

Recordatorio acerca de la convivencia y el espacio de práctica



Queridos amigos y amigas de Yoga Síntesis:

Empieza el curso y siempre viene bien un recordatorio acerca de la convivencia y aprovecho para daros de antemano las gracias a todos por vuestra colaboración. Casi no hay que decir mucho y todo suele fluir de forma bastante natural. Sin embargo, yo tengo la precaución de recordar cada cierto tiempo en qué consiste la propuesta de la escuela de yoga y anticipar fricciones en la convivencia.

Antes de continuar me gustaría señalar que mi función como responsable es la de crear las condiciones adecuadas para el estudio y la práctica del yoga y al proponer unos límites no considero que sean inamovibles o indiscutibles pues creo que todos vamos en el mismo barco y que podemos como grupo suscribir o corregir algunas de las propuestas que establezcamos. Me siento en una posición honesta de escuchar al grupo y decidir teniendo en cuenta todos los elementos planteados.

Algunos de los elementos que me gustaría remarcar son los siguientes:

ESPACIO DE ACOGIDA

Me siento profundamente agradecido a La Plana por el espacio y la acogida que nos

proporcionan. Llevamos muchos años juntos y esa veteranía facilita mucho la convivencia. Ya sabéis que tenéis un trato directo con ellos (con Concha o Hilaria que hacen la acogida) y ellos nos piden que la reserva se haga con un mínimo de tiempo. La Plana tiene la lista actualizada de alumnos y da por sentado la asistencia total del grupo a menos que se avise con una semana de anticipación. La casa reserva cama y compra comida por el número de alumnos en la lista actualizada. Entienden perfectamente que alguien se ponga enfermo en el último momento pero no sería justo que no se avise ya sea por descuido o irresponsabilidad.

Por otro lado también es interesante, ya que pagáis en mano y habláis directamente con ellos, que comuniquéis los inconvenientes que habéis sufrido en la acogida de fin de semana o las mejoras que pensáis que se pueden hacer. De esta manera la relación con la casa se vuelve viva.

COMIDA

Por un lado la cocina de La Plana obliga a cada grupo a tener una única opción de comida. De otra manera sería excesivamente complicado tener simultáneamente una opción vegetariana y otra opción de menú con carne.

Nosotros tomamos la opción vegetariana porque es más afín al yoga por motivos éticos que ya comentaremos en otro momento, porque una parte del grupo ya es vegetariana y porque una alimentación más suave facilita un trabajo de sensibilidad o de interiorización durante el fin de semana. En todo caso no queremos decir que esta manera de alimentarse sea la que hay

que seguir y sólo planteamos una opción “adecuada” para la propuesta de yoga.

De la misma manera no se pone vino en las mesas porque creemos que la ausencia de alcohol facilita el trabajo hecho. No obstante cada uno tiene la libertad de levantarse y ponerse un vaso de vino o de pedir a cocina alguna modificación a su dieta. Aunque está claro que podemos ser flexibles cuando acontece un cumpleaños o hay una fiesta y tomamos una pequeña cantidad de alcohol. Lo que queremos es que se entienda el porqué de la opción que plantea la escuela.

FUMADORES

En el mismo sentido nosotros no nos metemos sobre si un alumno es fumador o no pero sí que creo que hay que respetar la sala y los alrededores de ésta donde no se fume. Creo que algunos alumnos aprovechan la experiencia intensa de yoga del fin de semana para dejar de fumar y un recordatorio demasiado cercano del hábito de fumar tal vez no les facilite. Creo que podría ser más útil distanciar el espacio de fumar del espacio de práctica. De hecho, habitualmente el bar de La Plana y los alrededores de la casa principal han sido los lugares para fumar.

ORDEN

En algún momento se ha comentado cómo a lo largo que avanzaba el seminario el orden interno de la sala se iba perdiendo. Recordar que el espacio para que guarde su plena potencialidad tiene que ser un espacio sagrado y entre todos tenemos que conseguir que el orden y el silencio reine.

PUNTUALIDAD

También es necesario guardar una puntualidad para poder funcionar con una cierta armonía. Además ya hemos comentado que hay espacios tan importantes como la meditación que es preferible, una vez ya ha empezado, no entrar ni salir de la sala. Cuestión de respeto.

Recordar por otro lado que el seminario empieza el viernes a las 18:30 h. y que se permite por cuestión de trabajo o tema familiar venir el sábado. Ahora bien, no se trata de venir el sábado para desayunar o a mitad de mañana sino para empezar todos juntos bien de mañana. Quisiera ser más estricto en este tema.

Por otro lado sólo se da por válido si se han hecho al menos ocho seminarios al año contando la intensiva de verano como seminario doble, es decir, sólo se pueden faltar a tres.

PUBLICIDAD

Siempre he sido muy flexible con el tema de promoción de otros cursos y con la venta de productos alternativos pero me doy cuenta que es muy fácil vencer la línea de la flexibilidad y llegar a un exceso. Cuando hay demasiadas propuestas en el aire perdemos el centro y es necesario volver a la simplicidad. Ruego que enviéis vuestras propuestas a través de correo electrónico del listado que está abierto a todos y que aquellos productos que queráis vender los montéis en un tenderete pero fuera de la sala. No estaría mal proponer un espacio (la antesala del espacio del acantonament) y un tiempo (después del desayuno del

sábado).

Está claro que si la propuesta está directamente relacionada con la escuela o con la práctica de yoga como puede ser la limpieza de colón que propone nuestro tutor deberemos hacerle un hueco en nuestro programa. Si no coincide con un programa de la escuela, después de cenar cualquier persona puede proponer una charla, un coloquio, una propuesta de cursos, etc.

TRIPLE OBJETIVO

Recuerdo a menudo que la tarea del yoga es triple. Tenemos la creación de nuestro espacio de práctica, tenemos también, en segundo lugar, el estudio donde profundizar en la autoindagación, y tenemos por último el desarrollo de un corazón compasivo sin el cual, todo lo otro, quedaría en mera pose o en erudicción. *Tapas, svâdhyâya e îshvara pranidhâna* resumen perfectamente este triple objetivo.

Vuelvo a insistir que para despertar este corazón compasivo es importante que nuestro espacio de práctica que, lógicamente en la formación es nuestra sala de trabajo, sea un espacio sagrado. Orden, silencio, armonía van a facilitar esta práctica. Que en el tiempo libre uno sepa que puede ir a la sala porque encontrará silencio para practica o meditar.

Os agradezco enormemente vuestro esfuerzo.
Om Shanti. Julián Peragón
