

CARTAS DE ANANDA

21 DE MAYO 2020

**Pasaron noches
con sus vientos y sus estrellas
el camino espera mis pies.
Camino
entre las horas del día.**



Los mismos pero diferentes

Ya estamos camino a recuperar nuestras prácticas presenciales de yoga en Ananda. Lo haremos con un plan y en una modalidad progresiva que en las siguientes páginas comparto, pero lo importante es que volvemos a la forma de practicar “cuerpo a cuerpo”. Igual que antes...pero diferentes. Si en esto que nos ha pasado – y nos está pasando- no nos ha pasado nada será más difícil la vida.

En poco más de dos meses de cuarentena pude ver como las prácticas se transformaron durante las primeras dos o tres semanas en un verdadero sostén. Las meditaciones numerosas, los audios de las prácticas, las charlas en directo o por mensajes...Luego todo fue encaminándose, todo siguió su curso y es cierto que aunque muchos conocieron o reconocieron el poder de la práctica, ahora que estamos cerca de retornar a la normalidad o a esa “nueva” normalidad de la que tanto se habla, uno puede ver como la rutina vuelve a instalarse y con ella la intermitencia, la falta de vigor, de permanencia si se quiere ...por eso es bueno preguntarnos: esta “nueva normalidad” ¿es realmente “nueva”?

¿Cómo vamos a relacionarnos entre nosotros? ¿qué vamos a mirar de los demás, dónde buscarnos, en qué espejos mirarnos, cómo construir vida, cómo aliviar el sufrimiento y achicar la desolación? ¿No son esas preguntas de siempre?

El Espíritu con su misterioso estar y no estar, bien podría ser un poderoso motor que nos impulse y nos anime a construir las bases de una vida más humana.

Esta coyuntura nos condujo a casa, nos dejó un poco a solas a los que vivíamos una vida bastante acomodada, y nos mostró las inequidades, las injusticias, los desamparos y las fragilidades de esta forma de vivir nuestra. (A los que no tenían la vida acomodada esta coyuntura vaya si se las hizo aún más difícil).

Entonces es bueno preguntarnos, nosotros, los que más o menos tenemos los medios para volver y retomar la vida más o menos como antes: ¿haremos todo de la misma forma?

Martín González Cremonesi
Instructor de Ananda casa de yoga y meditación

Es importante recordarlo seguido. La práctica de la meditación es una vía al autoconocimiento. Es verdad, también es un camino para encontrar calma, para saber sobrellevar las dificultades, un camino para recuperar energía y salud...pero esencialmente, es una vía al autoconocimiento.

Una vía al autoconocimiento

En la práctica espiritual lo que iniciamos un día, lo que transitamos a lo largo del tiempo y que llamamos progreso espiritual, es la vía al autoconocimiento. Un camino a descubrir quién es que somos. Y más aun un camino en el que intentamos comprender el misterio espiritual que contiene la vida o mejor dicho que sostiene a la vida desde adentro. El camino espiritual es un camino de autoconocimiento pero no desde el punto de vista ególatra, no para afirmar nuestra “individualidad” sino para descubrir aquella presencia misteriosa que está en la semilla que germina, en los ojos de un niño, en la gestación, en las mareas...comprender es alinearnos, configurar nuestra vida con esa “inteligencia”.

“La vida es sufrimiento” dijo Buda... “A los pobres los vas a tener siempre con ustedes” dijo Jesús...la vida humana se desarrolla en la tragedia de la dualidad, la vida humana se vuelve cada vez más humana no porque no conozca el dolor o la dificultad sino por cómo atraviesa esas circunstancias y cómo va cambiando a partir de ellas. El autoconocimiento no nos reserva un lugar en el pedestal de la “santidad”

sino que nos da la fortaleza y la dignidad para tocar la vida tal cual es y nutrirnos de ella.

Autoconocimiento e identidad

El autoconocimiento nos permite construir y recuperar una identidad. La práctica es eso: construcción de una verdadera identidad no basada en falsas imágenes o creencias sino en la conexión con la realidad de lo que somos. La identidad poco tiene que ver con las doctrinas y los dogmas, poco tiene que ver con los mitos...los ideales sí, las realidades no. El autoconocimiento, conocerse a sí mismo, es abandonar las imágenes acerca de uno mismo y tocar la realidad de lo que somos. La práctica como vía a esa experiencia renovadora - creo humildemente- que pone en primer lugar a la comunidad como espacio de amistad. La amistad espiritual que conocemos en la práctica establece relaciones de horizontalidad donde cada uno puede empezar a preguntarse ¿quién es que soy? Porque en esa horizontalidad encuentra espacio y encuentra su propia voz. Es en esa amistad que ensayamos la responsabilidad, la colaboración y la disponibilidad. Esta vía que intentamos en

Ananda proponernos tiene dos pilares que quisiera compartirte:

la relación con el otro
la vida vivida en clave de servicio

La relación con el otro es no sólo saber que hay un otro ahí a mi lado sino que para que haya relación, deberá haber interés por sus necesidades, aquello de: responsabilidad, colaboración y disponibilidad.

Vivir en clave de servicio es reconocer que esto no nos nace espontáneamente. Necesito vivir en clave de servicio, preguntándome qué puedo hacer yo, qué puedo dar, dónde está aquel que necesita. No sólo mirar sino buscar dónde mirar.

“Que todos estén libres del sufrimiento y de lo que causa el sufrimiento”

Así reza una antigua oración Hindú que se emplea como mantra. Y otra dice: “Condúcenos de la ignorancia a la sabiduría”. Salir del esquema de sufrimiento es un acto de “sabiduría”, de saber vivir. La meditación, el yoga, la práctica consiste en eso básicamente, no en cuánto sabés

sino en cómo vivís. “Salvarnos” del sufrimiento es necesario para vivir una vida humana pero ¿cómo hacerlo? Mirando al que sufre. Ocuparnos y preocuparnos por el que sufre. Movernos hacia el otro y hacerlo mirando de tal manera que podamos ver sus necesidades.

Amando al otro vamos aprendiendo a amar la vida, a amarnos a nosotros mismos y entonces más amamos al otro. Esto nos libera del egoísmo, de la indiferencia, de las exigencias que limitan la vida. Amar hace que la vida crezca y de frutos, interiormente crecemos y como comunidad crecemos. Saber que hay un otro y que necesita, preguntarme qué puedo hacer yo, que puedo dar, le da a lo cotidiano su verdadera dimensión profunda, nos revela la dimensión espiritual de las cosas más sencillas o más conmovedoras que puede tocarnos vivir.

Amar no es una exigencia, no es una carga, no es un ideal o un buen pensamiento...es la experiencia que nutre a la vida de gozo y liberación.

PLAN DE ANANDA

Regresar a las prácticas
presenciales



grupos reducidos

alternancia de presencial y on-line

Las prácticas presenciales. Para Ir regresando.

Para ir regresando a las prácticas presenciales en ananda he pensado un sencillo plan que tiene en cuenta dos cosas fundamentales: la intención de regresar de quienes quieren hacerlo y la intención de seguir practicando online de quienes aún no crean estar listos para hacerlo o que por razones de distancia viviendo en el interior les es imposible venir a Ananda. Hasta aquí hay dos razones muy importantes que tienen que ver con lo que cada uno de ustedes decida. Y también está el por qué yo les propongo volver.

Nuestra actividad está en medio entre la actividad de los gimnasios y de los centros educativos, por lo que el plan considera aspectos de los protocolos de ambas actividades y tiene como fundamento el que las condiciones parecen estar dadas para regresar al salón de prácticas con ciertas condiciones.

- 1) El ejercicio físico ya se está realizando en varios lugares de la ciudad
- 2) Se prevé que a lo largo de junio la educación irá regresando escalonadamente hasta alcanzar un 100% de asistencia para el mes de julio.

Sobre esta base además está también como fundamento la esencia de nuestra práctica. Los audios y los encuentros a través de Jitsi met y otras plataformas, han sido una excelente herramienta auxiliar y lo seguirán siendo. Tan buenas que fue el único recurso disponible para seguir practicando e hicieron posible que mantuviéramos nuestra práctica y nuestro estilo, nuestra forma de proponernos las clases y las meditaciones... Pero ocuparon ese lugar en una situación inédita y muy compleja que ya ha pasado como tal. Ahora nosotros debemos preguntarnos acerca de cómo quisiéramos seguir adelante. Yo desde Ananda seguiré proponiendo esas vías como recursos auxiliares a quienes viven lejos y a quienes aún no sientan que es momento de regresar pero debo decirles que los invito a regresar a la práctica presencial. Lo que sucede en cada uno de nosotros cuando elegimos trasladarnos hacia el lugar de práctica, lo que sucede cuando salimos de casa y estamos en el salón, cuando nos trasladamos...eso es único e irremplazable, más aún para quienes les cuesta por

diferentes circunstancias sostener la práctica a solas. Por esto les propongo el siguiente plan que combina clases presenciales y clases virtuales.

Nuestro plan respeta los tiempos propuestos por el gobierno para la educación, por lo que no empezaremos esta semana próxima sino que comenzaremos en la primera semana de junio.

Nuestra forma de regresar

Semana del lunes 1 de junio

Todos los horarios disponibles, menos uno de los dos horarios de la noche:

Lunes a las 9 y a las 19

Martes a las 20.30

Miércoles a las 9 y a las 18

Jueves a las 19

Viernes a las 9

A partir de la semana que empieza el lunes 8 de junio sumamos los dos horarios cada noche.

Condiciones para concurrir:

Cada uno deberá manifestar su intención de participar en el horario que elija.

Cada horario no tendrá más de 5 participantes. Si el número supera esa cantidad, vamos a dividir el grupo en dos y entonces cada uno participará un día presencial y un día online.

En el salón al entrar y antes de sacarse los zapatos desinfectaremos la suela, luego nos los quitamos y lavamos las manos con alcohol gel.

No podemos llevar las mantas propias. Se usarán las de ananda, que nunca han salido de allí y que podemos desinfectar luego del uso.

Para los amigos y amigas de Salto, Maldonado y Rocha, seguiremos enviando los audios en todos los horarios. **Para todos, los audios de las prácticas seguirán estando disponibles en todos los horarios.** Estamos pensando además formas de incluir la posibilidad de transmitir a todos, a través de alguna plataforma, alguna de las clases semanales que comiencen en ananda.