

Profesorado de Hatha Yoga Meditativo
Ensayo Final curso Filosofía y Ética del Yoga

Reflexiones para despertar como Ser Humano consciente.

*“Pero las semillas son invisibles. Duermen en el secreto de la tierra
hasta que a una de ellas se le ocurre despertarse”.*

Antoine de Saint-Exupéry

Por: María José Rosselot Aguilera

Profesor: Manuel Fernández

Santiago, Enero 2015

Comentarios iniciales

Siento que los últimos años he tomado más conciencia del vaivén de aprendizajes de mi alma, experimentando en el olvido para volver a recordar y en ese paso de toma de conciencia practicar la humildad y la compasión de perdonarme y perdonar a otros, así como también de aprender a pedir perdón. El Profesorado de Yoga y cada curso, conversación y experiencia que he tenido con Manu y con otros compañeros, me ha ayudado a decantar con mayor lucidez un sinfín de aprendizajes que venían despertando y desarrollándose previamente; germinar aquellas semillas que hace un tiempo decidieron despertar. Creo que no es posible separar los aprendizajes, somos el resultado de una complejidad de interacciones donde todo se funde en aprendizajes tal vez observables. ¿Aprendí cosas nuevas con el Profesorado? Siempre aprendemos cosas nuevas cuando nos abrimos y nos permitimos transformarnos con las experiencias e interacciones. Pero más que aprender cosas nuevas, me parece importante mencionar que desde la lucidez de nuestra conciencia lo sabemos todo y lo que hacemos en este plano es más bien recordar para volver a conectar con la mayor conciencia posible, con esa alma superiora que Sabe y que existe en cada uno de nosotros. El objetivo final de la existencia podría ser; experimentar el juego de las interacciones humanas y naturales, para enriquecernos en nuestros procesos evolutivos pudiendo cada vez más recordar y vivir en la conciencia y lucidez del Ser, para permitir un aprendizaje más rico en este camino que nuestras almas han elegido para avanzar.

Todo este proceso de estudio, me ha ayudado a mirar y reconocer mi ego, incluso cuando trata de pasar desapercibido, mirar mis miedos y desapegarme de muchas cosas e ideas. Me ha ayudado a darme cuenta de mis rigideces mentales, expectativas e ilusiones, a no dar las cosas por hecho y abrirme a la sorpresa. Vivir más en el presente, disfrutar y aprender a confiar más. Tocar un poco más el alma en lo cotidiano y recordar lo esencial.

El desafío de ahora en adelante es agudizar la percepción, para recordar cada vez que olvide y ahora no sólo darme cuenta, sino también poder cambiar.

Lo que viene a continuación es más que un listado de aprendizajes, son las reflexiones finales de los aprendizajes y recuerdos develados de un gran proceso de decantación, interacción y experimentación; el Profesorado de Yoga.

Cuando el alma está lista, el aprendizaje se asimila y la conciencia se expande.

El origen del viaje

Nadie nace con un manual de instrucciones sobre cómo ser un mejor ser humano. Lo hermoso de la vida y la existencia es justamente ese, en el diario vivir y a través de la experiencia vamos aprendiendo y evolucionando en esta espiral infinita de aprendizaje.

Nunca comienza y nunca termina, esta vida es un paréntesis en la existencia. Es en el constante presente que podemos experimentar un aprendizaje profundo de las emociones y las relaciones humanas; un mero capítulo en el camino del Espíritu.

La vida en sociedad pone en marcha un aprendizaje sobre el comportamiento social, pero la vida en familia y la capacidad de lo que coloquialmente conocemos como “darse cuenta” (en el más amplio sentido de la palabra) de cada uno, pone en práctica un aprendizaje sobre el desarrollo individual como seres humanos y espirituales que somos.

El camino de evolución y aprendizaje en conciencia consiste en una espiral en constante movimiento, que se despliega en la experiencia como una gran rueda de vida. A veces se está arriba, a veces se está abajo, componiendo a la vida en un continuo flexible donde vamos aprendiendo a ir y volver del centro de uno mismo hacia afuera y de afuera hacia el centro, del Uno al Todo y del Todo al Uno, del Hombre a Dios y de Dios al Hombre. Y con “Dios” me refiero a la divinidad en el más amplio sentido posible de la palabra. El ser humano es el único ser consciente de la naturaleza que es capaz de Darse Cuenta, meditar e iluminarse.

Pero en este vaivén de aprendizajes, olvidamos y recordamos que somos seres divinos viviendo una experiencia humana. Cuando nos olvidamos, nos desequilibramos y nuestro ego toma el control de las situaciones; a través del miedo y el apego manipula nuestra voluntad y libre albedrío.

Con ego me refiero a, en su estado de equilibrio, esa parte de nuestra conciencia que requiere de cierto nivel de identificación personal para vivirse y experimentar como individuo y unidad dentro del colectivo social. Este ego está también en un proceso de aprendizaje y es muy vulnerable a las interacciones sociales, desequilibrándose rápidamente. Cuando se desequilibra podemos identificarlo porque somos más controladores, rígidos de pensamiento, egocéntricos, demasiado dóciles e incapaces de poner límites sanos, damos en exceso, somos egoístas, nos sentimos especiales, sentimos apego y tenemos necesidades sofisticadas, sentimos miedo, etc.

Lo importante es estar atentos, mantenernos lúcidos y recordar la práctica del desapego incluso a la estabilidad. La estabilidad tiene que ver con aquello que queremos que se mantenga como una constante ojalá inalterable en el tiempo, alterable solo para ir hacia una curva ascendente. Sin embargo, la única constante es el cambio. Cambiamos a cada segundo, cuando nos permitimos transformarnos y aprender en el contacto con el otro y con las situaciones. Solemos vivir en la *ilusión* de la estabilidad, donde nos esforzamos en ser alguien reconocible para los demás y nos esmeramos en pulir esa imagen tratando de sostenerla en el tiempo. Mientras nos esforzamos en cultivar nuestra imagen y tener un estatus con respecto a algo o alguien, vamos alimentando nuestra importancia personal, con lo que nuestro ego, probablemente, se va haciendo fuerte y sintiendo importante, compitiendo con los demás egos para conservar ese lugar que ocupa socialmente. En ese juego de la importancia personal y el ser alguien, debemos ajustarnos a la

expectativa que creamos en los demás con respecto a cómo y quiénes somos, convirtiendo esa imagen en algo más real de lo que uno pueda ser naturalmente.

El viaje de regreso

Si hablo de *ilusión* de la estabilidad, es porque considero que el camino de regreso al alma, comienza cuando tomamos conciencia de que ese esfuerzo por ser alguien no se sostiene de otra forma que no sea a partir de múltiples interacciones de imágenes y estatus. Es en estas múltiples interacciones de imágenes y estatus donde se nos olvida que somos alma, desconectándonos de nosotros mismos y nuestra tarea de vida. Recordemos que es el alma el que sabe a qué vinimos y cómo llevar a cabo esa tarea, donde el ego está al servicio del aprendizaje del alma en el contexto humano y no al revés. Es fundamental para el despertar de la conciencia darnos cuenta de esta situación y es un compromiso con la evolución de nuestra alma, revertirla cada vez que sea necesario.

La flexibilidad y la práctica del desapego a la importancia personal, nos ayuda a ser y sentirnos más libres de ser quiénes somos. Pero esa libertad no es gratuita. Cultivar cada día la libertad y la conciencia del ser, implica una gran responsabilidad. En la medida en que nos volvemos más conscientes, nos vamos sacando el velo que disfraza las interacciones sociales en la ilusión de la estabilidad y la importancia personal y vamos reconociendo que aquello a lo que seguimos y en qué creemos es al ego en todas sus formas. Pero recordemos que somos seres espirituales viviendo una experiencia humana y que es nuestra alma la que se ha sumido en un viaje para crecer y evolucionar. Recordemos que el ego está al servicio del alma y no al revés. Cuando despertamos a esta conciencia y corremos el velo de nuestros ojos, entonces reconocemos el vacío que hay detrás de la necesidad de ser alguien y la competencia carente de sentido. Es en ese momento que tomamos conciencia de nuestra responsabilidad, pues ya no podemos hacer o deshacer por ignorancia, ahora la Verdad se desvela ante los ojos del alma y no podemos seguir viviendo como vivíamos antes.

Somos proyecciones eternas los unos de los otros y el aprendizaje ocurre cuando podemos ver, comprender y aprehender aquello que el otro nos muestra sobre nosotros mismos y se profundiza desde la empatía y la compasión cuando podemos reconocer en humildad aquello que le mostramos al otro para su propio aprendizaje.

La Verdad solo existe en el Ser y da como resultado la coherencia interna. La verdad es relativa, no tiene que ver con el objeto, sino con el sujeto y está sujeta a la experiencia, el enfoque y la historia de ese sujeto. Todo es verdad, depende de cómo se mire. Lo que hoy nos hace sentido puede no hacernos sentido mañana. Lo que por un lado es negro por el otro puede ser blanco y esto nos enseña que podemos estar diciendo cosas aparentemente contradictorias y que se refieren a lo mismo... es lo hermoso de que la Verdad solo exista en el Ser.

La Verdad tiene tiempos y espacios para ser compartida, que dependen de la interacción entre los aprendizajes de las almas donde la paciencia es una gran aliada a la hora de respetar los ritmos y los tiempos de los procesos de los demás. La paciencia, el amor y la compasión son aspectos que nos permitirán caminar en un sendero coherente de Sabiduría.

Entonces, la invitación es a que nos relajemos en la confianza de que podemos vivir en libertad cuando nos mantenemos en un estado de alerta relajado y en consecuencia con nuestros llamados internos de ese Ser o alma. No es necesario esforzarse, nuestra única obligación es vivir. Cuando

vivimos en la escucha consciente de nuestra alma todas las búsquedas y preguntas quedan resueltas. Dejamos de buscar sedientos de respuesta y comenzamos a vivir desde la espontaneidad pudiéndonos compartir en amor y humildad desde nuestras propias Verdades.

Agradecimientos

Agradezco a la vida por darme la oportunidad de vivir en este momento y de vivir en conciencia mi presente.

Agradezco a mi alma por guiarme con paciencia y claridad, estando a su vez al servicio del aprendizaje de otras almas.

Agradezco a mi ego por estar al servicio de mi alma y disponerse a aprender cuando entro en el desequilibrio.

Agradezco a mi linaje que me entrega todos los días nueva sabiduría para seguir avanzando.

Agradezco a Manu por estar al servicio del aprendizaje de las almas y de su propia alma.

Agradezco a todos los seres vivos y sintientes, conscientes o inconscientes, porque todos estamos al servicio de un aprendizaje y proceso mayor, en este entramado complejo donde todos somos Uno.