

Matricularme en diafreo ha sido una gran decisión, a pesar de que al principio ni si quiera tenía demasiado claro en qué consistiría. Hasta este curso no me había parado demasiado a estar conmigo partiendo de lo físico. Creo que siempre he sido una persona con una gran capacidad introspectiva que no ha dejado de preguntarse a sí misma por todo, y tengo suerte de que la mayoría del tiempo, cuando se trata de estar conmigo, me siento a gusto, pero también ir a las sesiones de diafreo me ha hecho darme cuenta de que en realidad no me conozco tanto como creo y que no siempre soy capaz de estar tan cómoda conmigo. Esta no es una conclusión negativa, al contrario, se me ha abierto un mundo enorme por explorar, y es un mundo enorme que está dentro de mí (eso es lo espectacular). Cada semana he ido permitiéndome sentir y he procurado serme todo lo honesta posible, cayendo en la cuenta de que a partir de mi propio cuerpo puedo alcanzar distintos y complejos (o hasta entonces no experimentados) estados físicos, mentales y emocionales. Lo que hacemos en diafreo es enorme si pienso en todo lo que abarca, que son conceptos tan personales y al mismo tiempo universales como esos tres que acabo de mencionar (lo físico, lo mental y lo emocional).

He aprendido mucho (creo que ya me empiezo a repetir), he reforzado la idea de lo fundamental que es para mí (y entiendo que para todos debería serlo) el acto de detenerse, la capacidad de estar en un lugar y en un momento concreto, recordando lo difícil de lo simple y la belleza en la serenidad y en el saber estar (tan complicados de alcanzar).

Al mismo tiempo se me ha hecho imposible no pensar en lo rápido que va el mundo, en lo rápido que va todo y que vamos todos, en que no sabemos estar con nosotros (o por lo menos no estamos acostumbrados) y en lo mucho que me he sorprendido a mí misma casi cada semana conociendo algo nuevo. Yo no sé si todo lo nuevo es necesariamente bueno, pero lo que sí sé es que lo nuevo es revelador, que conocer por primera vez es abrir los ojos. Digo que lo nuevo es revelador porque en el momento de conocer lo nuevo te topas con algo que había existido siempre y que no habías conseguido ver, que no se había presentado ante ti o que aun estando presente no habías sido capaz de identificar. Y yo confío mucho en lo nuevo, en todo aquello que sea susceptible de sorprender, y pienso que es ahí donde hay que seguir investigando, observando y preguntando, con una curiosidad que no se sacie al encontrar una sensación que te ha sorprendido, sino entender esa nueva sensación desconocida hasta entonces como el punto de partida para explorar. Creo que me siento muy agradecida de haber cursado esta asignatura durante mi último año de conservatorio, que me ha enriquecido enormemente a nivel vital, no solo académico, y que eso es hermoso, además de que pienso que sin pretenderlo es lo que busco y lo que más me llena en los estudios: estudiar algo que pueda aplicar a la vida (a mi vida, claro), y no porque sea una defensora de los saberes prácticos, sino porque soy una defensora de los saberes valiosos, y los saberes aquí aprendidos sin duda lo son. Lo importante es salir del aula y encontrarte ahí fuera con lo que ha pasado dentro.

Aunque he vivido momentos en los que me ha dado vértigo la sensación del gran abismo que supone toda una parte de mí que todavía no conozco, como he dicho antes, es también alentador y esperanzador, además de que me ilusiona, el pensar que me queda tanto por explorar y por conocer de mí misma.