

"Sobre el Cielo y la Tierra"

***Tesis Profesorado de Yoga Integral
Asociación Bonaerense de Yoga***



Alumno: Pablo Brichetti

” Si es verdad que el Espíritu participa en la materia y la Naturaleza aparente es el Dios secreto, entonces la manifestación de lo divino en él mismo y la realización de Dios dentro y afuera es la más excelsa y legítima meta posible para el hombre aquí en la tierra. Así que, tenemos la eterna paradoja y eterna verdad, de una vida divina en un cuerpo animal, una aspiración inmortal o una realidad de morar en una vivienda moral, la conciencia única y universal representándose a ella misma en mentes limitadas y egos divididos; un Ser trascendente, indefinible, sin tiempo ni espacio, que solamente hace el tiempo, el espacio y el cosmos posible, y en todo esto, la más excelsa verdad realizable, en una forma rudimentaria, justificándose ellos mismos con una razón premeditada o intencionada y también por el instinto persistente o la intuición de la humanidad.”

Sri Aurobindo
La futura Evolución del Hombre

Agradecimientos e Introducción

Empiezo esta tesis de manera sincera, al escribir este texto tenía en mente el objetivo de describir como el instructorado y el profesorado de Yoga Integral dentro de la Asociación Bonaerense de Yoga me formaron. Tengo que aceptar que no puedo cumplir con ese objetivo. Cada vez que me propongo enmarcar la cantidad de experiencias dentro de este proceso de formación, mi razón deja de lado un cúmulo enorme de vivencia. Sólo puedo esbozar someramente mi aprendizaje, como una red enorme que vincula personas muy queridas, experiencias llenas de vitalidad y una fuente eterna de conocimiento fruto de la interacción con la vida y sus enseñanzas.

La presente tesis, es un intento de varios por explicar mi proceso de aprendizaje dentro del profesorado y el instructorado de ABY. Proceso que entiendo que, lejos de terminar recién empieza, y que afortunadamente se renovará a la luz de nuevas experiencias, recobrando vitalidad por la curiosidad de experimentar el mundo y sus devenires.

Quisiera remarcar que el mayor logro de este proceso es el formar parte de un entorno que tiene como norte el desarrollo individual por el bien de la comunidad. No puedo pasar por alto el hecho que el presente texto, fruto de alguna acumulación de conocimiento en mi persona, tenga sus raíces en ese entorno y las personas que lo habitan. Y que si bien sale de mis letras este conocimiento, es en realidad, producto de nuestros vínculos. Agradezco a quienes con su sensibilidad y sus acciones dieron lugar a semejante entorno, como así también, a quienes después de uno, quizás con otros colores y formas, continúen con el mismo objetivo.

La siguiente tesis tiene como tema la relación entre el individuo y el entorno y su inextricable vinculación. Espero que mi experiencia como alumno de profesorado, instructorado y practicante, sirva como humilde ejemplo de las ideas trascendentales que están por detrás.

Cuerpo

Practico Yoga desde que tengo 21 años. Desde muy chico siempre me había interesado el Oriente y su mirada distinta de la vida, sea en la niñez por las artes marciales, sea en la adolescencia por el anime o en la facultad por su cultura, Oriente siempre es para mi un gran centro de curiosidad. Temas como la “energía” y la diferencia en la concepción del mundo y el humano son, y han sido, temas que me interpelan como persona.

En primera instancia tuve un acercamiento intelectual o conceptual a estas ideas a través de libros e historias, filosofía y disciplinas físicas, pero el Yoga fue el primero que pasó este interés intelectual a la vivencia.

Tengo que decir que, si hay una continuidad a través de todos los años de práctica, es la constante flexibilización de mis hábitos mentales y de los conceptos que acarrearán, como así una continua redefinición de lo que significa ser un individuo en un entorno ¿qué es lo que significa ser humano?

Si bien parece tonto hablar de cómo nos definimos como humanos, sus consecuencias en primera instancia son menores, pero a lo largo de interpretar diversas experiencias, esta definición es esencial para ver más allá de lo cartesianamente evidente. Por ejemplo, para la mayoría de las personas de nuestra sociedad Occidental, recién comenzamos a vivenciar a través de la psicología, las neurociencias y otras disciplinas, las inferencias mentales sobre el cuerpo físico. Siendo aún más difícil y abstracto comprender conceptos como la energía libidinal, los procesos sistémicos o las dinámicas transpersonales para muchas personas.

Pensar y vivenciar una individualidad que posee de 3 a 5 divisiones con una diferencia de grado hacia el entorno, por lo menos no es común a nuestra sociedad, no por una cuestión racional, sino por una formación en determinado paradigma. Pero el punto que quiero recalcar no solo es como nos percibimos intelectualmente, sino que como a través de esta definición de lo humano primero que demarcamos que es lo posible de vivenciar y segundo, que cambia nuestra perspectiva frente a las experiencias por las cuales hemos atravesado y estamos atravesando. En una individualidad como la que plantea el Yoga (con sus variaciones según

su tradición) no es difícil comprender y tomar como cierta la sincronicidad de ciertos hechos. No es extraño ni mágico pensar en la inspiración y la intuición, sino que son fenómenos congruentes dentro de este marco. Muy distinto es de pensar en un marco o modelo del individuo cartesiano, donde ya de por sí hay una barrera infranqueable (ya no de grado, sino cualitativo) entre el cuerpo y la mente, ni hablar del abismo que existe entre el interior y lo externo.

Todo lo anterior sirve de marco para explicar ciertas dinámicas dentro de las experiencias a relatar, que implican una continuidad y una sincronicidad entre lo subjetivo y objetivo.

Mi primer gran experiencia con el Yoga, fue la capacidad de tomar distancia mental con los procesos emocionales, de pensamiento o físicos a través de la meditación. En cierta medida, sin la capacidad de tomar distancia y verlos desde otro espacio, tenemos por defecto la reacción (no quiero decir instintiva) de apegarnos, rechazar o negar estos procesos de diversa gama. Sea por rechazo al dolor físico, la obsesión con una emoción o negación de un pensamiento, o cualquier otra posible combinación entre estos tres, comenzamos a construir un sesgo a la experiencia de la realidad. A este cúmulo fragmentario de experiencias en vez de mirarlas como un armatoste anquilosado en la memoria, decidimos darle el nombre de personalidad y nos sentimos orgullosos por definirnos identitariamente con ella. En general nos damos cuenta de esta estructura cuando hay una gran disonancia con nuestro deseo o con la realidad del momento presente y eso nos trae problemas o sufrimiento, pero por lo común, experimentamos la realidad casi todo el tiempo a través de esta estructura. Lo más llamativo de esta estructura individual es que su formación se da por la interacción de nuestra mente individual y el entorno en el cual se desarrolla, teniendo su origen y su fin, en lo social. Siendo nosotros, muchas veces, solo un vehículo reproductor de ese hábito mental o esa emoción. Fue muy impactante para mí el poder ver como ciertas dinámicas mentales que uno consideraba insignia de la propia de la personalidad de uno, son solo la reverberación de historias familiares o sociales. Y que inconscientemente se traspasaron a uno, sin tener su razón de ser, en la experiencia consciente individual propia. Sin embargo, no por esto dejan de tener una fuerte injerencia en el sentir y el hacer individual, por ende en el vivir de uno.

En esta parte de mi proceso lo que me pasó fue una etapa de dilucidar estas inercias, o por lo menos las que pude ver, y dejar de actuar directamente por ellas. Generando poco a poco la comprensión de cómo actuaban, y ejercían sobre mí su influencia, construyendo mi realidad. Celos, furia, miedo, culpa y angustia eran sensaciones comunes que condicionaban mi espectro de decisiones y posibilidades en la vida. Todas bien cubiertas por un manto de insensibilidad y negación.

Mediante la meditación, y la práctica de asanas, además de la compañía de maestros, pareja y amigos, es que uno ve la grieta en la estructura del hábito y el concepto. Ya que por más fuerte que sea su inercia para resistirse al cambio, con cierta atención y resistencia a

reaccionar de manera automática uno encuentra que la vida no se comporta bajo los patrones de lo esperado y queda felizmente de cara a lo ridículo de sus serias proyecciones. Abriendo de a poco el espacio a la vivencia.

Podría decir que en esta etapa aprendí a diferenciar, en mi mismo procesos memorizados, con fuerte resistencia a vincularse con la vitalidad del presente, y por otro lado, la atención y la sensibilidad partes constitutivas de lo que vislumbraba como nuevo punto de autorreferencia, partes con un profundo compromiso a la fluidez del movimiento vital.

Con esta experiencia a lo largo de los años y ya habiéndome recibido en la universidad, decidí empezar el instructorado de yoga para profundizar en este conocimiento. Lo que no me esperaba era que la profundización de ese conocimiento implicaría tantas áreas de mi vida. Para el 8vo seminario del instructorado, me encontraba sin el trabajo que había tenido durante los últimos 8 años, siendo padre y actuando de profesor de yoga, como así, de docente. Tareas que para el momento me implicaban una fuerte exposición. Tenía una profunda sensación de vulnerabilidad, como la de un niño, y mi reacción habituada fue la de ponerme duro, física, emocional y mentalmente frente al vacío que se me había manifestado. Esa dureza me llevó a una tremenda presión e incongruencia con este nuevo espacio que estaba habitando. Es así que empecé a sentir pequeños, medianos y grandes auto boicots frutos de la resistencia a ver la realidad y a seguir actuando con una parte de la personalidad que ya no era funcional.

Con una coherencia de la cual solo es capaz la vida, el rol de docente y de profesor de yoga fueron la mejor solución a este problema. A través de los seminarios y de las clases me fui dando cuenta que mi dureza no era útil para enseñarle algo a alguien. Que para que una clase diera su fruto, sea escolar o de yoga, uno tiene que dejar su conflicto emocional y psicológico de lado y estar abierto a la situación presente del entorno y de los individuos que están en ella. Dicho de otro modo, estar sensible al momento actual. Poco a poco y con la ayuda de Ricardo fui entendiendo que esta sensibilidad es como el expertise de quien vuela en ala delta y sabe reconocer las corrientes de aire para manejarse a través de ellas y llegar a destino, sin importar si uno resuelve su mambo mental o no, sino simplemente dejándolo de lado. Ya no era como anteriormente pensaba que debía reconocer los procesos egóticos y no actuar según su mandato, sino que había que cortarlos de raíz y entregarse de lleno al momento presente

Esta para mí, fue otra redefinición sobre uno mismo, no solo uno tiene que entender que su mirada está limitada por sus hábitos y sus emociones, sino que tiene que entender que no puede resolverla, sino pasarla por encima, dejarla de lado, restarle energía. Y esto solo se logra agrupando todo lo conceptual, dialógico, emocional o intelectual en una misma bolsa sin resolverlo y trabajar con técnicas que permitan desenrollar y traer la sensibilidad al presente. Logrando así desarrollar otra perspectiva. No hay solución a nuestros divagues

mentales, por más serios que parezcan, sólo son superables en conjunto y mediante la sensibilidad del momento presente herramienta necesaria para conectarse con el plano energético humano, el cual sustenta el funcionamiento de nuestra faceta intelectual, que por alguna razón en este momento se encuentra funcionando con muy baja energía.

Es así que todo lo que antes me parecía una lucha de fuerzas y rigideces en ese momento cambio de estado para ser blando y fluido.

En este momento, comprendí que más allá de no haberme dado cuenta, poseía una gran cantidad de orgullo que me impedía ver con mayor claridad la realidad, y que frente a ciertas situaciones que lo exponen a uno a su límite, encontraba siempre una razón en la cual defenderme. Fue muy duro, pero dentro de lo posible simplemente me entregué a escuchar a quienes quería y confiaba más allá de mis opiniones fundadas en la memoria y sin mediar en la intensidad de la entrega seguí sus consejos. Para mí fue una época de mucha exposición y sensación de estar al límite de la autoprotección, pero también fue una época de grandes frutos y aprendizajes. Donde sentía que sin perder la vulnerabilidad y la sensibilidad que de ella se desprende, uno se entrega a la situación a pesar del miedo y del dolor emocional que aparezca en base a una profunda confianza y entrega por estas relaciones afectivas.

El resultado de esta entrega fue un enorme crecimiento en espacio, en confianza y una re identificación mía con algo que está por encima de mis razones y que poco a poco puedo ver intuir sus raíces colectivas.

Siento lo que alguna vez le escuché decir a Ricardo: el grado de incertidumbre que podemos manejar es proporcional al grado de individualidad que poseemos. Percibo esta incertidumbre como vacío, con el aire corriendo a través de él y entiendo que todavía me cuesta el aletear para mantenerme en vuelo y no caer en la tierra conceptual. Pero también puedo intuir cómo será el mantenerse flotando sin esfuerzo en el vacío abierto de la vida aprendiendo de las señales que arroja el cielo.

Conclusión

A modo de reflexión final comparo el principio y el final de este proceso que describí y entiendo dos humanidades posibles de existir en cualquier humano. La primera subyugada por la cadena infinita de pensamientos y hábitos con pretensiones de causalidad y proyección, con un único objetivo: la ilusión de seguridad. La segunda con todas sus capacidades despiertas por la incertidumbre y con la sensibilidad abierta para seguir las señales de un orden propio pero superior y colectivo en pos del desarrollo

A través del profesorado de Ricardo y de Maria, junto con la comunidad de ABY pude obtener y experimentar los indicios de esta forma de ser. Forma que no puede ser aprendida más que

siendo buscada, experimentada y practicada permitiendo su vivencia. Forma que si bien se encuentra en lo profundo del ser humano, lejos está de ser su pasado, sino por el contrario forma parte de su futuro.

Pablo Brichetti

Profesor de Yoga Integral

ABY