

Queridos amigos y amigas,

Estamos viviendo unos tiempos y una situación que nunca habíamos imaginado. Siempre pensamos que les había pasado a "ellos" y que no nos pasaría a "nosotros". Con el tiempo hemos sabido que todos somos igual de vulnerables. El mundo entero, como un solo cuerpo, está sufriendo profundamente.

Como a todos, a mí también me preocupa profundamente la forma en que se están desarrollando los acontecimientos. Ninguno de nosotros sabe a ciencia cierta lo que nos aguarda, pero estoy segura de que todo esto también pasará. Si cada uno de nosotros actúa de manera responsable, lograremos un futuro mejor.

Estamos confinados en nuestros hogares y la Naturaleza nos ha obligado a darnos un tiempo de pausa. Aunque el valor es una característica esencial de todo practicante de yoga, es igual de importante mostrar sensibilidad ante los tiempos que estamos viviendo. Son tiempos de obligado autoestudio para todos nosotros.

Vuestras sesiones de práctica pueden ser ahora más enriquecedoras que nunca porque estamos prácticamente encerrados. Recuperad las *asanas*, el *pranayama*, los conceptos y los libros que siempre habéis tenido escondidos bajo la alfombra. Siempre nos quejamos de nuestra falta de tiempo para hacer cosas. Ahora lo tenemos. Encontrad la alegría en sesiones de práctica tranquilas. Encontrad las acciones y las respuestas en cada *asana* y *pranayama*.

También se nos brinda ahora la oportunidad de echar la vista atrás y volver a analizar algunas de nuestras acciones, reacciones y decisiones. Con el ajetreo de nuestra vida diaria, hemos dado muchas cosas por supuestas y no les hemos dedicado el tiempo de reflexión necesario, ni cuando estamos practicando yoga ni durante el resto del día. Ha llegado el momento de hacerlo.

El Instituto ha recibido muchos correos electrónicos sobre las fechas límite para realizar los exámenes según el sistema antiguo, el nuevo sistema de certificación, etc. Por favor, no os preocupéis por todo eso ahora. Nada de esto es prioritario, y ya nos ocuparemos de estos temas más adelante. Son asuntos que podremos resolver fácilmente dentro de un tiempo. De momento, cuidaros mucho y cuidad de los que os rodean.

Os ruego que cumpláis con las normas emitidas por las autoridades que os gobiernan. Es muy importante que no salgáis para dar clases, practicar sesiones, reuniones, etc. Quedémonos donde estamos, por favor. Se lo

debemos a nuestros amigos y familias. El mundo entero, con esta pandemia, ha redescubierto un espíritu de unidad. Aferrémonos a él y actuemos con sensibilidad.

Es indudable que son tiempos difíciles. Como estudiantes de yoga, sabemos que tenemos que ser pacientes y actuar de manera responsable.

Una shloka de Bhagavad Gita nos explica cuáles son ahora nuestras obligaciones.

*yajña-dāna-tapaḥ-karma
na tyājyaṁ kāryam eva tat
yajño dānaṁ tapaś caiva
pāvanāni manīṣiṇām*

Los actos de sacrificio, caridad y penitencia no deben dejarse de lado; deben realizarse. Porque el sacrificio, la caridad y la penitencia purifican incluso las grandes almas. (18.5)

La penitencia *tapas* se hace para uno mismo. Cada uno de nosotros debe tomar la decisión, con austeridad y moderación, de quedarse donde está y seguir a rajatabla las normas dictadas por nuestros gobernantes. Quedarse en casa es el mantra de estos días.

Dana, que literalmente significa ‘caridad’, es el acto de dar. Y la mejor manera de seguir *dana* ahora mismo es quedándose en casa y dejando de lado nuestro afán de socialización. Estamos socialmente obligados a no poner a los demás en peligro.

Yajna, que literalmente significa ‘sacrificio’, es una ofrenda que hacemos a la Naturaleza. Es un intercambio simbólico espiritual entre uno mismo y la Naturaleza. Cada uno de nosotros, solidariamente, tiene que luchar contra esta lacra. Todos podemos marcar la diferencia y brindar al mundo la oportunidad de reconstruirse.

Desde un rincón alejado del mundo, rezo por la salud y el bienestar de cada uno de nosotros. Por favor, cuidaros mucho.

Con gran afecto, Abhijata Iyengar