

25 de marzo 2020

Mis queridos amigos,

Ahora estamos en un momento y una situación que nunca imaginamos. Siempre creímos que les ha pasado a "ellos" y no nos va a pasar a "nosotros". El tiempo nos dice que cada uno es tan vulnerable como el otro. El mundo entero, como un solo cuerpo, está profundamente afectado.

Al igual que todos los demás, también estoy profundamente preocupada por la forma en que están saliendo las cosas. Ninguno de nosotros sabe con certeza lo que nos espera, pero estoy segura de que esto también pasará. Si cada uno de nosotros puede actuar con responsabilidad, veremos un futuro mejor.

Estamos confinados a nuestros hogares y la naturaleza nos ha obligado a hacer una pausa. Aunque el coraje es algo valioso para un practicante de yoga, igual de importante es la sensibilidad al momento presente. Estamos forzados a tener un momento para estudiarnos a nosotros mismos.

Las sesiones de práctica ahora pueden ser muy enriquecedoras, porque estás prácticamente recluido. Toma asanas, pranayama, conceptos y libros que siempre metiste debajo de la alfombra. Siempre nos quejamos de que no tenemos tiempo. Pues aquí está. Encuentra la alegría en tener sesiones de práctica tranquila. Encuentra las acciones y respuestas en cada asana y pranayama.

También es una oportunidad para sentarse y revisar cualquiera de nuestras acciones, reacciones y decisiones. En el ajetreo de la vida cotidiana, habíamos dado muchas cosas por sentado y no reflexionamos del todo sobre esas, tanto en el mat como fuera del mat. Este es nuestro momento para hacerlo.

El Instituto ha estado recibiendo correos electrónicos sobre los plazos para las evaluaciones según el antiguo sistema, el nuevo sistema de certificación, etc. Por favor, no se preocupen por esas cosas. Eso no es para nada prioritario ahora. Lo retomaremos más tarde. Todo esto se puede arreglar fácilmente más tarde. Por ahora, solo se trata de estar bien y mantén a los demás bien.

Les ruego, adhiéranse a las normas establecidas por sus autoridades gobernantes. Por favor, no salgan a clases, sesiones de práctica, reuniones, etc. Se lo debemos a nuestros amigos y familias: quedarnos donde estamos. El mundo entero, en esta pandemia ha redescubierto un espíritu de unidad. Aferrémonos a ello y actuemos sensiblemente.

Estos son tiempos difíciles, de hecho. Como estudiantes de yoga, entendemos que necesitamos ser pacientes y actuar con responsabilidad.

Un sloka en Bhagavad Gītā explica bien nuestros deberes ahora.

*Yajña-dāna-tapah-karma  
na tyājyam kāryam eva tat  
yajño dānam tapas caiva  
pāvanāni manīsinām*

Los actos de sacrificio, caridad y penitencia no se deben renunciar; deben realizarse. De hecho, el sacrificio, la caridad y la penitencia purifican incluso a las grandes almas. (18.5)

La penitencia o *tapas* se hacen para uno mismo. Debería ser nuestra austera determinación y restricción estar en nuestro hogar y seguir las normas establecidas por nuestras autoridades rectores. Quédate en casa es el mantra ahora.

*Dāna* que se traduce como caridad, es en realidad un acto de dar. Qué mejor manera de practicar *dāna*, que permanecer adentro y renunciar a nuestro impulso de socializar. Es nuestro deber social no poner a otros en peligro.

*Yajña* que se traduce como sacrificio, es una ofrenda que hacemos a la naturaleza. Es un intercambio espiritual simbólico entre uno mismo y la naturaleza. Cada uno de nosotros debería luchar solidariamente contra este brote. Cada uno de nosotros puede marcar la diferencia hoy y darle al mundo la oportunidad de reconstruirse.

En un rincón lejano del mundo, rezo por la salud y el bienestar de cada uno de nosotros. Por favor, cuídate.

Con gran afecto,  
Abhijata Iyengar