no se logra únicamente con una mente concentrada y abstraída, mantenida así por largos períodos de tiempo (*samadhi*), se necesita algo más. *Kaivalya* es el final de un camino recorrido donde uno logra estabilizarse física, mental y emocionalmente para vivir la vida con plena ecuanimidad en cualquier circunstancia que ésta nos presente. Gran desafío.

En consecuencia: De qué y en busca de qué nos aislamos. En el estado de *Kaivalya* nos aislamos de la confusión que provoca la materia. Al que

conquista *Kaivalya* ya no le afecta la realidad por lo que las influencias *tamásicas, rajásicas, y sátvicas* no operan en él. Vive el mundo tal como se presenta y obtiene un sentimiento de bienestar producto de su camino espiritual. Aislarse será ir hacia adentro para hacer contacto con el brillo de nuestro Ser auténtico que está ahí, sin depender del tiempo, sin pasado, sin presente, sin futuro. Aislarse será el encuentro con ese Ser inmutable que habita en nosotros, despojado de dudas, prejuicios y preocupaciones.

Como decía, *Kaivalya* también se traduce como un estado de liberación, pero ¿de qué nos liberamos?. Si *Kaivalya* es el encuentro con el alma, con el que el que ve, con el que todo lo sabe, podemos decir que en ese estado nos liberamos del sufrimiento. Si pudiéramos sentir íntimamente, aunque sea por un instante, que reside en nosotros algo superior nos reconoceríamos inmediatamente como parte de un todo y se desvanecería el sufrimiento de no pertenecer. La visión dual de la vida -donde “yo” y “el otro” no somos parte de lo mismo- culminaría dejando paso a la posibilidad de comprender que todo puede pasar y que podemos vivir la vida tal como se nos presenta. Sin resistencia.

Nos liberaríamos del dolor creado por la interpretación errada que hacemos de las distintas situaciones y acontecimientos, basada en creencias y prejuicios ancestrales. Nos liberaríamos del apego a los resultados y dejaríamos de sufrir por la insistencia de que las cosas ocurran de la manera que nosotros suponemos, pensamos y percibimos deben ser.

Dejaríamos de sufrir por la ignorancia de no saber quién verdaderamente somos y le daríamos lugar a ese sostén interno que, en sintonía con el Universo, confía en que todo se da tal como debe ser.

Nos uniríamos en un sentimiento compartido y advertiríamos con compasión que mi dolor y el del otro no son diferentes, que todos experimentamos sentimientos que nos perturban, oscurecen y avergüenzan –ira, odio, deseos desmedidos, celos, envidia- y que hasta el ser más pequeño sobre la tierra siente miedo al igual que yo.

Si aceptáramos la integración comprenderíamos que lo que vivimos no es casual, que las respuestas están dentro de nosotros y pasaríamos a ser responsables de nuestras vidas, despojándonos del dolor de sentirnos víctimas.

Si reconociéramos nuestra naturaleza divina nos liberaríamos de las ataduras del cuerpo, de la mente y de las emociones. Asumiríamos con confianza que todos los seres vivos de un modo u otro experimentamos un deseo profundo de sobrevivir y permanecer dándonos la posibilidad de tramitar con aceptación la vejez, la enfermedad y la muerte.

Si todo esto ocurriera, si el que percibe y lo percibido se asumiera uno en sintonía con lo Divino, nos abandonaríamos con confianza a lo que está sucediendo ahora, sabiendo que el momento siguiente traerá otra experiencia que podremos transitar de manera fluida y sin esfuerzo.

Finalmente y considerando el desafío de lo descrito hasta ahora, queda por responder (siempre desde mi interpretación): podemos retraernos y experimentar *Kaivalya* en esta vida. Sí, definitivamente creo que podemos hacerlo. Al fin y al cabo *Kaivalya* no es un lugar lejano y distante que se experimenta en otro plano. Todos los días tenemos la posibilidad de tocar pequeños momentos de liberación y prolongarlos cada vez más.

Pero así como estoy segura de que el estado de *Kaivalya* puede lograrse en esta vida, sé con la misma fuerza que esto requiere de muchas condiciones. Sé que para ir subiendo los peldaños hacia la sabiduría espiritual se necesita de una profunda disciplina y una extrema coherencia entre palabra, pensamiento y acción.

No alcanza con desarrollar los ocho pasos del *ashtanga* yoga que describe Patanjali, en una sala de práctica. Si estos ocho aspectos del yoga (*yamas, niyamas, asanas, pranayama, pratyahara, dharana, dhyana* y *samadhi*) no son experimentados en la vida diaria, no tienen sentido, son vacuos y se desvanecen.

Para obtener un estado de *yoga* necesitamos tener un cuerpo saludable y disponible, por eso con distintas posturas lograremos armonizar las funciones físicas y fisiológicas del cuerpo. Con el dominio de las *asanas* y el *pranayama* lograremos desligar la mente del contacto con el cuerpo, conduciéndonos automáticamente a la concentración y a la meditación para desde allí, experimentar la completa absorción de la mente. Pero para que exista liberación (fin último del yoga), para experimentar un verdadero estado de paz, integración y beatitud, tenemos que vivir la vida diaria en sintonía con ese crecimiento individual.

Tenemos que lograr sentirnos en paz con nosotros y trasladar ese estado al mundo en el que interactuamos y para eso se necesita cultivar la autoobservación, la compasión y el servicio. Enorme desafío.

Indagándonos con honestidad podremos descubrir nuestros sentimientos y reconocer la violencia, la paz, la verdad y la mentira, el apego al placer, el desapego, la codicia, la generosidad, la avaricia, el miedo, el contentamiento y tantos otros aspectos que habitan en nosotros. Aceptando nuestros sentimientos con honestidad podremos comprender con compasión que todos los seres compartimos los mismos estados y quedaríamos inmediatamente obligados a no hacer lo que no nos gustan que nos hagan. Y finalmente, apartados de la visión dualista nos acercaremos a experimentar con plenitud el estado de Ser indivisible para darnos cuenta que ya tenemos todo lo que necesitamos.