

Si pudiésemos escuchar

Tanto se ha dicho y escrito acerca de la meditación como vía hacia la paz y la felicidad...y sin embargo, seguimos buscando, incluso en la meditación. Creo, con humildad lo digo, que nuestra dificultad está en que no hemos aprendido a escuchar o no hemos relacionado la escucha con la práctica de la meditación. Quizás por cómo se han traducido los textos o por la impronta cultural de otros tiempos y culturas, la meditación se asocia más con “visión”, “sabiduría”, “iluminación”...

Pero creo que aquella “visión luminosa” o “mirada penetrante”, ese saber vivir o ese estar despiertos que sugiere la “iluminación” es fruto de un sadhana, es decir de una práctica espiritual que llevaba años, un largo camino que la persona iniciaba con vocación de encontrar la Verdad y el sentido de su vida y para ello, vivía en compañía de personas que buscaran los mismo, para motivarse y acompañarse, reconfiguraba su vida, su hacer y proyección, en función de esas ideas y prácticas espirituales, lectura, estudio, dieta, ejercicios... pienso que ¿qué sucedía entonces?, que la persona transitaba la humildad, iba a una humilde experiencia espiritual, aprendía a escuchar, no sólo lo que su maestro o maestra le enseñara, no sólo lo que la vida le decía con sus señales, con sus “avatares” y demás, sino aprender a escuchar en su interior. El silencio de la meditación no es un lujo ambiental, sino que es recordatorio de que en la meditación estamos aprendiendo a escuchar. Estamos silenciando no solo el ruido exterior sino, ese otro ruido, el interior, el de nuestro ego, el de nuestra vanidad.

Escuchar es la acción esencial en la meditación. Aprender a escuchar, sostener esa escucha humilde que nos vuelve más humildes, y nos permite o hace posible, comprender y conocer nuestra interioridad, espacio de nuestra vida donde el amor se expresa, y espera por ese “regreso” que hacemos hacia allí, cada vez que escuchamos. Nunca nos fuimos, nunca pudimos habernos separado de ese amor en nuestro interior porque eso es lo que somos esencialmente, pero quizás pudimos “desentendernos”, “desconectar” o justamente, “dejar de escuchar”.

La meditación nos invita a vivir esa experiencia de regreso, de “vuelta a casa”. La meditación nos invita a escuchar.

Martín González Cremonesi
Instructor de Ananda, casa de yoga y meditación

Salsa de tomate, arroz, fideos y sal

El comedor de la parroquia donde comen de lunes a sábado más de 60 personas necesita una ayuda especial de nuestra parte. Están haciendo falta algunos insumos para la comida diaria e iniciamos en ananda una campaña especial para recibir lo que cada uno pueda aportar.

Salsa de tomate, arroz, fideos, sal, polenta, aceite son los principales y que escasean y para que tengamos una idea básica: 11 paquetes de fideos o 10 paquetes de arroz, medio kilo de sal, 10 litros de salsa es lo que se usa en una sola comida...

Recibimos lo que puedas traer en ananda.



Seguimos invitándolos a conocer y compartir nuestra nueva propuesta. Cada quince días en tu wtspp una revista con textos y podcast, que nos proponen una forma de acercarnos a la espiritualidad de manera sencilla, abierta, flexible y honesta. La entrega N.º 0 está disponible gratis, luego la entrega N.º 1 será el viernes 17 de setiembre.

Lee gratis la N.º 0 aquí:

<https://anandacasadeyogaymeditacion.com/wp-content/uploads/dharma-Nro-0-set-2021.pdf>

Si te gusta, envianos mensaje al 099532725 y coordinamos para que a partir del 17 de setiembre puedas recibir nuestra propuesta dos viernes al mes. Costo mensual \$250 (las dos entregas).