

## REFUGIO

Después de beber en forma excesiva desde los 14 años, y de abusar de distintas sustancias desde los 18, los años tempranos de mi juventud fueron una cárcel de mi mente en un cuerpo adormecido, tambaleante y errático. Tanto maltraté a mi cuerpo, tanto le perdí el respeto y la estima, que mi alma se resintió y generó un gusto por el sopor y la inconsciencia, por el olvido y la evasión, por la confusión y la oscuridad y el frío. Yo sentía que mi espíritu era una luz trémula a punto de apagarse.

Hice varios intentos por salir de mi problema y de todas las consecuencias que este trajo a mi salud física y mental. Pero nada me dio resultado. Abuso de sustancias, depresión, personalidad limítrofe, trastorno de pánico, terrores nocturnos... Estuve con muchos sicólogos, con algunos psiquiatras, siempre con medicamentos, siempre con muletas. Pero nada de eso lograba sostenerme tanto como yo necesitaba para poder mantenerme en pie por mí misma. Y así caí y recaí, una y otra vez. Hasta que un día ya no se podía más que internarme en una institución psiquiátrica. Me llevaron al recinto, me explicaron el proceso al que sería sometida, tratamiento que incluía no pocas sesiones de electroshock. Volví a mi casa, pensando que aquello simplemente no podía ser, y me di cuenta, por primera vez en forma seria y profunda, en qué había convertido mi vida. Desesperé, tuve mucho miedo, y concluí que lo mejor era escapar.

Me cambié de ciudad y me aislé por completo. Cero amigos, cero vida social, cero diversión. De la casa al trabajo y del trabajo a la casa. Y así estuve un año entero, un año extremadamente doloroso para mí, en que luchaba a diario contra mí misma, contra lo que yo no quería de mí. Asistí a grupos de terapia con personas que tenían problemas parecidos a los míos, me sentí escuchada y entendida, y eso en algo fortalecía mi voluntad. Sin embargo, cada ciertos meses volvía a recaer, y en cada recaída cometía errores de los que luego me arrepentía con todo el corazón. Perdí amigos, hice mucho daño a mi familia, mentí, engañé. Y aún así, había personas que me querían, que me tenían paciencia y fe, porque creían ver en mí algo puro y bueno, que mi mala vida no lograba ahogar.

Luego de ese año durísimo, quise hacer algo diferente. Siempre me había llamado la atención el yoga, pero no había tenido los medios económicos para tomar clases. Ahora estaba trabajando y podía darme ese gusto. Empecé a asistir a clases, y a las pocas sesiones ya sentía que estaba donde tenía que estar, haciendo lo que debía hacer. Experimenté beneficios en mi cuerpo, pero más aún en mi interior. Me sentía tranquila y esperanzada, y eso me daba la capacidad de enfrentar los días con mayor entereza.

Antes y después de las clases no se explicaba mucho respecto a lo que hacíamos, pero una que otra vez me ponía a conversar con mi profesora, y ella me empezó a hablar más de la parte teórica del yoga. Me interesé profundamente, y ella empezó a prestarme libros, a sugerirme lecturas, y en algún momento me alentó a que averiguara sobre cursos de formación de profesores de yoga. Busqué y fui a muchas

escuelas, me entrevisté con sus directores, vi las instalaciones y asistí a clases de prueba. De todos, quien me pareció más serio y más conocedor de la disciplina fue Eric Mánquez, mi mentor querido. Cero parafernalia, cero aspaviento, cero “engrupimiento”. Me atrajo su actitud crítica, su conocimiento, su sencillez y su mesura, y decidí tomar el curso con él.

Ponerme bajo el alero de Eric fue una de las mejores decisiones que he tomado en mi vida, y uno de los regalos más valiosos que me he dado a mí misma. No voy a ahondar detalladamente en todos los aspectos que en mí sufrieron cambios y mejoras, sino sólo a señalar lo más general –y a la vez más profundo- de mi experiencia.

Descubrí mucho de mí que yo antes no sabía. Entre otras cosas, que lo que yo siempre había hecho era buscar sucedáneos de felicidad, de paz, de seguridad. Había buscado tanto tiempo, sin llegar a esos objetivos. ¡Obvio, si buscaba por caminos errados! Comprendí que mi búsqueda, si bien fue equivocada, también era válida. Era mi búsqueda, mi camino, la búsqueda y el camino que simplemente debía hacer. Y logré mirar hacia atrás y ser menos dura, menos severa conmigo misma y mis tantos errores. Fui capaz de perdonarme, y con eso logré una paz y un alivio que no conocía.

A través de la práctica comprometida y frecuente, fui ahondando en esas sensaciones, y llegó un punto en que, a través de la meditación y el silencio, descubrí lo que siempre anduve buscando, y adivinen dónde estaba: aquí dentro, ¡aquí mismo! Nunca había estado sola. Nunca había estado lejos de la seguridad, de la serenidad y la dicha. El problema es que había mirado en la dirección incorrecta: hacia fuera. Descubrir esto en forma tan evidente fue un impacto enorme, y me confundió y desequilibró por un momento. No podía creer que la cosa fuera tan simple. Pero sí lo era: allí estaba todo, dentro de mí, y lo único que necesitaba yo para verlo era cerrar los ojos y hacer silencio. Desde entonces, tengo la convicción firme de que todo lo que debo hacer es callar y mirar dentro. Allí está lo que yo llamo mi refugio, un lugar sereno, estable, permanente, donde encuentro bienestar y plenitud, calma y sentido. Y ese refugio no me abandona, siempre está ahí. Siempre ha estado donde mismo, sólo que recién a esta altura del camino soy capaz de verlo.

Tengo ya treinta y tantos y, como todas las personas, tengo dificultades y problemas, importantes y nimios, reales e inventados. Sin embargo, hay en mí un puntal que sé que es indestructible y, pase lo que pase, siempre tendré un lugar donde refugiarme y encontrar paz y silencio, y aquello me da la posibilidad de enfrentar la vida con mayor dignidad, entereza y confianza.

Una aprendiz y profesora de Purna Yoga.